

19 listopada 2022

Radzenie sobie ze świątecznym stresem - wskazówki dla opiekunów

Okres świąteczny zwykle kojarzy się z radosnym czasem, który dzielimy z bliskimi, celebrując rodzinne tradycje. Jednak dla wielu osób, które na co dzień sprawują opiekę nad bliskim, Święta wiążą się również z dodatkowym obciążeniem. Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie ze świątecznym stresem.



1. Skoncentruj się na tym, co najważniejsze.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Usilne dążenie do perfekcji może być wyczerpujące — szczególnie, gdy wiele czynników nie zależy od nas i nie możemy ich kontrolować (jak np. te związane ze zdrowiem podopiecznego). Postaraj się zatem zweryfikować przekonania dotyczące „udanych” Świąt. Porozmawiaj ze swoimi bliskimi o tym, co sprawia, że Święta są wyjątkowe i ustal priorytety. Być może wystarczy obrus babci czy elegancka zastawa, by stworzyć odpowiednią atmosferę. Pamiętaj, że przy świątecznych przygotowaniach zasada „wszystko albo nic” nie obowiązuje.

2. Rozpocznij nowe tradycje.

Zamiast skupiać się na stratach i na tym, czego Ty lub Twoi bliscy nie jesteście w stanie zrobić, spróbuj zrobić coś nowego. Jeżeli Twój bliski ma trudności z poruszaniem się, możecie obejrzeć świąteczny koncert w telewizji. A jeśli nie możesz przybyć na świąteczne spotkanie – porozmawiaj na czacie wideo.

3. Dostosuj posiłki.

Jedzenie jest ważną częścią Świąt, dlatego szczególnie trudno jest nam wprowadzić zmiany w rodzinnych tradycjach związanych z posiłkami. Przygotowanie świątecznych dań wymaga jednak mnóstwo czasu, pieniędzy i organizacji. Warto rozważyć uproszczenie menu (jeden deser w zupełności wystarczy!), rozdzielenie zakupów i gotowania pomiędzy innych członków rodziny lub też zamówienie gotowych dań.

5. Zmień podejście do prezentów świątecznych.

Dawanie prezentów jest przyjemną częścią tradycji świątecznych, ale może być także kosztowne i czasochłonne. Spróbuj zrobić zakupy online, poproś przyjaciela lub krewnego o pomoc lub też po prostu skorzystaj z kart podarunkowych. Budżet jest ograniczony? Zorganizuj losowanie – tak, by każdy członek rodziny kupował prezent jednej osobie.

6. Przewiduj „punkty zapalne”.

Czy są jakieś świąteczne zajęcia lub krewni, którzy wywołują stres lub nieprzyjemne emocje? W przypadku niektórych rodzin trwające latami konflikty nieuchronnie eskalują przy świątecznym stole. Jeżeli nie możesz ich unikać, postaraj się przygotować na trudne sytuacje – asertywnie komunikuj swoje potrzeby i uczucia, spróbuj też spokojnie, z szacunkiem i pewnością siebie stawiać granice.

7. Obserwuj swój sposób myślenia.

Staraj się zachować uważność, koncentrując się na chwili obecnej. Pomyśl o tym, co możesz osiągnąć, zamiast skupiać się na rzeczach, których brakuje lub nie zostały zrobione.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

8. Zadbaj o siebie.

Opiekunowie rodzinni dają od siebie dużo na co dzień – a od święta jeszcze więcej. Całe to dawanie może sprawić, że poczujesz się wyczerpany. Uważaj na emocjonalne wzloty i upadki oraz rosnące zmęczenie. Zadbaj o sen i odpoczynek, fundując sobie małe przyjemności (jak chociażby relaksującą kąpiel). Obserwuj się też pod kątem niezdrowych strategii radzenia sobie z emocjami (jak np. przejadanie się czy nadużywanie alkoholu).

9. Bądź w kontakcie z innymi opiekunami.

Inni opiekunowie odczuwają wiele takich samych emocji jak Ty. Możesz wymieniać się z nimi doświadczeniami i cennymi wskazówkami. Jeśli trudno jest Ci dotrzeć na grupę wsparcia, wypróbuj fora dyskusyjne online lub grupy w mediach społecznościowych.

10. Poproś o pomoc.

Nawet jeśli zwykle tego nie robisz, Święta to idealny czas na skorzystanie z dodatkowej pomocy – nawet kilka godzin może przynieść ogromną ulgę. Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc w bezpośredniej opiece nad bliskimi lub zorientuj się w możliwościach skorzystania z opieki wytchnieniowej w Twojej okolicy (jak np. tej organizowanej przez Centrum Wsparcia Opiekunów).

Źródło: <https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/holiday-stress-tips.html>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit