

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

家庭支持提示： 同情疲劳

同情疲劳是一种情绪、身体和精神疲惫的状态，当护理人员持续为他人提供支持性照护时，就可能会出现这种状态。对于有亲人住在疗养院的家庭来说，同情疲劳很常见。作为护理伙伴，您在照顾家人或亲人，同时在护理过程中引导情感需求方面发挥着重要作用。以下提示可帮助您识别和应对同情疲劳。

□ 同情疲劳的迹象

- **情绪疲惫：**注意悲伤、沮丧或麻木的感觉。
- **身体症状：**留意疲劳、头痛或食欲和睡眠模式的变化。
- **同理心减少：**如果您发现自己不想与朋友和家人联系，这可能是同情疲劳的迹象。

□ 应对策略

- **自我护理：**在日常生活中加入自我护理活动，优先考虑您的健康。自我护理活动可以包括锻炼、爱好、音乐或任何让您感到放松的活动。
- **设定切实的期望：**您不可能无所不能...寻求帮助完全没问题！
- **建立支持系统：**联系朋友、家人或支持小组，例如您的家庭委员会！分享经历可以让您放松。
- **自我教育：**掌握知识使您能够就您亲人的护理做出明智的决定。

在疗养院照顾亲人时，对于情感可能会有很高的要求，认识并解决同情疲劳对于维持您的健康至关重要。通过实施这些策略并在需要时寻求支持，您可以提高自己的能力，为家人提供最好的护理，同时保证自己的适应能力和心理健康。

其他资源

- 如需了解家庭委员会和家庭支持，请访问 nursinghome411.org/families 或联系我们 (families@ltccc.org)。
- [LTCCC 针对同情疲劳的家庭支持计划](#)
- [TEDx 演讲：同情疲劳：这是什么？您遇到过吗？](#)
- [同情疲劳的迹象和产生的后果](#)