

Emocje opiekuna

Opieka nad bliską osobą niesamodzielną może budzić złożone emocje. Bywają dobre dni, kiedy odczuwasz głębokie poczucie spełnienia i bliskości. Ale mogą pojawić się też te trudne, wypełnione poczuciem winy, żalem lub gniewem. Zdarza się, że pozornie sprzeczne uczucia pojawiają się w tym samym czasie - możesz chcieć być blisko i jednocześnie czuć, że masz dość.

Nie ma dwóch takich samych doświadczeń opiekuńczych. To, co prowokuje silną reakcję jednej osoby, może nie stanowić problemu dla innej. Masz własną, unikalną relację z podopiecznym, być może ze skomplikowaną wspólną historią. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, że nie istnieje scenariusz na to, co i kiedy będziesz czuć. Nie ma też uczuć, które „powinieneś” lub „nie powinieneś” odczuwać. Emocje po prostu się pojawiają, niezależnie od tego, czy tego chcesz, czy nie.

Złość i uraza. Od poczucia niedocenienia po wrażenie bycia w pułapce – stres związany z opieką może wywołać złość. Możesz stracić panowanie nad sobą lub rzucić słowa, których nie powiedziałbyś w zwyczajnych warunkach.

Jeśli tak się stanie, wybacz sobie. Odejdź, jeśli musisz, weź kilka oddechów, aby się uspokoić.

Lęk. Możesz mieć długą listę zmartwień: „Co, jeśli mnie nie będzie, gdy coś się stanie? Co, jeśli popełnię błąd?”. Lęk często pojawia się, gdy czujemy, że tracimy kontrolę. To również ostrzeżenie, by zwracać uwagę na własne potrzeby i zadbać o nie.

Staraj się unikać nadmiernego skupiania się na myślach „co by było, gdyby”. Skoncentruj się na rzeczach, na które masz realny wpływ (np. stworzenie planu awaryjnego).

Żałoba. Zazwyczaj myślimy o żałobie w kontekście śmierci. Często jednak choroba zmienia bliską osobę i relację - to również doświadczenie straty.

Możesz potrzebować przeżyć żalobę, a czasami po prostu popłakać. I to jest w porządku. To jeden ze sposobów, w jaki ciało uwalnia to napięcie.

Poczucie winy. Bardzo dobrze znane wielu opiekunom: poczucie winy, że nie robisz wystarczająco dużo/że powinieneś być w tym lepszy/że chcesz, żeby to się skończyło.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

Nie bądź dla siebie zbyt surowy. Jeśli czujesz, że nie robisz wystarczająco dużo, wyobraź sobie, że cię tam nie ma – spójrz na różnicę, jaką robisz każdego dnia.

Smutek i depresja. Każdego dnia mierzysz się ze stratą i zmianą. Smutek z pewnością się pojawi. Jeśli nie ustępuje i myślisz, że możesz mieć depresję, natychmiast zwróć się o pomoc.

Możesz zacząć od wizyty u lekarza lub rozmowy z psychologiem. Ćwiczenia fizyczne i aktywność społeczna to również świetne sposoby na radzenie sobie ze smutkiem i depresją. Chociaż nie rozwiązują problemu, przynoszą ulgę w stresie, dodają energii, poprawiają nastrój i pozwalają nawiązać relacje społeczne, jeśli ćwiczysz z innymi.

Na podstawie: <https://www.webmd.com/healthy-aging/caregiver-overcome-guilt>



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



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



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



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