

聽你・聽我～

失智照護溝通與心理調適

◎林口長庚精神科臨床心理師 陳威嘉

失智症的照護對於照顧者而言是一段漫長而艱辛的過程，在電影裡常常看到失智症病人因為忘記自己深愛的家人，而產生一連串淒美與催淚的故事。但現實生活中，多數的照顧者卻因病人產生的各式各樣失智症狀，而承受著極大的痛苦與困擾。

一般常見的照護困擾不見得是來自認知功能症狀，如：記憶力減退、定向感混亂及思考能力下降等，反而更多的是精神行為症狀，包括一些常見的精神/情緒症狀，如：被偷竊妄想、幻覺、攻擊行為、不合理行為、睡眠作息混亂、憂鬱、焦慮及易怒等。例如，失智症病人常懷疑錢被家屬偷走了，甚至更進一步深信照顧者都是不孝順的，這都像是妄想症狀。但大多數的民眾並不容易察覺這些精神症狀，所以病人做出的行為就容易被解讀為「故意」，導致病人與照顧者間的關係變得緊繃；這不僅讓照顧者感覺付出不受肯定，也不利於整個失智症照護的過程。

因此在臨床實務上，我們希望照顧者可以盡量了解失智症狀可能會有哪些表現，如果知道病人的某些行為是因為生病而導致，在照顧上就可以持較寬容

的心態去面對。所以許多地方舉辦的失智症衛教講座，或是像長庚失智症中心舉辦的家屬訓練班課程，都可以協助照顧者提升對失智症症狀的識能。另外，照顧者本身也應該了解自己的身心壓力狀態，很多時候是在長期壓力下落入了憂鬱症而不自知。常見的憂鬱症狀包括：感受不到快樂的情緒、原本會喜歡的事物，現在卻變得沒有了興趣、睡眠及食慾的問題、甚至有想死的念頭等。畢竟照顧者在失智症照護上扮演著最重要的角色，如果不先將自己照顧好的話，遑論照顧病人？

因此照顧者本身的身心狀態是值得關注的，減輕壓力的方法包括：在照顧責任上避免過度集中在某人身上，適當分擔壓力與責任，這需要病人家屬間有良好的溝通；另外，照顧者的本身也應適當安排其他的活動，而非將照顧失智病人這件事成為生活中的唯一重心。尋找一些有興趣且可以讓自己規律進行的活動，將有助於排解身心壓力，轉移自己的注意力。最後，如果照顧者本身的壓力太大，產生嚴重的情緒症狀，則仍建議尋求專業的醫療協助，到身心科或精神科就醫。☞