

★放鬆技巧腹式呼吸練習★

焦慮緊張時可使用
腹式呼吸讓自己放鬆～



以嘴吐氣以鼻吸氣進行緩慢且深長的呼吸方式，每次練習時間約10~15分鐘。

吐氣 以嘴巴將空氣長長吐出，使腹部下降。

吸氣 用鼻子深深吸氣至腹部，使腹部隆起，胸部起伏很小，或是隨著你的腹部隆起而些微地上升。



腹式呼吸

鼻吸

腹部鼓起來

嘴吐

腹部凹進去



您可善用**心情溫度計app**
幫助自己掌控情緒變化
並適時尋求專業協助

★調適心理的方式★

增加知能 提升自信



持續學習疾病照顧知能，如：上課、閱讀書刊等，可增強照顧的自信心，照顧時也會輕鬆一些。

接納情緒 適時抒發

照顧他人是一條反覆的漫長道路，有許多非預期的狀況發生。家屬應正視及留意自己的情緒，毋須過於自責或沮喪。



平衡生活 舒緩壓力



家屬不要忘記照顧他人只是生活的其中一部份！要給自己休息/成長的空間，如：外出旅遊、運動、參加聚餐等。

團隊合作 分擔壓力

照顧他人，不需要獨力承擔！可尋求社會資源與專業人員諮詢，亦可參加相關支持團體，互相支持及勉勵。



照顧家人同時 別忘了愛自己

從今天起～
也把自己放入
照顧清單裡



家庭照顧者 心理關懷資源

照顧他人前，一定要先照顧好自己

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。(如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)

	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他。	0	1	2	3
2 感到疲倦。	0	1	2	3
3 體力上負擔重。	0	1	2	3
4 我會受到他的情緒影響。	0	1	2	3
5 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)。	0	1	2	3
6 因為照顧他讓您的健康變壞了。	0	1	2	3
7 感到心力交瘁。	0	1	2	3
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦。	0	1	2	3
9 當您和他在一起時，會感到生氣。	0	1	2	3
10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫。	0	1	2	3
11 與親朋好友交往受影響。	0	1	2	3
12 您必須時時刻刻都要注意他。	0	1	2	3
13 照顧他的花費大，造成負擔。	0	1	2	3
14 不能外出工作家庭收入受影響。	0	1	2	3

將 14 題的分數加起來的總分

總分是 0~13 分之間 您調適得很好！照顧的路是很漫長的，請繼續保持下去！

總分是 14~25 分之間 您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。

總分是 26~42 分之間 您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。

資料參考來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

照顧者小錦囊



◎ 諮詢專線

- * 高雄市家庭照顧者關懷協會：322-5005
- * 中華民國家庭照顧者總會：
0800-50-7272 (有你，真好真好)
- * 長照諮詢專線：1966
- * 衛生局長期照顧中心：713-1500#3356

◎ 心理衛生諮詢電話

- * 24小時安心專線(依舊愛我)：1925
- * 24小時生命線(要救救我)：1995
- * 張老師(依舊幫你)：1980
- * 衛生局社區心衛中心：716-1925
- * 男性關懷專線：0800-013-999
- * 老人關懷服務專線：0800-095-785
- * 高雄市新住民母語諮詢專線：331-9922
- * 外來人士在台生活諮詢服務熱線：
0800-024-111

心快活心理健康學習平台

內容包含國內外最新的心理健康議題之文章與影片。



心理衛生資源

高雄市好安心平台

