



ПАМЯТКА

ДЛЯ ТЕХ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА СТАРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ ИЛИ ТЯЖЕЛО БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ВАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ – ВАЖНО!

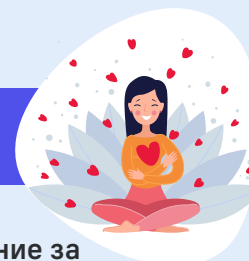
Уход за старшими родственниками и людьми с ограниченными возможностями здоровья часто приводит к сильному эмоциональному напряжению и перегрузкам, чтобы этого не допустить:

1 ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ И ЧУВСТВАМИ



Создайте для себя пространство, в котором сможете делиться своим опытом, чувствами и находить поддержку. Это могут быть: встречи с коллегами, наставниками, чаты для общения и взаимопомощи. Так вы снизите чувство беспомощности, с которым сталкиваетесь в процессе ухода.

2 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СЕБЯ



Взаимодействие и уход за старшими родственниками или тяжело больными людьми может вызвать разные эмоции: помимо сочувствия может возникнуть злость, досада, разочарование. Найти свой личный способ поддерживать свое эмоциональное состояние, это могут быть: медитации, прогулки, творчество.

3 ОПРЕДЕЛИТЕ И СОГЛАСУЙТЕ СВОЙ ПЛАН КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ



- определите действия, которые может делать ваш старший или тяжело больной родственник самостоятельно;
- определите действия, которые только Вы можете сделать для вашего старшего или тяжело больного родственника.

4 УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ



- детально составьте свой распорядок дня. Обязательно выделите время для личного отдыха, занятий физической активностью;
- следите за своим здоровьем, проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

Следуйте этим рекомендациям, сохраняя собственное эмоциональное равновесие.



ЛЮБИТЬ И ЦЕНИТЬ СЕБЯ – это важно и необходимо. Ваши положительные эмоции и спокойствие передадутся старшему родственнику, за которым вы ухаживаете

