

生命垂危病人 的关爱照顾



情绪管理 — 我的感受将会是怎样的？

每个人都是独一无二的。不过，许多照顾者往往也会谈到一些共同的情绪反应。其他照顾者也会有同你类似的情绪，这些都很正常。认识到这一点很重要。照顾者们告诉我们，明白这些会帮助理解自己的情绪与反应。

本资料与众多照顾者共同编写完成，他们分享了自己的经历，提出可供帮助的建议。

照顾者分享他们所经历的情绪波动

悲伤

- 我在哀痛与悲伤中挣扎。哀伤如乱针纷扎，心绞痛难当
- 哀伤并不寻常，你也会时常感到孤单，但这些都是正常的。

疲惫

- 大多数时候我感到无比疲惫，快撑不下去
- 这种感觉就像坐上一趟失控的列车，你却无法逃脱

忧虑

- 此前我并不知道自己能不能照顾他，但时候到了，也就做到了
- 我担心他们会怎样死去。我是否有办法承受？什么时候会发生？这个日子无法预料。我时时刻刻紧张不安
- 如果我做错了怎么办？我从未做过这些。

无助

- 我无法消除他们所受的折磨，我感到无能为力。

在 澳 大 利 亚 我 们 重 视 和 支 持 所 有 的 照 顾 者



隔绝

- 亲朋好友不理解我正经历什么。我感到异常孤单，与世隔绝
- 即便是最亲密的人也无法理解你。一些亲朋不再与你联系。

内疚

- 有时怨恨将我侵蚀，然后我为有这种想法感到内疚
- 我为自己大发脾气而内疚。我累了，并不是故意要这样
- 当我想到未来，想到不用再照顾的那天，为此我感到非常的内疚。

责任

- 照顾本非我们所选，而是出于你关爱之人所需。
- 随着他们身体状况恶化，越来越多的事情不知不觉地落到你的肩上
- 完全负责他人的健康状况，这份责任让我感到沉甸甸的。

爱

- 很开心我能在他们身边照顾
- 能照顾她是种荣幸。这是我表达爱意的方式
- 我们谈到各自对对方的意义。这是个非常特殊的时期。

预见性悲痛

如果预料自己关爱照顾的人可能去世，上述的情绪可能会更加强烈。这称之为预见性悲痛(anticipatory grief)。预见性悲痛不仅会影响我们的情绪，还会影响我们的想法、身体健康和亲情关系。

“了解到有预见性悲痛这么一回事，帮助了我更好地去应对，让我明白自己有怎样的感受，以及这些感受因何产生。”

在照顾的这一阶段中，您有机会同被照顾者谈谈重要事宜，让您更好地理解他们的愿望。

“预见性悲痛让我们对痛失所爱之人，以及曾经生活方式的不再为续，心里有所准备。”

更多信息与支持

- 照顾者门户 (Carer Gateway) – 1800 422 737 或 www.carergateway.gov.au
- 新南威尔士州照顾者协会 (Carers NSW) – www.carersnsw.org.au
- 和您的医生交谈

新南威尔士州照顾者协会 (Carers NSW) 向众多协作编写本资料的照顾者致谢，感谢他们为帮助其他照顾者而分享自己的经历与建议。

如何才能管理自己的情绪？

- 明白您将会经历一系列可能难以承受的情绪波动
- 对自己好一点。接受自己的想法和感受，不要去评判它们。有时您会伤心，有时您会高兴，不论悲喜，都是正常的
- 寻求支持 —— 找个您能交谈、能理解您的人。这可以是朋友、疏导人士、心理师或医生
- 加入照顾者互助小组或与能够理解您的其他照顾者交谈
- 阅读他人类似的经历，让您更好地了解自己的经历
- 难过和痛苦并没有什么
- 充分了解并做好计划 —— 尝试为未来做好准备。