



照顧者疲勞

成因

- 缺乏資源
- 家庭內部的緊張局勢
- 不切實際的期望
- 無能為力的感覺
- 過多的要求
- 其他因素

症狀

- 對日常生活失去興趣
- 退出社交活動
- 難以入睡
- 反應過度，煩躁
- 感到沮喪，無助和無望
- 物質濫用
- 難以集中注意力
- 其他症狀

預防方法

- 與朋友/家人交談
- 尋找有幫助的資源
- 了解自己的限制
- 設定現實的目標
- 為自己預留一些時間
- 尋求專業人士的幫助

照顧者疲勞是一種身體，精神和情緒疲勞的狀態，由長期和超負荷的護理壓力引起。