

心理健康

看护者辅助手册





本手册为看护者提供自我关爱和在照顾患有心理健康问题的看护对象之时，所需要的信息和贴士。

细心照护他人固然重要，但也要记得关爱自己也一样重要。

目录

课题一：
什么是心理健康 3-4

课题二：
寻求心理健康问题的帮助 5-8

课题三：
了解心理健康的治疗方案 9-11

课题四：
如何管理看护对象的心理健康药
物 12-14

课题五：
如何预防病情复发 15-17

课题六：
学会如何自我关爱 18-20

课题七：
给予看护者的援助和支持
21-22

什么是 心理健康



心理健康问题相当普遍，你我都有可能患上

心理健康包括我们的情绪、心理及社交状态。它会影响一个人的想法、感受和行为，也会影响个人所能承受的压力、甚至人际关系和决策力。良好的心理健康与精神和心理健康有关。

根据2016年的新加坡精神健康调查指出，每七人当中就有一人会患有心理健康问题。而在新加坡最常见的三大心理健康问题分别是：抑郁症、酗酒和强迫症。

心理健康服务的相关资源

社区心理健康服务的搜索工具



只需三个简单的步骤，这个搜索工具可以根据您的需求、年龄、地址为您提供合适的邻里心理健康服务。
www.for.sg/wayfinding



心智健康社区服务心理健康资源



您可以查询各社区里的心理健康服务和看护者支援的综合名单。
www.for.sg/mh-mindmattersdir-cn



寻求心理健康问题的帮助

照顾患有心理健康问题的看护对象，对看护者可能是一条艰难孤独的旅程。

我们希望本手册能让您拥有所需的讯息，协助您更好地照护看护对象和自己。



如何辨识是否是心理健康出现问题或是压力的症状？

即使您非常了解您的看护对象，但想要觉察对方是否在情绪或行为上出现任何变化不容易。您可能会发现突然或剧烈的转变，但渐进的变化却很难察觉。而且，您很可能把这些转变误认为是压力症状的迹象。

需加留意的迹象或行为	
压力相关的问题	心理健康问题
症状通常与发生在近期的事件有关。	症状通常不与时间或事件相关。
症状和事件的严重性通常是相连的。	如果有相关的事件发生，事件的激烈程度和症状的程度无法形成对比。
举例：您的看护对象可能因工作中具有挑战性的项目而感到压力。	举例：您的看护对象突然情绪低落或食欲不振，却找不出任何触发事件或原因。

如果看护对象的症状已经影响了他们的日常生活，无论是因为压力或心理健康问题都应该寻求援助。



提供心理健康支援的各个专业人员

在寻求援助的过程中，您和看护对象会遇见不同的专业人员，提供不同的心理健康支援。我们整理出各个专业人员的职责简述举例，每位专业人员所提供的实际支援可能因隶属的机构而有所不同。

专业	职责范围
辅导员	辅导员提供辅导，并协助和引导患者学习应对技巧、学习如何获取资源和支援。若有必要，辅导员会和看护者进行交谈，以便能更全面地支援他们的看护对象。辅导员也会规划和展开辅助方案。
社工	当个人或家庭面对挑战时，社工能协助他们找出造成心理压力的社会因素，从中提供相对的关怀支援。他们也会和其它机构合作，提供相关的援助。
全科医生 (GPs)	医生会与专业心理健康专业人员合作，针对心理及生理健康提供咨询、诊断和治疗。
临床心理学家	他们提供各种心理健康问题的评估和诊断（例如抑郁症、焦虑症等等）。除了提供各种心理疗法，心理学家也提供一个安全的空间，让患者表述他们的心理需求，以便进行引导和拟定应对技能。
精神科医生	精神科医生与临床心理学家相似，同样提供诊断和治疗。然而，两者最大的差别在于精神科医生拥有医生执照，所以可以开药方，但是临床心理学家不能。为了达到更好的疗效，精神科医生也会转介患者给临床心理学家进行心理治疗。



掌握心理健康之道

心理健康问题是个持久的疾病，类似于糖尿病等的身体健康问题。心理健康问题没有根治方案，但通过建立良好行为和习惯是能够适当管理病情。

目前为止，药物配合心理治疗和辅导是最有效的治疗方法，这能使患者的心理和情绪状态变得较为稳定。如果您有任何与药物相关的提问，请咨询精神科医生。

身为看护者，您是看护对象心理健康旅程中的关键人物。虽然心理健康专家们会尽力支持和照护您的看护对象，但没人会比您更了解他/她。当您在照护和支持对方的同时，别忘了照顾自己的身心需求。



了解心理健康的 治疗方案



了解相关的治疗选项将有助于您的看护旅程。以下是一些常见的心理治疗选项供您参考。



我和看护对象应该如何面对心理健康问题？

- 心理健康的诊断结果会随时更变，也许是治疗讯息更新、或是出现新的迹象等等情况都可能影响诊断。
- 及时为您的看护对象提供援助与支持，可以更好地帮助他们管理病情，并降低后遗症的风险及过上更充实的生活。



