



香港理工大學護理學院 老年護理研究中心
支援長期照顧院舍
對抗「新冠狀病毒」資訊站

面對新冠狀病毒疫情 的心理調適 – 長者篇

鍾文漢先生
香港理工大學護理學院
臨床講師
2020年8月



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



National Hartford Center of
Gerontological Nursing Excellence

Hong Kong Polytechnic University School of Nursing,
a member of the National Hartford Center of
Gerontological Nursing Excellence

內容



- 常見的壓力反應
- 安心抗疫小貼士
- 紓緩情緒小錦囊
- 在家運動－長者

資料來源：
衛生署衛生防護中心

常見的壓力反應

提醒我們照顧
自己的需要



疲勞

1. **身體**：呼吸困難、胸部繃緊、胃部不適、肌肉緊張、疲倦、頭痛、出汗等
2. **情緒**：緊張、焦慮、恐懼，擔心、煩躁、憤怒、難過、抑鬱、孤單、無助、內疚等
3. **思想**：精神不集中、記憶力轉差，思想混亂、難於做決定或解決問題、重複想著有關事情、思想過於負面等
4. **行為**：睡眠失調、食慾不振、迴避或反覆查看相關訊息、變得寡言、缺乏動力、處事衝動、容易被驚嚇、坐立不安等



焦慮



睡眠障礙



焦慮



頭暈

安心抗疫小貼士

1. 學習防疫方法

- 從可信賴的機構如衛生署衛生防護中心，獲取關於病毒及防疫方法的正確資訊
- 自己能力範圍做到的儘量做，對防疫措施絕不疏忽，亦不過於恐慌
- 如須定期覆診，可預早上網搜尋或致電醫院／診所瞭解覆診或領藥的特別安排，和所需的預防感染措施，以減低不安及混亂感
- 抗疫和日常用品足夠使用便可以



安心抗疫小貼士

2. 適量接收資訊

- 如非必要，避免不斷接收有關疫情的資訊或新聞
- 小心分析從網上或朋友口中獲得的消息，不道聽塗說，亦不盲目跟隨，也不要輕易轉發以免以訛傳訛



安心抗疫小貼士



3. 維持健康生活

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息
- 保持適量的體能及活動，例如做一些簡單的運動 (如伸展、太極等) 或健腦遊戲 (如閱讀、下棋、砌圖等)





安心抗疫小貼士

4. 平靜不安的心

- 學習放慢自己的步伐，留心平時忽略的東西，例如窗外的風景等
- 安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到紓緩
- 切勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒



安心抗疫小貼士

5. 共同面對難關

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫
- 即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可以透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵



安心抗疫小貼士

6. 樂觀態度應對

- 在困難中更能發揮互相守望、彼此關愛、團結一心的精神
- 同時不要低估自己應對逆境的能力，緊記要不時為自己和身邊的人打氣
- 只要我們**做足防護措施**，保障自己及他人的健康，**定能渡過難關**



安心抗疫小貼士

7. 專業人士協助

- 如果發覺情緒持續不穩達兩週或以上，並嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助。



紓緩情緒小錦囊

- <https://youtu.be/fmU3jl4nDtY>

在家運動－長者

- <https://youtu.be/DQg1-vV2uVQ>
- <https://youtu.be/8xk84yBpFGY>

資料來源：
衛生署長者健康服務