讓晚年身心更健康 從靜觀自我關懷學到的一課

踏入晚年，長者需要面對和適應身心變化的挑戰。多項科學研究顯示，實踐靜觀自我關懷有助促進健康行為及提升長期病患的自我管理能力；亦有效減低照顧者的壓力、焦慮及抑鬱情緒，提高幸福感和生活滿意度，從而提升長者的精神健康。

以下透過我們接觸的個案，了解照顧者張太如何實踐靜觀自我關懷，幫助紓緩壓力。

照顧者個案：常感自責沮喪 忽略自己精神健康

張太獨力照顧患糖尿病的丈夫。每當丈夫血糖不穩，她便歸咎於自己的疏忽，並感到非常自責。過往每當遇上類似情況，張太習慣忽略自己感受，只急於想辦法改善丈夫的血糖水水平，不過丈夫的病情仍然反覆，令她更感沮喪。

什麼是靜觀自我關懷？

一）靜觀當下

學習靜觀自我關懷後，張太面對困難時會先留意和觀察自己的心情，例如對自己說：**「這個處境真的不容易，我現在很無助」**，如實看待當前的困境及感受。

二）共通人性

張太的要求一向很高，當事情未能達到要求，她便覺得很慚愧。現在，她開始接納事情未必能夠完美，而且她所面對的事情不單發生在她身上，脆弱乃人之常情。她嘗試改變想法，明白病痛和意外都是人生難以避免的，就如她的鄰居陳先生，即使他已盡力照顧中風的太太，但太太仍曾意外跌倒。**張太因而明白和接納自己和其他照顧者一樣，都會面對挫折，並非孤單一人面對困難。**

三）善待自己

經過靜觀和反思，張太學習諒解和關懷自己，不再以嚴苛態度批評自己。現在，她會自問：**「我能做些什麼好好照顧自己？」**然後，讓自己休息過後，再和丈夫商量怎樣改善血糖情況。

生活中的自我關懷小步驟

遇到大大小小的困難時，長者可以採用關懷好友的態度和方式來善待自己。以下是一些自我關懷的小步驟：

1. 停下來，給自己一點空間
2. 關懷和體諒地問自己：「這一刻的我，需要什麼？」
3. 將這些需要轉化成祝願，例如「願我關懷自己」、「願我能夠欣賞自己」，並溫柔地在內心重複這些句子
4. 照顧自己和回應當下處境，例如：
5. 接納不完美、體諒和支持自己
6. 在適當時候說「不」，避免過勞
7. 藉休息、體能活動、與人傾訴等，為自己「加油」