

壓力：住院時的正常反應

- 如果子女住院，覺得有壓力是很正常的。瞭解壓力的影響、如何管理壓力，以及如何照顧自己很實用。
- 壓力會如何呈現？
 - **您**：覺得擔心、煩躁不安、傷心及「高警訊」。您可能會躲著家人朋友。
 - **兒童**：無法和您分開、黏人、嚎哭、傷心/情緒化/退縮、發脾氣。
 - **家人朋友**：可能不知道如何提供支援及/或可能拒絕別人訪視。

照顧您自己和家人

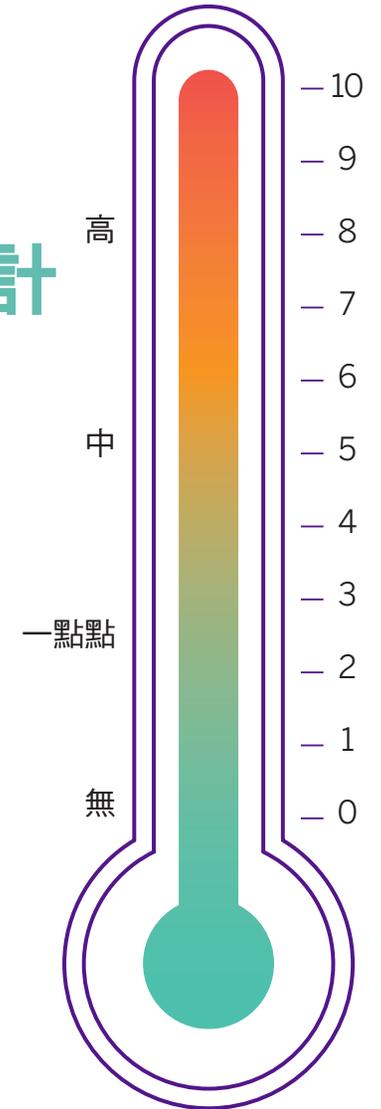
每個人都有不同方法來管理壓力。以下僅是一些建議，但您還是要尋找最適合您的方法。

- 與我們的家庭支援服務聯繫。
- 告訴家人朋友您需要的東西，以及您的感覺如何。他們可能無法瞭解具體情形，但他們可以傾聽您的感受。
- 傾聽並證實您子女的感受和壓力。
- 從家裡帶來可讓您和子女感到安心的物品。
- 別忘了吃東西和飲用水分與健康液體。
- 練習一分鐘深呼吸運動。
- 使用耳塞或聽音樂，以隔絕噪音。
- 到冥想室去。
- 在病房外面散步一下。



和來自我們 Sala Institute for Child and Family Centered Care 的家庭與專家共同撰寫

家庭壓力溫度計 您過得怎麼樣？



HASSENFELD
CHILDREN'S
HOSPITAL
AT NYU LANGONE

常見壓力源

如果您的子女必須在醫院接受照護，您可能會覺得有壓力。以下是家人可能會有的常見壓力源。

您子女住院期間：

- 您子女的舒適感和健康狀態
- 您子女的醫療情況
- 您子女的醫療照護
- 與團隊溝通
- 照護協調
- 共用病房/需要隱私
- 語言/文化問題

您的感覺：

- 擔心/焦慮/恐懼
- 傷心及憂鬱
- 寂寞/孤單
- 生氣/憤怒
- 困惑/不確定
- 罪惡感/羞恥感
- 絕望/無助
- 靈性問題/疑慮

您的健康：

- 疼痛/不舒服
- 噁心/食慾不振
- 頭痛
- 睡眠問題
- 疲倦

日常生活：

- 保險及金錢問題
- 工作/學校
- 兒童照護
- 交通
- 住房

家庭及關係：

- 伴侶/配偶
- 子女
- 家人/朋友
- 需要更多支援

出院規劃/過渡：

- 病房之間的接送
- 與復健或護理機構的過渡期
- 出院/返家
- 返家 (連同服務或設備)
- 後續追蹤約診

家庭支援服務

我們的家庭支援服務在此為您的子女和家人提供服務。

社工人員

和子女及其家人談論因為家庭成員發生醫療問題時，可能衍生的社會、情緒和財務問題。為子女及其家人聯繫社群資源並協助規劃出院事宜。

兒童輔導師和創意藝術治療師

為家人提供情緒支援。協助您的子女透過玩耍處理情緒。提供適合其年齡的醫療資訊。

整合式健康/心靈床邊計畫

為父母和兒童免費提供床邊全方位關懷照護。服務包含正念冥想、觸摸治療、REIKI、M-Technique (輕柔觸摸手部和腳部)、瑜珈和按摩。

牧師

為人們提供所有精神途徑和文化信仰的支援，協助您和子女探索意義、希望和交流。

心理治療師與心理醫師

行為健康專家可協助您的子女和家人處理疾病、焦慮和情緒痛苦。

緩和照護團隊

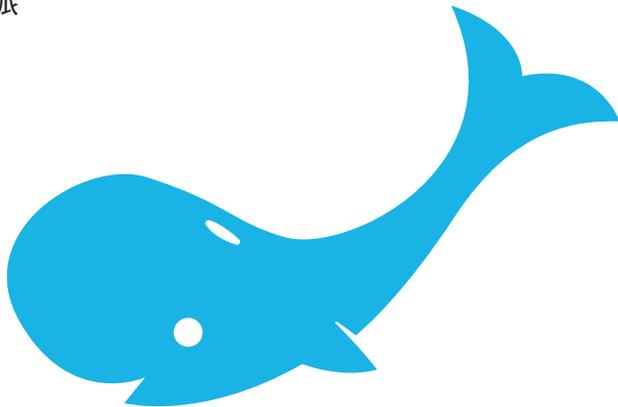
協助罹患重病的兒童舒緩症狀、疼痛和壓力。

語言口譯人員

為偏好以英文以外之語言取得資訊的家人提供口語口譯人員服務。

家庭會面時間

讓處於相同情況的家庭聚在一起，讓他們會面、聊天、休息和享用點心。



如果您想要深入瞭解其中一項家庭支援服務，請諮詢照護團隊的成員。