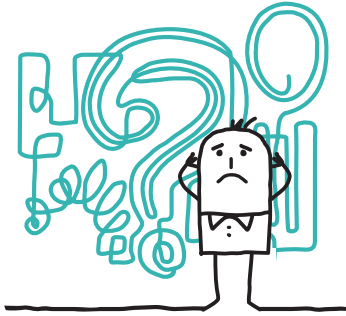


# 焦慮, 緊張

ANXIETY



## 為什麼會發生這種情況？

有阿茲海默症或失智症的人可能會因為大腦變化造成他們難以：

- 處理他們周遭發生的事情
- 記得他們剛做過的事情, 如檢查錢包裡的錢
- 理解天色逐漸變暗是怎麼回事, 這也被稱作“日落症候群”
- 有安全感, 因為覺得家裡已經不再是自己熟悉的模樣
- 辨認照顧他們的家人或照護人員



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)  
Traditional Chinese

有阿茲海默症 (疾病) 或失智症 (症狀) 的人可能因焦慮而造成緊張、不安或擔憂。這也可能導致其他行為, 如來回踱步、抓衣服或抓頭髮。這種恐懼的心情可能造成他們一再重複檢查是否有把門窗鎖好, 或擔心將會有壞事發生。

## 您可以做些什麼？

### 提供幫助的方法

- 安撫：擁抱他們或把手放在他們的手臂上
- 按他們的感受作出回應, 而不只是聽他們說話
- 避免爭辯或說服他們明白事實真相
- 提醒受照顧者他們很安全, 而您也會隨時提供幫助
- 做一個積極的聆聽者 - 和他們有眼神交流, 對他們所說的事感興趣
- 嘗試分散他們的注意力, 提供他們感興趣的事物或出去散步

### 如何避免焦慮情況加劇

- 固定每日的日常作息
- 對於引起他們害怕的事物給予安撫
- 留意那些會造成他們害怕的跡象線索, 盡量不要等到情況變得嚴重才採取行動
- 察覺讓他們焦慮的原因, 並在他們變得擔憂或行為有所改變前將之去除

### 其他可試用的方法

- 確保他們有足夠的活動, 因為這有鎮靜作用
- 用平靜溫和的語氣交談
- 嘗試令人感覺平靜的氣味或環境, 如使用薰衣草精油或播放讓人放鬆的音樂
- 減少或限制飲用含咖啡因飲料, 如咖啡和汽水
- 追蹤焦慮發生的時間和地點, 以幫助辨識促成焦慮的模式和原因
- 向醫生查詢他們所服用的藥物當中是否有造成緊張不安的成分

### 照護好自己

- 放慢腳步並嘗試放鬆, 您的壓力可能加重當事人的焦慮
- 接受事實一些當事人認為合邏輯的行為對您而言可能並非如此
- 在照顧他人之餘要適時休息, 這樣才能更好的減輕壓力
- 練習深呼吸或其他一些簡單的放鬆運動
- 參加家屬互助團體或找心理治療師傾訴