

關於澳洲長者的創傷支援

# 有關家庭和親友的自我照顧資訊

## 照顧您的精神健康

看到您關心的人與創傷、悲傷或喪失所帶來的痛苦而掙扎可能會令您難受。

您可能會擔心他們的身心健康狀況，對於幫助他們感到無能為力。如果他們入住護理中心，而您只是偶爾去探望他們，或者由於新冠病毒(COVID-19)疫情而無法去探望他們，這可能會特別難受。如果您正在幫助一個經歷過創傷的人，照顧好自己的健康是非常重要的，給自己一點時間，平衡對方和自己的需要。

## 幫助自己，這樣您就能幫助他們

照顧好自己可能是幫助您關心的人的最重要方式。以下是達成這點的一些簡單方法：



### 給自己一點時間

要有充足的休息，飲食均衡及經常做運動。考慮使用暫息護理服務，讓您可以休息一下。



### 避免過度飲酒或吸煙



### 花時間與其他人在一起

向您所信任的人傾訴您的感覺或一起活動，比如散步。



### 做您喜歡的事情

玩得開心，做自己喜歡的事情，給自己充電，減輕壓力。



### 尋求幫助並嘗試讓別人分擔您的工作

請其他人前來探望您所照顧的人，或給他們打電話。在簡單的事情（如填表）上尋求幫助。



### 抽時間放鬆身心

呼吸技巧或冥想有助於減輕壓力和憂慮。試用教您放鬆的應用程式——很多這種程式供免費下載。

**何時尋求幫助：** 您如果覺得有壓力並難以應付，請諮詢您的醫生如何獲得心理輔導及專業幫助服務。

## 有用的資源

Australian Centre for Grief and Bereavement (澳洲悲痛與喪親服務中心) :  
1800 22 22 00

[2Carer Gateway (照顧者通道) :  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

Carers Australia (澳洲照顧者協會) :  
[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

Dementia Support Australia (澳洲癡呆症支持協會) :  
1800 699 799

Older Person's Advocacy Network (澳洲長者維權網絡)  
[www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

Respite Care (暫托護理) :  
[www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respice-care](http://www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respice-care)