

针对澳大利亚老年人的创伤支持

有关家庭和亲友的自我照顾信息

照顾好自己心理健康

看到您关心的人与创伤、悲伤或丧失所造成的痛苦作斗争可能会令您难受。

您可能会担心他们的身心健康状况，觉得无能为力，无法帮助他们。如果他们入住护理中心，而您只是偶尔去探望他们，或者由于新冠病毒(COVID-19)疫情而无法去探望他们，这可能会特别难受。如果您正在帮助一个经历过创伤的人，则务必要照顾好自己健康，为自己腾出时间，平衡对方和自己的需求。

帮助自己，这样您就能帮助他们

照顾好自己可能是帮助您关心的人的最重要方式。以下是达成这点的一些简单方法：



给自己留点时间

要有充足的休息，吃得好，经常锻炼。考虑使用暂息护理服务，让您可以休息一下。



避免过度饮酒或吸烟



花时间与其他人在一起

向您所信任的人倾诉您的感觉或一起活动，比如散步。



做您喜欢的事情

玩得开心，做自己喜欢的事情，给自己充电，减轻压力。



寻求帮助并尝试让别人分担您的工作

请其他人前来探望您所照顾的人，或给他们打电话。在简单的事情（如填表）上寻求帮助。



抽时间放松身心

呼吸技巧或冥想有助于减轻压力和忧虑。试用教您放松的应用程序——很多这种程序供免费下载。

何时寻求帮助： 您如果觉得有压力并难以应付，请咨询您的医生如何获得心理辅导及专业帮助服务。

有用的资源

Australian Centre for Grief and Bereavement (澳大利亚悲痛与丧亲服务中心)：
1800 22 22 00

Carer Gateway (照顾者通道)：
www.carergateway.gov.au

Carers Australia (澳大利亚照顾者协会)：
www.carersaustralia.com.au

Dementia Support Australia (澳大利亚痴呆症支持协会)：
1800 699 799

Older Person's Advocacy Network (澳大利亚老年人维权网络)：
www.opan.com.au

Respite Care (暂托护理)：
www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respice-care