

Emocjonalne wsparcie dla opiekunów

emocjonalne wsparcie i doradztwo

Dbanie o siebie

Przyjęcie roli opiekuna wywiera na każdego inny wpływ. Niezależnie od tego, czy sami podjęliśmy tę decyzję, czy zostaliśmy do tego zmuszeni, bycie opiekunem bywa czasami trudne. Zwykle nie poprzedza go żaden trening, więc większość ludzi radzi sobie jak może ucząc się „po drodze”.

Możemy kochać osobę, którą się opiekujemy lecz codzienne obowiązki dbania o jej potrzeby mogą oznaczać, że nasze własne potrzeby są często zaniedbywane. Jakkolwiek dające satysfakcję, opiekowanie się kimś może być również frustrujące i stresujące.

Czas wolny dla siebie

Czy pamiętasz czas spędzany na spotkaniach z przyjaciółmi, wyjściach do kina lub na czymkolwiek, co należało do Twoich zainteresowań? Czas wolny jest najczęściej pierwszą rzeczą, którą traci opiekun i ostatnią, na którą może sobie pozwolić, mimo iż jest jednym z najlepszych czynników odstresowujących.

W miarę możliwości powinniśmy postarać się o krótką przerwę dla siebie każdego dnia, nawet jeśli miałyby trwać ona dwadzieścia minut. Opiekunowie mogą złożyć aplikację o **VOCAL's Short Breaks Fund**, w celu otrzymania dofinansowania na pokrycie kosztów czasu wolnego, włącznie z zajęciami rekreacyjnymi oraz serią krótkich przerw tygodniowych (więcej szczegółów w broszurze informacyjnej „Praktyczna pomoc w opiece”).

W VOCAL dostępna jest **Complementary Therapy service** (darmowa terapia dla opiekunów). Aby umówić się na spotkanie, prosimy o kontakt pod nr tel **0131 622 6666** lub email **centre@vocal.org.uk**.

Uczestniczenie w grupach

Dołączenie do lokalnej grupy wsparcia dla opiekunów może pomóc w otrzymaniu zarówno praktycznego jak i emocjonalnego wsparcia. Inni opiekunowie są często ogromnym źródłem wiedzy i mają doświadczenie. Bez względu na to, z jakimi trudnościami się borykamy, zwykle znajdzie się tam ktoś, kto przebył tą samą drogę i jest w stanie zrozumieć, jak się czujemy.

Wysypianie się

Większość z nas potrzebuje około 7 – 8 godzin snu w ciągu nocy, starzejąc się potrzebujemy go mniej. Jeśli Twój sen jest często zakłócany, pomyśl o 5 – 20to minutowych drzemkach w ciągu dnia dla odzyskania energii. Pamiętaj jednak, że drzemka powyżej 30tu minut może wywołać uczucie otępienia, więc nie śpij za długo!

Pomyśl o diecie

Dostarczając ciała paliwa w postaci zdrowego jedzenia i napojów (włącznie ze świeżymi warzywami i owocami) oraz kontrolując przyjmowanie kofeiny i alkoholu czujemy, że nasz „silnik” pracuje lepiej. Im jesteśmy zdrowsi, tym łatwiej radzimy sobie z wyzwaniami jakie stawia rola opiekuna.

Pamiętaj o oddechu!

Prostą techniką, którą można się posłużyć, gdy sprawy zaczynają nas przytłaczać, jest skupienie się na oddechu. Trzykrotnie, powoli wciągnij powietrze przez nos i wypuść je ustami. Spróbuj tej techniki następnym razem podczas stania w kolejce lub podróży autobusem a zauważysz, jaki kojący przynosi efekt.

Patrzcie w przyszłość i „odpuszczanie”

Aby ruszyć do przodu należy coś odpuścić, życie z czasów przed przyjęciem roli opiekuna lub też niektóre z marzeń i planów na przyszłość. Czasem brakuje nam nadziei i czujemy, że stoimy w miejscu, nie wierząc w zmianę na lepsze. Musimy zmierzyć się i zaakceptować to, co straciliśmy zanim będziemy w stanie myśleć o przyszłości i pozwolimy sobie na snucie nowych planów.

Kursy Feeling good about caring w VOCAL

Dalsze informacje na temat kursów i możliwość zarezerwowania miejsca na stronie internetowej www.carerevents.co.uk, email centre@vocal.org.uk lub pod nr tel **0131 622 6666**.



VOCAL (Voice of Carers Across Lothian)
8-13 Johnston Terrace, Edinburgh, EH1 2PW
T: 0131 622 6666
E: centre@vocal.org.uk
W: www.vocal.org.uk
F: [facebook.com/VOCALCarers](https://www.facebook.com/VOCALCarers)

VOCAL is a recognised Scottish charity: SC020755
Private limited company (Scotland): SC18305