

# 支援家庭照顧者： 家庭照顧者的自我關愛

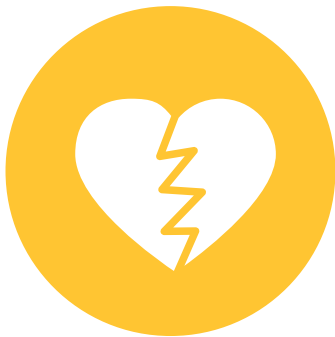
作為一名家庭照顧者，您的自我關愛是最重要也是最容易被忽視的事情之一。當您的自我需要得到滿足的時候，您所照顧的病患親友也將同時受益。



家庭照顧者所承擔的死亡風險比同齡非家庭照顧者高出百分之63。



由於嬰兒潮時代出生的人同時肩負著工作以及照顧子女的責任，他們更容易抑鬱和得慢性病，且生活質量可能會因此而降低。



## 自我關愛時可能存在的心理障礙

- 害怕與擔心
- 感覺力不從心
- 有內疚感
- 無法拒絕別人提出的要求
- 消極的自我對話

## 如何緩解壓力

- 不要等到自己不堪負荷時才去尋求幫助
- 釐清能和不能做出的改變。即使是一個小小的改變都可能產生重大的影響
- 閒暇之餘可以散步，運動，做園藝，靜思和冥想，或者和朋友喝茶聊天



## 尋求幫助，接受幫助

- 心中有數需要別人如何幫你
- 幫助可能來自多方面，包括社區，家庭，朋友和專業人士。
- 在需要時，積極主動尋求幫助，這也是一種能力。



## 每個人都有責任照顧好自己

在你需要的時候去尋求輔導，或者和你信任的諮商人員、朋友或牧師訴說你的需求。

每個人都有權了解自己的感受！

**USC Leonard Davis**  
*Family Caregiver Support Center*

**LACRC**  
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

**USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER**

3715 McCLINTOCK AVE  
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

CALL US TOLL-FREE: 1-800-540-4442

MAIN OFFICE HOURS  
8:30-5:00PM MONDAY THROUGH FRIDAY

**[WWW.FCSCGERO.ORG](http://WWW.FCSCGERO.ORG)**

**LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER**  
A PROGRAM OF THE USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER