

## 要看顧別人要先看顧自己

生活在這個社會上，每人都有一定的壓力，壓力可以是一種正面的推動，也可以是負面的精神健康影響。對看顧者來說，照顧一個長者或病患者所承受的壓力並沒有一般人的那麼簡單，而且很容易偏向負面的影響。因為看顧者跟被看顧者一樣要面對的可能包括疾病的挑戰，例如病者或長者反覆的健康狀況、生活上的改變等，看顧者同樣也要面對長年累月和未知的將來，看顧者可能會感到疲累、失望、沮喪、徬徨、擔憂、無奈、灰心。身為看顧者的你，有沒有同樣的感受？你又有沒有注意到自己的精神健康呢？嘗試想想看，如果你沒有好好的照顧自己，又怎能看顧別人呢？

以下是一個簡單的精神壓力測驗，最有效的測試方法就是自己做一次，然後給身邊熟悉你的家人或朋友根據對你的認識做一次，這樣，你就可以既從自己的角度，也從別人的角度瞭解你所承受壓力的程度。請按下列不同的情況，選出你認為最恰當的分數。

資料來源：香港衛生署中央健康教育組

### 「你和你的精神壓力」自我測驗

選擇適用的分數	經常	間中	不會
1. 發覺手上要做的事情太多，應付不來。	2	1	0
2. 發覺沒有時間消遣，老是記掛著要做的事情。	2	1	0
3. 時常分秒必爭，例如恨不得要衝紅燈。	2	1	0
4. 要做的事情太多，未能每事盡善盡美。	2	1	0
5. 輸了比賽，例如麻雀、棋局或運動等，便會感到憤怒。	2	1	0
6. 覺得家人和被照顧者並不欣賞自己的功勞。	2	1	0
7. 憂慮別人對自己及工作表現的看法。	2	1	0
8. 憂慮自己目前的經濟狀況。	2	1	0
9. 常有頭痛／頸痛／背痛／胃痛。	2	1	0
10. 借助吸煙／飲酒／吃零食來抑制不安的情緒。	2	1	0
11. 要服食安眠藥才能入睡。	2	1	0
12. 一些家人／朋友／同學時常能令你亂發脾氣。	2	1	0
13. 談話時，常打斷別人話題。	2	1	0
14. 臨睡前思潮起伏，諸多憂慮，週末假日，也是這樣。	2	1	0
15. 內疚自己隨意做事。	2	1	0
16. 在閒暇時輕鬆一下亦感自疚。	2	1	0
17. 常覺得自己不應該享樂。	2	1	0

評分：把你選擇的分數加起來

總分	壓力指數
28-34	精神壓力很高
16-27	精神壓力較高
11-15	精神壓力平均
6-10	精神壓力較低
0-5	精神壓力甚低