我的看护对象有什么治疗选项？

心理健康问题因人而异，所有心理治疗方案都属于针对性干预，没有所谓的万能方案。请切记：

- 心理健康症状可以通过药物配合心理治疗进行管理。
- 您的看护对象可以寻求专业护理团队的帮助，接受个人化的治疗方案。
- 然而康复时间的长短因人而异。

以下是目前常见的治疗方法：

治疗	药物	心理治疗
举例	<ul style="list-style-type: none"> 抗抑郁药物 抗焦虑剂 镇静剂 	<ul style="list-style-type: none"> 行为认知治疗 心理分析治疗 个人化治疗
我的看护对象如果选择这项治疗，我应该注意些什么？	<ul style="list-style-type: none"> 精神治疗药物有助于其他进行中的治疗取得更好的效果。 某些精神药物需要几个星期的时间才能见效。 切勿在未预先咨询医生的情况下擅自停止服药。 	<ul style="list-style-type: none"> 心理治疗师会和您的看护对象讨论他们在治疗过程中的情况和相关挑战。 您的看护对象会了解关于心理健康问题的症状可能产生的情绪、感受、想法和行为模式。 当有了详细的分析之后，您的看护对象可以开始学习相关的应对技巧和压力管理方法。



我的看护对象需要进行多久的治疗？

治疗时间长短因人而异，取决于问题的性质和严重性。此外，不同的治疗方式所需要的时间也不一样。当您与专业医疗人员进行讨论时，您可以考虑这些因素。

- 治疗的完成度取决于您的看护对象是否已达到治疗师/医生所设下的目标。
- 您应该把治疗期限纳入您和治疗师/医生讨论的方案内容。
- 治疗期限也需根据情况而更新。
- 治疗师通常在确认治疗方案之前，需要进行多次的评估。在某些特定情况下，治疗师也可能订下额外的治疗目标。
- 总的来说，更持久的治疗会增加康复机率。在评估所采用的治疗是否有效之前，请务必考量您的看护对象是否已接受足够的治疗，以及是否符合您对于治疗效果的预期。



如何管理看护对象的

心理健康药物



您的看护对象在治疗过程中，也许需要服用各种药物以便达到更好的效果。然而，观察服药或管理药物的副作用，可能会让看护者精疲力尽。以下重要讯息和贴士或许对您有用。



我担心负担不起医疗费。应该怎么办？

- ✓ 如果您担心无法负担医疗费，您可以向医生提出您的担忧。医生可以根据情况，推荐您能负担得起的药物或享有津贴补助的辅助治疗。



想要了解享有津贴补助的药物名单，请参考
<https://for.sg/zxfzww>



请问这些药物有没有副作用？

- ✓ 所有的药物都可能有副作用。因此在治疗过程中，医生会尽可能调配适合病患体质的药物，以确保副作用降至可控的程度。药物调配可能需要几个回合的调整。



关于心理治疗药物的常见副作用，请参考
<https://www.healthhub.sg/a-z/a?-cat=medications>

如果需要更多有关药物的详情，请联络您的看护对象的医生或药剂师。



如果我的看护对象拒绝吃药，我该怎么办？

- ✓ 在这种情况下，家人的劝说非常重要。
- ✓ 您可以带着中立的态度与看护对象进行沟通，试图了解他们拒绝吃药的原因。常见的理由包括：
 - 他们并不觉察或了解自己病情的严重性。
 - 他们无法适应服用药物之后的副作用。
 - 他们觉得药物无效。
- ✓ 您可以调整看护对象对药物的康复期望。
- ✓ 务必让您的看护对象知道您对他们的支持和帮助。
- ✓ 如果需要针对他们的情况采取更专业的协助，请寻求医生或治疗师的建议。





如何 预防病情复发



有时，心理健康问题痊愈后，可能会在人生的某个阶段遇上应激事件或过度压力而再次复发。

拥有适当的应对能力，对看护对象控制病情复发有极大的帮助。以下是一些相关讯息和贴士。



我该如何预防病情复发？

① 药物管理

✓ 就算看护对象的病情看似好转，仍需要提醒他们继续服药。

② 观察和留意是否出现可能性的复发前兆和因素

✓ 每个人的复发前兆有所不同。常见迹象如：

- ◎ 失眠或睡太多
- ◎ 暴瘦或暴肥
- ◎ 烦躁或暴怒
- ◎ 拒绝与家人、朋友或同事有所接触

✓ 每个人的复发因素也有所不同，常见因素如：

- ◎ 失落或哀伤
- ◎ 与亲近的人发生冲突
- ◎ 经历重大的人生变化，例如：出生、死亡、失业等等

③ 使用积极正面的应对技巧

- ✓ 选择积极正面的应对技巧，有助于您的看护对象更有效地面对压力或应激事件，从而减少复发的风险。
- ✓ 与您的看护对象讨论，在面对压力时如何运用应对技巧，并加以练习。这包括：
 - ◎ 缓慢而逐渐地面对压力
 - ◎ 经常提醒他们要留点时间给自己
 - ◎ 学会放下不重要的责任
 - ◎ 确保他们对实际情况的期许是合情合理的

