24 listopada 2023

Pomoc opiekunowi z radzeniem sobie z emocjami podopiecznego

Reaktywność emocjonalna to zdolność reagowania na bodźce emocjonalne. Jest to zdolność do wyrażania i odczuwania uczuć w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne, takie jak wydarzenia, słowa i czyny. Reaktywność emocjonalna różni się u osób w zależności od wieku, doświadczenia i osobowości. Może być zarówno pozytywna, jak i negatywna. Może obejmować zarówno zdolność do wyrażania pozytywnych emocji, jak i zdolność do wyrażania negatywnych emocji. Reaktywność emocjonalna może być korzystna, ponieważ pozwala ludziom na świadome wyrażanie swoich uczuć i odczuwać je wyraźniej. Może to pomóc w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i ułatwić ludziom porozumiewanie się. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? Z pewnością nie warto przeżywać smutku ponownie. Należy nauczyć się kontroli swoich emocji. Emocje są częścią naszego życia. Więc szkoda żyć nie swoim życiem.

Jak radzić sobie z emocjami i je uspokoić?

- Przejmij kontrolę nad swoimi myślami. Spróbuj skupić się na pozytywnych rzeczach, które mają miejsce w twoim życiu.
- Użyj oddechu jako narzędzia do redukcji stresu. Wykonuj głębokie, powolne oddechy, skupiając się na swoich oddechach, kiedy wdychasz i wydychasz.
- Wykonuj relaksujące ćwiczenia. Spacer, joga, medytacja lub wykonywanie ćwiczeń fizycznych pomogą Ci rozładować emocje.
- Skorzystaj z masażu. Masaż jest skutecznym sposobem na złagodzenie stresu i złagodzenie napięcia.
- Znajdź sposób na odreagowanie. Wybierz czynność, która pozwoli Ci się odprężyć, taką jak czytanie książki, słuchanie muzyki lub oglądanie filmu.
- Zadbaj o swoje zdrowie. Odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu pomogą Ci wyciszyć swoje emocje.

Podatność na pewne bodźce sprawia, że osoba jest mniej odporna emocjonalnie. Celem poprawy odporności wykorzystuj następujące strategie:

- Akumuluj pozytywne emocje. Powinieneś mieć pozytywne myśli, afirmacje i doświadczenia, które pomogą zrównoważyć wszelkie trudne doświadczenia. Unikaj sytuacji wywołujących gniew i ucz się rozpoznawać gniew jako nieproduktywne emocje.
- Buduj mistrzostwo. Angażuj się w działania, które pomogą Ci czuć się kompetentnym i

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

skutecznym. To zwalcza bezradność i beznadziejność oraz kultywuje poczucie własnej skuteczności.
- Utrzymuj ciało i umysł w zdrowiu dzięki regularnym wizytom lekarskim, diecie, ćwiczeniom, szczepieniom. Utrzymuj dobrą higienę fizyczną i stomatologiczną.
- Nie wchodź w nową sytuację ze wzmożonymi emocjami. Unikaj lub zwlekaj, jeśli to możliwe. Ćwicz inne interwencje, w tym relaksację lub medytację.
- Otaczaj się przyjaciółmi i bądź przyjazny i pomocny dla innych.
- Zaplanuj z wyprzedzeniem, aby uzyskać 7–9 godzin snu na noc. Regularnie ćwicz, aby mieć emocjonalne efekty aktywności fizycznej.
- Jedz zdrowo. Dobre odżywianie pomaga w poprawie samopoczucia fizycznego i psychicznego oraz odporności.
- Unikaj używek. Jeśli możesz, unikaj lub opóźniaj potencjalnie naładowane emocjonalnie sytuacje, dopóki nie staniesz się fizycznie lepszy.

