

Jak radzić sobie ze sobą, z wyrzutami sumienia i smutkiem, gdy jest się pochłoniętym wspieraniem podopiecznego

Jak radzić sobie z wyrzutami sumienia, smutkiem i nie zapomnieć o sobie?; Jak zrozumieć smutek i żal za bliskim, podopiecznym?; Kto może mnie wesprzeć, z kim mogę o tym porozmawiać?

W życiu każdego człowieka pojawiają się sytuacje, w których doświadczamy wyrzutów sumienia i poczucia winy. To uczucie może być uciążliwe i wpływać negatywnie na nasze samopoczucie. Wyrzuty sumienia mogą pojawić się w różnych sytuacjach, takich jak popełnienie błędu, zaniedbanie obowiązków, działania sprzeczne z własnymi wartościami. Smutek to jedna z podstawowych emocji i nieodłączna część życia, dotyczy każdego człowieka. Smutek, to emocja która z zasady ma charakter chwilowy. Pojawia się w odpowiedzi na konkretnie zaistniałe wydarzenia i przeżyte sytuacje. To znak, że w życiu opiekuna dzieje się coś niedobrego, na co należy zwrócić uwagę. Po pewnym czasie przemija, nie wymaga specjalistycznej terapii. Tak jak złość, zaskoczenie, niechęć, strach - smutek znajduje się w grupie podstawowych wrodzonych emocji, odczuwanych i rozpoznawanych przez wszystkich ludzi. Smutek stanowi przeciwieństwo radości. Emocje są subiektywnymi, skomplikowanymi stanami psychicznymi, wywołującymi zarówno fizjologiczne, fizyczne/somatyczne i poznawczo-behawioralne zmiany. Choć smutek należy do negatywnych emocji, których celem jest prowokacja do zaprzestania aktywności, która go wywołuje, może nie tylko utrudniać codzienne funkcjonowanie, ale też potęgować motywację do kontynuacji wysiłków, w celu uniknięcia niepowodzenia, które zaniża samoocenę. Warto przyjrzeć się mu bliżej i zrozumieć, dlaczego jest potrzebny, dlaczego może być zdrowy i pożyteczny, jakie jest jego społeczne przesłanie - czy może ułatwić przetrwanie przez ograniczenie aktywności i informowanie innych o potrzebie wsparcia, a kiedy powoduje negatywne skutki zdrowotne. W artykule zostaną omówione: pojęcie smutku, jego przyczyny i objawy, a także sposoby na radzenie sobie z nim.

Poczucie smutku, przygnębienia powstaje w wyniku rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami a rzeczywistością, wtedy kiedy potrzeby nie zostają zaspokojone, kiedy osoba opiekuna doznaje straty; może przerodzić się w żal lub rozpacz. Smutek spełnia różne funkcje:

- adaptacyjną, przygotowującą ciało do działania przez oszczędzanie sił i redukowanie aktywności
- społeczną, ułatwiającą interakcję z otoczeniem, bowiem u innych ludzi podświadomie smutek wywołuje chęć niesienia pomocy i zainteresowania się osobą smutną



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

- motywacyjną, polegającą na tym, że osoba doświadczająca smutku uczy się, jak unikać sytuacji, która go wywołuje
- pozwala się zatrzymać i zrozumieć wagę tego, co zostało utracone
- pomaga spotkać się ze swoimi słabościami i obniżyć napięcie, np. przez płacz

Smutkowi może towarzyszyć rozczarowanie, lęk, bezsilność. Ekspresja smutku, zależy od uwarunkowań kulturowych, osobniczych i sytuacyjnych. Najczęściej smutek charakteryzują takie objawy, jak: spowolnione ruchy, opuszczone ramiona i kąciaki ust, oczy bez wyrazu, usztywniona szyja, zapadnięta klatka piersiowa, osłabienie mięśni nóg, izolowanie się w życiu społecznym, płacz. Źródłem smutku mogą być, np.: poczucie straty kogoś lub czegoś, przeszkody w dążeniu do obranych celów, poczucie samotności, poczucie winy, nieprzyjemne emocje lub słowa ze strony podopiecznego, niepowodzenia w opiece.

Jak radzić sobie ze smutkiem?

Choć opisywana emocja ma swoje zalety, warto przerwać w porę spiralę smutku i zmniejszyć jej odczuwanie i wyrzuty sumienia, uzyskać spokój i równowagę psychiczną:

- dać sobie prawo do odczuwania smutku i zaakceptować go
- rozpoznać źródła wyrzutów sumienia i poczucia winy, często wynikają z nieświadomych działań i decyzji
- podzielić się swoimi myślami z bliską osobą - przynosi poczucie ulgi, zwłaszcza jeśli wiąże się z kontaktem fizycznym, np. przytuleniem; pozwala spojrzeć na problemy z innej perspektywy
- rozwijać u siebie inteligencję emocjonalną, która jest niezbędna do prawidłowego rozwoju człowieka, pozwala rozpoznawać uczucia swoje i innych, motywować do działania, panować nad emocjami
- wzmacniać zdolności do empatii, aby zrozumieć perspektywę i potrzeby innych ludzi i zminimalizować wyrzuty sumienia; rozwój empatii można wspierać przez aktywne słuchanie, stawianie się w miejscu innych osób, poszukiwanie wspólnych punktów zrozumienia
- koncentrować się na własnym rozwoju osobistym – określać cele i podejmować świadome kroki w kierunku ich realizacji, bowiem kiedy widzimy postępy we własnym rozwoju, łatwiej nam minimalizować wyrzuty sumienia
- akceptować własne niedoskonałości, błędy, przyjąć je jako naturalną część rozwoju i uczenia się na nich, bowiem przestraszanie się własnych pomyłek może nasilać wyrzuty sumienia
- przeproszać i naprawiać, jeśli wyrzuty sumienia wynikają z konkretnych działań
- szukać wsparcia, warto rozmawiać z bliskimi, przyjaciółmi, specjalistami, którzy mogą pomóc spojrzeć z innej perspektywy na sytuację, czy podzielić się uczuciami, a tym samym „odwentylować emocje” i przynieść ulgę, wsparcie którego potrzebujemy
- zachować aktywność na świeżym powietrzu



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

- odpoczywać na łonie natury
- stosować techniki relaksacyjne
- spotykać się z pozytywnie nastawionymi przyjaciółmi
- wykonywać ulubione, przynoszące radość czynności, np. słuchać muzyki, oglądać filmy
- dbać o sen, który przynosi ukojenie

Dopiero, kiedy smutek trwa zbyt długo i towarzyszą mu: przedłużający się, nieustanny pesymizm, zaniżona samoocena, trudności ze snem, kompletny brak energii i chęci do działania, zaprzestanie odczuwania jakichkolwiek pozytywnych emocji - powoduje negatywne skutki zdrowotne - możemy mówić o depresji, która jest chorobą przewlekłą, którą trzeba leczyć, natychmiast udając się do specjalisty, aby ratować swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, bo może prowadzić do samobójstwa.

Źródło:

1. Gałuszka A.: Emocje - ich znaczenie i zadania. Journal of Education Health and Sport 2022; 12(1):147-157.
2. Janowska M.: Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością. Chowanna 2005; 1:92-107.



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