Рекомендации психолога: как родственникам инвалида поддерживать свое психологическое благополучие?

Если Вы на пределе? Сделайте передышку:

Выражение "загнанных лошадей пристреливают" еще никто не отменял. Дайте себе передышку, не загоняйте себя до состояния, когда начнете валиться с ног. Эффективность любой деятельности значительно повышается, если в процессе делать перерывы и давать себе выходные. Вы сможете испытать облегчение от улучшения состояния больного вместе с ним, только если будете отдавать столько времени и сил, чтобы не чувствовать себя жертвой и не жалеть о затраченных усилиях. Вы чувствуете себя виноватыми, позволяя себе отдохнуть? Поймите простую вещь – больного тяготит ваше самоотверженное принесение себя в жертву.

Распределите обязанности:

Определите, в чем будет состоять Ваша помощь больному, а какие обязанности можно перепоручить другим членам семьи. Не взваливайте все на собственные плечи! Помните, что Ваша жизнь также важна, как жизнь того, за кем Вы ухаживаете. Не стесняйтесь просить окружающих о помощи и не отвергайте поддержку, которую они сами готовы оказать. Подыщите человека, который сможет временно заменить Вас, когда Вы отправляетесь в магазин или аптеку, когда отдыхаете. Этим человеком могут стать не только члены семьи, но и соседка или подруга. Возможно, кто-то из знакомых поможет с лекарствами или средствами по уходу за больным.

Учитесь заглушать негативные мысли:

Подыщите занятия, которые отвлекут Вас от негативных мыслей и поднимут настроение. Процесс восстановления больного может продолжаться несколько месяцев и очень важно все это время сохранять позитивный настрой. Радуйтесь мелочам: хороший вкусный чай или кофе, любимая музыка, хорошие интересные книги. А может, у Вас есть хобби, которое вы забросили из-за возникших сложностей? Покупайте себе приятные мелочи, ходите в гости – это поможет отвлечься и порадовать себя.

Поддерживайте связь со своим окружением:

Не отгораживайтесь от мира, делитесь переживаниями с окружающими Вас людьми. Проконсультируйтесь у врачей, поговорите с друзьями о своих трудностях. Может оказаться, что у кого-то из вашего окружения есть опыт по уходу, и он сможет помочь Вам советом.

Подберите способы снимать напряжение:

Снять напряжение можно разными способами. Это могут быть пешие прогулки, принятие расслабляющей ванны, занятия спортом, йогой, массаж, успокаивающие травяные настои. Многие люди успокаиваются, занимаясь вязанием или вышиванием.

Хороший способ избавиться от напряжения — изложение своих переживаний на бумаге или рисунок, изображающий Ваши страхи, усталость или обиду. Воспользуйтесь методиками самовнушения и аутотренинга. Здесь

можно посоветовать книгу известного психолога Владимира Леви «Искусство быть собой». Занятия занимают совсем не много времени, но эффект Вы почувствуете обязательно.

Укрепляйте здоровье витаминами:

Дополнительная нагрузка и стресс подтачивают силы Вашего организма. Витаминные комплексы помогут справиться со стоящими перед Вами задачами. В аптеках представлен широкий ассортимент витаминных препаратов – подберите что-то для себя.

Обратитесь к психологу:

Нам часто становится легче, если есть возможность выговориться. Психолог – не один из Ваших знакомых, перед которыми надо «держать лицо», и неслучайный знакомый, который вряд ли сможет дать дельный совет. Психолог же сможет дать Вам совет, который поможет справиться с ситуацией с учетом именно Вашей ситуации и Ваших психологических особенностей. Можно и посещать «группы поддержки», созданные для людей с проблемами, аналогичными Вашей. Но помните, что во всем должна быть мера – не увлекайтесь, иначе рискуете привыкнуть все время жаловаться на жизнь окружающим Вас людям.

Воспользуйтесь услугами сиделки:

Подберите в помощь сиделку по уходу за больным. Профессионально подготовленные люди облегчат жизнь Вам и подопечному.Ведь сиделка занимается не только уходом за больным, но и общается, вселяя надежду и оптимизм на скорейшее восстановление. А как Вы понимаете, внутреннее спокойствие и вера в хороший исход, это основная база в любом лечении. Хорошее расположение сиделки к больному повышает качество жизни подопечного и позволяет родным оставаться спокойными за его благополучие.

Оптимизм и вера в победу

Все перечисленные здесь методы приведут к успеху только в том случае, если Вы будете сознательно настраивать себя на победу.Немного усилий, переключение внимания на что-то приятное, прогулка – и вы сможете вернуть себе доброжелательность и оптимизм. **Верьте в победу!**

Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района»

Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации

Наш тел. 461795

Рекомендации психолога: как родственникам инвалида поддерживать свое психологическое благополучие?

Наш адрес:

г. ПОЛОЦК, ул Ф.Скорины, 12 каб.24