Jedną z przyczyn zmartwień jest to, co osoba widzi jako najgorsze w każdej sytuacji. Pojawiają się fałszywe dowody. Istnieje wiele przyczyn zmartwień i niezależnie od tego, pomocne może być medytowanie i pozbycie się zmartwień jako nieproduktywnych, zagłębienie się w zmartwienia, aby zapytać, jakie pozytywne kroki można podjąć, aby rozwiązać i myśleć o wielu wyjaśnieniach przed podjęciem reakcji. Możesz rozwinąć to jako nawyk mentalny związany z mądrym umysłem.

Będąc w uścisku złych emocji, musisz się uwolnić. Poniższe strategie mogą pomóc:

- Fizycznie usuń się z sytuacji; idź do innego miejsca. Jako wymówki możesz powiedzieć na przykład, że musisz iść do toalety.
- Weź dziesięć głębokich, powolnych oddechów.
- Ćwicz relaks.
- Rozbrój sytuację za pomocą humoru. Skup się na absurdalności sytuacji.

Wzmocnij swoją uważność - mindfulness

Uważność jest zwiększoną świadomością siebie w chwili, bez osądu. Uważność osiąga się poprzez praktykę medytacyjną. Zauważasz uczucie, ale nie reagujesz na nie. W badaniu dotyczącym uważności odnotowano następujące korzyści: zmniejszone zmartwienie; zmniejszone negatywne emocje; zmniejszony stres, poprawiona pamięć; zwiększona ostrość myślenia; niższa reaktywność emocjonalna; większa elastyczność poznawcza; umiejętność obserwowania siebie; wyższa satysfakcja z relacji.

Zmniejsz częstotliwość lub całkowicie unikaj określonych sytuacji emocjonalnych

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

Konflikt często prowadzi do ucieczek emocjonalnych. Należy unikać obraźliwego podopiecznego. Ale unikanie wszelkich konfliktów lub wszystkich sytuacji nie prowadzi do długoterminowego wzrostu. Nieprzyjemna sytuacja emocjonalna może Cię kosztować więcej niż zyskujesz i należy jej unikać, podczas gdy nadal wzmacniasz swoje inne umiejętności. Jeśli nie możesz uniknąć sytuacji, znajdź sposoby zmniejszenia częstotliwości. Kontynuuj prace nad sytuacjami, w których możesz wzmacniać swoje zdolności emocjonalne.

Stwórz odpowiedź dla swoich najczęstszych, trudnych i nieuniknionych sytuacji

Zrób listę sytuacji, w których Twoje emocje odniosły lepszy skutek. Jeśli zapisujesz, przejrzyj ostatnie miesiące. Dla każdej sytuacji określ ważność. Dla każdej z najpoważniejszych sytuacji zidentyfikuj wyzwalacz lub kontekst, w którym występuje. Określ, co możesz zrobić przed, w trakcie i po każdej sytuacji; unikaj najgorszych, jeśli musisz, ale zidentyfikuj sytuacje, w których zaangażujesz się w testowanie swoich technik. Bądź „naukowcem" i odkryj, co działa dla Ciebie. Zapytaj kogoś, komu ufasz, zarówno pod względem poufności, jak i mądrości, aby ocenić swoje rozwiązania. Rozwijaj swoje rozwiązania z zaufaną osobą i badaj różne rozwinięcia, aż poczujesz się komfortowo. Oceń każdą próbę pod kątem mocnych stron, możliwości i spostrzeżeń. Przechowuj dziennik wszystkich sytuacji, w których czujesz się wystarczająco niekomfortowo, co je uruchamia i pożądaną strategię lub reakcję. Dostosuj strategię z góry, wypróbuj ją i zapisz wynik. Oceń wynik pod kątem tego, co działa, a co trzeba zmienić. Staraj się, aż uzyskasz pożądane wyniki. Zaangażuj przyjaciela lub mentora, aby Ci pomóc. Jeśli sytuacja jest wystarczająco poważna, zaangażuj specjalistę. Skoro wiesz jak radzić sobie z emocjami to zacznij wreszcie proces zmiany i ciesz się dodatkowymi zyskami, które pozwolą Ci osiągnąć życie takie jak zawsze chciałeś.

Piśmiennictwo:

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