

Technika STOP - kiedy emocje biorą górę

Rola opiekuna osoby niesamodzielnej wiąże się z codziennymi wyzwaniami, a także emocjami, o których trudno mówić - złością, frustracją czy bezsilnością. Kiedy gwałtownie narastają, zdarza nam się działać impulsywnie, co zazwyczaj niesie za sobą bolesne konsekwencje w relacji z podopiecznym. W pewnych sytuacjach skuteczna może okazać się technika STOP, która pomaga odzyskać kontrolę i zatrzymać się zanim powiemy lub zrobimy coś, co wywoła poczucie winy.



Twoje emocje są ważne i mają prawo się pojawić - zwłaszcza, gdy jesteś zmęczony i samotny w



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

opiece nad bliskim. To, co możesz jednak zrobić, to uczyć się je zauważać i dystansować się, zanim przerodzą się w niekontrolowany wybuch i poczucie winy.

S - Stop - Zatrzymaj się

Nie odpowiadaj, nie reaguj automatycznie, zrób krótką pauzę.

T - Take a breath - Weź oddech

Weź świadomy i uważny oddech, koncentrując się na wdechu i wydechu.

O - Observe - Obserwuj

Zauważ, co się dzieje w Tobie i wokół Ciebie. Co czujesz? O czym myślisz? Jak reaguje Twoje ciało? Co w otoczeniu spowodowało Twoją reakcję? Spróbuj spojrzeć na sytuację jak obserwator, bez oceniania.

P - Proceed - Działaj uważnie

Zdecyduj świadomie, co zrobisz dalej. Zastanów się, jak możesz zareagować? Jakie działania poprawią lub pogorszą sytuację? Uwzględnij myśli i uczucia swoje oraz podopiecznego. Być może potrzebujesz wyjść do innego pomieszczenia lub skorzystać z pomocy?

Głównym celem techniki STOP jest przerwanie impulsywnej reakcji i zdystansowanie się od intensywnych emocji. Pamiętaj jednak – jeśli czujesz, że emocje są zbyt silne lub często Cię przytłaczają, poszukaj wsparcia. Porozmawiaj z psychologiem, grupą wsparcia dla opiekunów lub bliską osobą.

Źródło: <https://cogbtherapy.com/mindfulness-meditation-blog/mindfulness-stop-skill>,
<https://psychcentral.com/health/4-quick-mindfulness-techniques>



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