

照顧長輩的心理小建議

年輕時總以為尚有很多時間去闖蕩世界、去報答親恩。殊不知某天回頭竟突然發現親人老去，身心轉變甚多，更有機會性情大變難以相處。你的一片孝心竟變得無法靠近對方。看著長輩日漸色衰感到無所適從，既想親近，心卻又累了，以下正是給你的幾個心理小建議：



一、察覺並照顧好自己的心

看到累透的小孩，我們會想她/他好好休息，現時長大後的你就成了看顧自己的大人，如果工作與生活把你壓得透不過氣來，不用為無法陪伴長輩感到自責；先安頓好自己的狀態才能有心力去釋出善意與耐性，用行動去關心、去珍惜相聚的一刻。

二、允許自己有喘息的空間

長期照顧親人的你最近有停下來休息一下嗎？上班久了也需要假期去調劑心情恢復效率。長年無微不至的照料有機會讓身心都過勞，條件許可的話試試請其他親友或兼職看護幫忙一會，讓自己外出逛逛或休息半天找回生活的節奏，也許你會有意外驚喜。

三、享受生活裡的儀式感

沉重的照料與零星的爭吵可能會讓我們忽略了微笑的力量，可親人就是無論快樂與傷感都會想一起走下去的人。傳統的節慶與家庭裡的大小紀念日，正提醒我們生活可以多姿多彩，充滿喜樂。即使長輩行動不再方便，我們仍值得擁抱歡樂的家庭時光，無論是按摩肩膀、煮早餐，抑或一個溫暖的微笑，這些看似微不足道的小事，也許就是我們能給親人最好的關懷。

四、相見者不在乎時間乃在於心情

當照顧或護理需求太大而無法負擔時，入住安老院舍也是一條出路。與親人分隔時內心也許會有所掙扎，既不捨得卻又鬆一口氣，這些都是珍惜與重視親人的表現。縱使與親人見面的時間可能會變少了，但渴望相見的親人最需要的不是陪伴的長短而是有質量的關懷。我們可以選擇把關心親人的話說出口，或透過行動去表達，把我們很少傾露的心意向親人坦白，讓相處的每刻鐘都變得有意義，讓自己和家人沒有遺憾地過餘下的日子。



以上文章由婦聯心理治療中心提供