13 listopada 2023

Stres i wypalenie w roli opiekuna

Za nami Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, którego celem jest poszerzanie wiedzy, podnoszenia świadomości oraz inicjowanie działań promujących i chroniących zdrowie psychiczne każdego człowieka. Przy tej okazji poruszamy problematykę stresu i wypalenia w roli opiekuna.

Opieka nad bliską osobą jest często wyzwaniem długoterminowym, które może powodować narastające obciążenie emocjonalne. Obowiązki opiekuńcze mogą trwać latami, co może być szczególnie przytłaczające, gdy nie ma nadziei, że członek rodziny wyzdrowieje lub – pomimo Twoich

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

najlepszych starań – jego stan stopniowo się pogarsza.

Przedłużający się, wysoki poziom stresu może odbić się na Twoim zdrowiu, relacjach i stanie psychicznym, ostatecznie prowadząc do wypalenia – stanu emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania. Cierpisz wówczas zarówno Ty, jak i osoba, którą się opiekujesz.

Nauczenie się rozpoznawania oznak stresu i wypalenia opiekuna jest ważne, abyś mógł podjąć natychmiastowe działania i zapobiec eskalacji trudności.

Typowe oznaki i objawy stresu opiekuna:

- niepokój, depresja, drażliwość,
- uczucie zmęczenia i wyczerpania,
- trudności ze snem,
- nadmierne reagowanie na drobne niedogodności,
- nowe lub pogarszające się problemy zdrowotne,
- problemy z koncentracją,
- uczucie coraz większej urazy,
- picie, palenie lub spożywanie większej ilości jedzenia,
- zaniedbywanie obowiązków,
- ograniczanie zajęć rekreacyjnych.

Typowe oznaki i objawy wypalenia opiekuna:

- masz znacznie mniej energii niż kiedyś,
- często łapiesz infekcje,
- jesteś stale wyczerpany, nawet po śnie lub przerwie,
- zaniedbujesz własne potrzeby, ponieważ jesteś zbyt zajęty lub przestało ci zależeć,
- Twoje życie kręci się wokół opieki, ale nie daje Ci to satysfakcji,
- masz trudności z odprężeniem się, nawet gdy pomoc jest dostępna,
- jesteś coraz bardziej niecierpliwy i rozdrażniony w stosunku do osoby, którą się opiekujesz,
- czujesz się bezradny, pozbawiony nadziei.

Pamiętaj, że dbanie o swój dobrostan emocjonalny i fizyczny jest tak samo ważne, jak upewnienie się, że członek rodziny dotrze na wizytę do lekarza lub przyjmie leki na czas. Jeżeli doświadczasz powyższych objawów, skorzystaj z pomocy!

Źródło: https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm

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