④ 提醒您的看护对象要及时求助

- ✓ 您需要提醒看护对象，寻求帮助并不是软弱的表现。鼓励他/她主动了解自己可能会受到哪些因素的刺激，然后在复发前兆出现时及时求助。
- ✓ 特定情况下可以考虑与负责看护对象的专业治疗人员进行交流。
- ✓ 为您的看护对象制定一套应对复发的应急计划，这有助于减少您的压力。
- ✓ 这些应急计划可包括：
 - ◎ 在什么情况下需要寻求帮助？
 - ◎ 在病情复发时，应该采用哪种治疗方法或联系哪个专业人员？
- ✓ 您也可以和看护对象进行讨论，如果因病情复发而需住院治疗，该如何处理日常任务或家务。

例如：

- ◎ 帮助他们支付各种费用账单
- ◎ 安顿和照顾其子女



自我关爱是谨慎和理性地关怀自己的心理、身体和情绪上的健康。

自我关怀在看护期间极为重要，可以避免倦怠。

如果您感到茫然失措或心力交瘁，请联系社区里的邻里咨询小组（CREST）或电邮 enquiries@aic.sg 联系我们寻求协助。

SELF-CARE

心理能量

尽可能做一些能够提升心理能量的事情，比方说重拾您的兴趣或爱好，重燃对生活的热情。

您也可以到附近的民众俱乐部参加社区活动和兴趣小组，通过各种社交活动结识新朋友和建立新的社交关系。

寻找自我空间

每天抽出一点时间善待自己和自我充电，静下心来享受属于自己的独处时间，即使只是短短几分钟的时间。

例如：追看自己喜欢的电视剧、阅读书籍或锻炼身体，做一些让自己开心的事。

主动寻求协助

在看护的道路上，可以向您的亲朋戚友或专业看护员寻求协助。

寻求协助并不是懦弱或失责的表现。您可以善用其他人给予协助的空档，好好休息一下。

拉近彼此的关系

不要因为看护对象的心理健康问题，让你们的关系变得疏远。

您的看护对象也有许多未完成的梦想和感兴趣的事物，您的鼓励能激励他/她一步步达成他们想要的人生目标。

自我关怀

顾及自己的感受和情绪，并善待自己。别对自己太过苛刻或过度自责。

了解可使用的服务

了解现有的补助计划和支援服务，为您的看护对象找到更适合的支援。欢迎咨询和申请支援服务。

看护者的自我管理

虽然作为一名看护者，您也需要以自己为重心。所以不妨每天花一点时间静下心来，倾听自己内心的声音，了解自己的感受和需求，照顾好自己的身心健康，因为自我关爱全从自我觉察开始。

吃得健康，活得健康

维持良好的饮食习惯及拥有足够的休息和睡眠，是保持健康生活的关键。倾听身体发出的讯号，若有需要尽快就医。

给予看护者的 援助和支持



拥有足够的支援，将使看护旅程变得充实与有满足感。

没有足够的支援，您可能会感到沮丧，而承受情绪和财务的压力，这会让您感到心力交瘁。因此，援助和支持对看护者来说至关重要。

各种的支援

✓ **正式的支援**来自医院或社区机构的专业看护人员，提供辅导、护理、个案管理和转介到其他服务的援助支持。

您可以要求与医务社工或个案工作者沟通讨论，更深入了解您的看护对象所需要的医疗援助计划或服务。值得注意的是，大部分的医疗援助计划和服务是根据家庭人均收入计算，即每月家庭总收入除以家庭成员人数，进行支付能力调查。而医疗津贴补助则是根据每月人均家庭收入的方式来计算。

✓ **非正式的支援**来自家人朋友，主要从帮忙处理杂务或购买日用品到辅助照护看护对象等的援助支持。

求助管道

✓ 探索社区护理领域



看护援助推荐器 (Care Services Recommender) 是一个可根据您的经济状况和看护对象所需的照护需求，寻找最合适的服务、看护计划和贴士的在线工具。
www.go.gov.sg/careservicesrecommender

✓ 辅导热线



主动联系辅导热线，让辅导员尽力协助您。通过协助和指导，您能解决个人、社交或心理问题和困难，从而减轻您的压力。
www.for.sg/mh-mindmattersdir-cn

✓ 利用喘息看护服务



短期护理服务，又称为喘息看护 (Respite Care) 可选择在居家、日间看护中心或疗养院获得看护服务。
www.for.sg/aic-cg-selfcaretips

✓ 看护者支援小组



在看护的旅程中，您并非孤军作战。看护者支援小组是一个互助团体，让其它看护者分享知识、想法和资源。
www.for.sg/cgofmh

✓ 社区心理健康服务



无论是辅导、服务转介到提供心理教育等支援，总有一个社区心理健康支援服务适合您和看护对象。请扫描二维码查看详情：
www.aic.sg/mentalhealthfinder

以关怀为中心



上网
www.aic.sg



热线
1800 650 6060



亲临
护联中心联系站

护联中心致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年
的信息，并为他们联系所需的服务。

我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和
社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务
是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。



请扫描二维码，然后与我们
分享您宝贵的反馈意见。
谢谢！

截至2025年1月，本手册之信息均准确无误。