

АЛДОНА ГРУПАС



КАК СОХРАНИТЬ

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
РАВНОВЕСИЕ**

УХАЖИВАЯ ЗА ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМИ

2019

Здравствуйте, меня зовут Алдона Групас, я медсестра и с 2005 года работаю в доме по уходу за больными престарелыми людьми.

Я знаю, как трудно, ухаживая за тяжелобольным человеком, сохранить свое спокойствие, здоровье и уверенность, поэтому хочу поделиться с Вами своим опытом.

Человеку проще принять тяжелую ситуацию, если в его жизни есть другие сферы деятельности, которые приносят ему удовлетворение. Поэтому очень важно не позволять одному процессу — уходу за больным — брать верх. Нужно обращаться к тому, что дает смысл и цель, будь то семья, религия, любимое хобби или карьера.

Очень надеюсь, что несколько моих советов помогут облегчить Вашу ношу и дадут ощущение баланса, эмоционального равновесия.

1. Признайтесь себе, что несмотря на всё недовольство проблемами и ограничениями, с которыми Вы сталкиваетесь, уход за больным человеком был Вашим осознанным выбором.
2. Сконцентрируйтесь на положительных моментах этого выбора.
 - Возможно, ухаживая за родителями, Вы благодарите их за ту помощь и поддержку, которую они давали Вам, пока Вы росли.
 - Возможно, Вы делаете это потому, что это соответствует Вашим жизненным ценностям.
 - Возможно, Вы хотите дать пример собственным детям.

Такая глубокая, осмысленная внутренняя мотивация может помочь Вам продержаться в тяжелое время.

3. Не переживайте из-за тех вещей, которые Вы не можете контролировать. Концентрируйтесь не на проблемах, а на способах их решения.

Например, Вы не можете прогнать рак, которым болеет мама, но можете попросить брата принять большее участие в уходе и помощи. Сделайте это.

4. Находите моральную поддержку.

От человека, за которым Вы ухаживаете, далеко не всегда можно получить позитивную поддержку. Если Вы чувствуете, что Ваши усилия не оценены по достоинству, обратитесь к друзьям или тем членам семьи, которые Вас выслушают, поймут и отдадут должное Вашим стараниям.

5. Не стесняйтесь принимать помощь.

Позвольте людям испытать положительные эмоции от того, что они поддерживают Вас. Подготовьте список с небольшими поручениями, которые с легкостью смогут взять на себя другие. Например, зайти в магазин или отвезти вашего близкого на прием к врачу.

6. Кому-то снять душевную, эмоциональную усталость поможет темнота и тишина. Лягте в постель, выключите свет, укройтесь одеялом с головой и полежите так некоторое время.

7. Кому-то снять усталость помогает вода.

Примите душ, сходите в бассейн, поплавайте, просто полежите в ванне. В бассейне бывают группы аэробики. Это упражнения в воде под музыку. Очень полезная вещь: взбадривает, улучшает и физическое, и эмоциональное состояние.

8. Лично мне больше всего помогает письмо.

Я люблю описывать свои эмоции, свои мысли, делать какие-то выводы. Я высказываюсь на бумаге. Порой пишу все, о чем не могу сказать вслух.

КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ УХАЖИВАЯ ЗА ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМИ

Вот ещё несколько советов от моих знакомых и коллег, которые ухаживают за своими ближними:

«Я слушаю музыку, когда у меня есть свободное время, чтобы отключиться от повседневной рутины. Иногда я пою и танцую под музыку, и это меня отвлекает от грустных мыслей, я чувствую, что я живу и ничего не случится, пока я слушаю музыку».

«В эмоционально тяжелые дни я беру старые альбомы и рассматриваю фотографии, это вызывает у меня улыбку: друзья, семья, любимые животные, отличное время, и это все успокаивает и взбадривает меня».

«Я напоминаю себе, что депрессия не должна быть моей реальностью. Я напоминаю себе, что меня окружают люди, которые любят меня и в любую секунду, если я попрошу, они будут со мной. Если я действительно не могу встать с кровати, я напоминаю себе, что сегодня нормальный день, а не конец света, и завтра будет новый день, когда я смогу сделать то, что не сделала сегодня».

«Я медитирую, и это помогает мне оставаться в позитивном эмоциональном равновесии».



Прочесть об этом подробнее, получить больше советов по уходу за тяжелобольными и престарелыми людьми, познакомиться с удивительными и поучительными жизненными историями Вы можете в моей следующей книге, которую я назвала “Нелегко быть Ангелом”.

И, конечно, я приглашаю Вас посетить мои интернет-ресурсы, где буду рада прочесть Ваши отзывы и обязательно отвечу на Ваши вопросы:

Страница на Facebook:

<https://www.facebook.com/storiesaldona>

Мой сайт:

<http://www.storiesaldona.eu>

До встречи!

С любовью, Алдона Групас.

Февраль 2019



2019 год © Алдона Групас