

社交困擾 SOCIAL DISTRESS

病人/家屬
教育指南

什麼是社交困擾？

What is Social Distress?

- 社交困擾是個人的社交生活發生重大擾亂(因角色、關係、歸屬感，性功能及容貌的改變)，而造成心理或身體的受苦。

社交困擾有那些徵兆和症狀？

What are the Signs and Symptoms of Social Distress?

- 談論到下列的感覺：
 - 感覺寂寞和/或孤單
 - 無法勝任個人的角色，如配偶(或伴侶)、父母親、朋友等的角色
 - 無法工作
 - 對無法過性生活或對性生活缺乏興趣感到羞愧或有失敗感。這可能是由生病及相關問題所引起。
 - 是照護者的負擔
 - 財務負擔
- 不想有訪客，甚至是至親好友。這可能是由於生病影響容貌。

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative care team?

- 任何上述所列的徵兆
- 任何有關自殺的想法
- 過去的社交困擾
- 一般而言，對自己或人生失去興趣
- 不正常地憤怒或暴怒。病人可能不瞭解憤怒的理由或如何應付而遷怒到別人。
- 任何讓你擔憂的關係改變。

如何治療社交困擾？

What can be done for Social Distress?

社交困擾在末期疾病患者中很常見。並非每個病人都有同樣的症狀或同樣的程度。

病人和家屬：

- 不要感到問問題是打擾醫療團隊
- 問問題，表示你關心

病人：

- 你也許不想和許多人交談，但至少有一個信得過的人，可以與他分享你的想法和感受，是非常重要的。
- 不要因自己不夠“社交活躍”而自責。
- 允許自己生氣，告訴別人你的憤怒。
- 記得按時服藥，控制你的疼痛和其他症狀。
- 想要有安靜的時段是正常的。
- 不妨利用這段時間回顧往事，寫下記憶和對家人未來的囑託。

家屬：

- 提供一個安靜、放鬆的環境
- 願意陪着病人，而不一定需要“做”什麼事情
- 報告藥物的副作用或病人的異常行爲
- 尊重病人並保有病人的尊嚴
- 盡你所能，珍視這段和病人相處的時間，並想辦法把它記錄下來
- 切記，你不是在“幫助”，而是提供支持
- 支持病人想和朋友保持聯繫的意願
- 願意傾聽
- 鼓勵病人，每天安排短時間的見訪客活動
- 切記，莫讓病人封閉自己

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Board of Directors October 2005. Reviewed by the HPNA Education Committee January 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California. 30b