

## 照顾好自己

看护者的角色既有正面影响，也有负面影响，但对看护者本人有明显的伤害。由变革基金会（Change Foundation）完成的 2018 对看护者进行的调查证实了这一点：

- 五分之三的看护者承认他们因为别无选择才成为看护者；五分之二的人有时会感到被困住了、无助和沮丧
- 他们发现护理的许多方面都让人苦不堪言，尤其要面对家庭成员健康状况不断下降、要满足家庭成员的需求以及要管理自己的情绪。
- 接受调查的看护者中约有一半人曾与医生讨论过他们在身心方面应付护理的能力。另一方面，有一半人从未进行过这种对话。
- 大约一半的人认为他们的个人时间、社交生活和照顾自己的能力受到了负面影响。几乎有一半的人认为他们的心理健康受到了负面影响。

*作为看护者，重要的是要照顾好自已的健康，确保您能够识别倦怠的迹象，并了解管理自身需求的方法。*

能够识别倦怠的迹象非常重要，其中包括：

### 身体的

- 头痛
- 体重上下浮动
- 睡眠不好 感觉疲乏

### 心理的

- 生气，悲伤或怨恨
- 感到不知所措
- 容易灰心丧气

了解可能增加倦怠风险的行为或感受也很重要。试着按照提示做，以便帮助降低倦怠的风险：

- 学习如何说“不”
- 为自己设定现实的期望

- **相信**其他人有能力为您所爱的人提供足够的照顾
- 寻求帮助并在有人提供帮助时接受帮助
- 每天为自己花些时间
- 不要总是为了别人的利益牺牲自己的需求
- 向他人讲述您的需求和感受（例如家人、朋友、支持团体等）

*These resources are provided for information purposes only and are not intended as a substitute for medical care. If you have any questions about your healthcare, please consult with your healthcare provider. Inclusion of a resource does not imply endorsement by Trillium Health Partners.*