

如何紓緩我的壓力？

當你開始感到你的責任大於你的時間或精力時，壓力就會形成。因此，照顧癌症病人者的壓力普遍相當高。找到紓緩壓力的方法可助維護你的健康和令你感覺較好，這讓你能更好地照顧你所愛惜的人。

感到壓力和不知所措並不表示你是個不稱職的照顧者。但由於壓力會影響你的健康，因此找到管理壓力的方法是很重要的。以下是一些應對貼士：

教育自己

盡可能多瞭解病者的癌症，例如治療方法、療程副作用及營養飲食等資料，可減少心中那種不確定性和無助感。

徵詢醫療人員的意見

向醫生、護士、物理治療師、營養師等請教，確保你理解他們的指示，並把它們寫下來，這樣你就不容易忘記你需要做什麼。

尋求支援

鼓勵直接與醫生談談您的憂慮，醫生可考慮轉介心理學家或社工，一對一對話有助紓緩壓力，找到出路。

請朋友和家人幫忙

減輕壓力的最快方法之一是減少自己需要做的事情。列出您所有職責和工件，評估並將哪些不緊迫的事情稍為推遲。接下來，決定哪些任務必須由你完成，哪些任務可以由其他人幫忙，例如準備飯菜或接送子女放學等。然後，向其他人尋求幫忙以完成這些任務。尋求援助並不是軟弱的表現；你可能會發現其他人想幫忙，但只是需要你的允許和說明而已。

吃得健康

有時吃快餐或不吃飯可能最容易方便，但不要養成這樣的習慣。盡量定時均衡飲食包括水果、蔬菜和高纖維食物。

運動

鍛煉是保持健康和耐力的最好方法。專家建議每週一至兩次每次做 30 分鐘的運動如跑步、慢跑或瑜伽，鍛煉有助於保持靈活性的活動。

好好休息一下

養成良好的睡眠習慣，嘗試每晚睡六至八個小時。在睡前花些時間做放鬆呼吸或靜觀練習，也有助減少壓力。

找人敞開心扉

不要壓抑你的情緒。與您信任的人（伴侶、兄弟姐妹、另一位家庭成員、朋友、社工）分享您的感受，可以使您的憂慮看起來更容易處理。參加家人支援小組可給你一個機會與其他同路人分享經歷和憂慮。