19 listopada 2021

Opiekunie uporaj się ze zmęczeniem

Jeżeli czujesz, że tracisz kontrolę nad swoim życiem, wydaje ci się, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia, a na dodatek źle sypiasz, brakuje ci energii i motywacji – może to oznaczać emocjonalne wyczerpanie. Podpowiadamy, jak poradzić sobie ze zmęczeniem psychicznym.

Zmęczenie psychiczne: co je powoduje?

Ludzie w różny sposób reagują na trudności pojawiające się w życiu. Jedni łatwiej radzą sobie z wyjątkowymi wyzwaniami, a dobijają ich ciągnące się długo napięcia dnia powszedniego. Drudzy czują się złapani w pułapkę przez niecodzienne trudne wydarzenia. Najczęściej jednak zmęczeniu psychicznemu sprzyjają:

- praca pod presją, zwłaszcza związana z kontaktami z ludźmi i odpowiedzialnością,
- długie godziny pracy i praca, której się nie znosi,
- kłopoty finansowe,
- opieka nad chorym, niedołężnym czy niepełnosprawnym bliskim,
- przewlekła choroba lub uraz,
- śmierć członka rodziny lub przyjaciela.

Czym objawia się zmęczenie psychiczne?

Przewlekłe emocjonalne wyczerpanie wpływa na układ odpornościowy, serce, metabolizm i nastrój. Może powodować następujące objawy:

- podwyższone ciśnienie krwi,
- często nawracające infekcje,
- przybranie na wadze,
- bezsenność,
- niepokój i lęk.

Zredukuj zbyt dużą ilość bodźców

Nadmiar światła i hałasu staje się dla nas niezauważalny. Nie znaczy to jednak, że nie oddziałuje na organizm, a przede wszystkim na układ nerwowy. W sytuacji zmęczenia psychicznego, zmniejszmy więc przede wszystkim ilość bodźców sensorycznych, ograniczając je do tych niezbędnych. Wyłączmy telewizor, jeśli nie oglądamy telewizji. Zainwestujmy w rolety lub zasłony, odcinające pokój, w

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

którym śpimy i wypoczywamy od świateł ulicy. Co jeszcze pomoże na psychiczne zmęczenie? Gdy czujemy się naprawdę wyczerpani, spędźmy kilka-kilkanaście minut w zaciemnionym i cichym pomieszczeniu. Jeśli nie da się odciąć od odgłosów ulicy, wykorzystajmy tzw. biały szum, czyli monotonne dźwięki, które pomagają małym dzieciom zasypiać. To na przykład dźwięk uderzających o poszycie namiotu kropli deszczu czy pracującej suszarki do włosów, szum morza lub wodospadu, monotonny stukot kół pociągu czy odgłos pracującej pralki. Takie dźwięki można ściągnąć na telefon komórkowy – dostępne są aplikacje działające w systemach android i IOS. Uporządkujmy też przestrzeń wokół siebie. Badania naukowe pokazują, że bałagan zwiększa zmęczenie psychiczne, a porządek sprzyja wyciszeniu emocji.

Sprawiaj sobie małe przyjemności

Pewnie nasza lista rzeczy do zrobienia – tak jak w przypadku większości współczesnych ludzi – nigdy się nie kończy. Łatwo więc popaść w przeświadczenie, że zawsze coś musimy zrobić. W ten sposób nie dajemy sobie pozwolenia na chwile relaksu, rozrywki i szczęścia. A to właśnie przyjemności, również te drobne, pozwalają poradzić sobie ze zmęczeniem psychicznym. To może być delektowanie się aromatyczną herbatą i ciastkiem czy ciekawą książką, ale też spacer po parku, spotkanie z przyjacielem, wyjście do kina, do restauracji. Bądźmy dla siebie wyrozumiali, pamiętając, że nadmierne krytykanctwo nie sprzyja uwalnianiu swoich emocjonalnych i poznawczych rezerw.

Nie bierz na siebie za dużo zobowiązań

Jeśli bierzemy sobie na głowę więcej zadań niż mamy czasu na ich wykonanie, nie tylko narażamy się na psychiczne i fizyczne wyczerpanie, ale też zmniejszamy swoje szanse na uzyskanie pozytywnych efektów pracy. A to dodatkowo sprzyja psychicznemu zmęczeniu. Dlatego niezbędną współcześnie umiejętnością jest zdolność do stawiania granic i mówienia „nie" zarówno swojemu szefowi czy partnerowi, jak i samemu sobie. Bo we współczesnym świecie niewyczerpanych możliwości, zawsze jest coś do zrobienia, zdobycia, poprawienia, nauczenia czy zobaczenia. Bądźmy więc realistami: róbmy listę zadań ważnych do wykonania, dbając, by ich ilość i zakres nie przekraczały naszych możliwości. Ustalmy realistyczne długofalowe osobiste i zawodowe cele. Psychicznemu zmęczeniu sprzyja też wieczne odkładanie zobowiązań na ostatnią chwilę. W zdobytym przez odwlekanie obowiązków wolnym czasie nie pozbywamy się jednak napięcia i poczucia winy, co sprzyja wyczerpywaniu się mentalnych zasobów.

Wysypiaj się

Sen jest niezbędnym elementem zachowania dobrej psychicznej kondycji. Brak odpowiedniej ilości snu sprzyja zmąceniu psychicznemu, które objawia się spadkiem nastroju, koncentracji, czujności i efektywności. Zanim położymy się spać, wyciszmy się i zrelaksujmy. Weźmy gorącą kąpiel,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

posłuchajmy spokojnej muzyki, nauczmy się świadomie oddychać. Unikajmy wieczorem zbyt dynamicznych czynności, zarówno treningów sportowych, jak i wysiłku intelektualnego czy też kłótni z podopiecznym. Pożądana ilość snu to kwestia indywidualna, ale w przypadku większości dorosłych optymalna dawka nocnego wypoczynku waha się między sześcioma a ośmioma godzinami.

Bądź aktywny fizycznie

Każdy rodzaj wysiłku fizycznego podnosi poziom endorfin (naturalnych euforyzujących opioidów) i serotoniny (neuroprzekaźnika, którego odpowiedni poziom odpowiada m.in. za dobre psychiczne samopoczucie).

Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT