

Modul “Starostlivosť o seba”

Privítanie a Prehľad modulu

Toto zhrnutie obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v module o starostlivosti o seba, keď sa staráte o člena rodiny s poškodením mozgu. Obsahuje niekoľko úloh pre vás. Tento modul sa zameria na fyzické, emocionálne a zdravotné problémy, ktoré môžu mať členovia rodiny, ktorí sa starajú o ľudí s poškodením mozgu. Veľmi stresujúce situácie a znížená podpora môžu mať negatívny vplyv na členov rodiny, čo môže viesť k zlému zdraviu, stresu, únave a poruchám duševného zdravia, ako je úzkosť a depresia.

Váš kontrolný zoznam

Tu je zoznam tém, ktorým sa budeme venovať v tomto súhrne.

1. Čo je to stres?
2. Aké sú príznaky stresu?
3. Ako zvládať stres
 - a. Aktívne verzus pasívne zvládanie
 - b. Vaše požiadavky a vaše zdroje
 - c. Udržiavanie priateľstiev
 - d. Dve jednoduché cvičenia všímavosti
 - e. Obnovte kontrolu nad svojím životom
4. Získanie ďalšej pomoci pre seba
 - a. Akú podporu potrebujete?
 - b. Respite Care
 - c. Podporné skupiny
5. Získanie ďalšej pomoci pre člena vašej rodiny
 - a. Sebaobhajovanie
 - b. Doplnkové služby
6. Zhrnutie
7. Váš kontrolný zoznam

1. Čo je stres?

V našom živote je veľa vecí, ktoré nám môžu spôsobiť stres. Starostlivosť o člena rodiny s traumatickým poranením mozgu môže byť jednou z týchto vecí a stres, ktorý sa v rôznych časových obdobiach zvyšuje a znižuje. Niekedy môže byť tlak spojený so skĺbením starostlivosti o rodinu s

inými životnými rolami ohromujúci. V niektorých prípadoch môžu tieto tlaky viesť k úzkostným poruchám a depresii.

Stres je normálna ľudská skúsenosť a môže byť užitočný pri riešení náročných situácií. Môže nám napríklad pomôcť podať čo najlepší výkon pri prejave alebo pri športe. Problémom nám ale môže byť aj to, ak sme neustále v strese.

Našťastie, stres je zvládnuteľný. Existuje mnoho spôsobov, ako sa vysporiadať so stresom, a jednoduché techniky často praktizované môžu skutočne pomôcť.

2. Aké sú príznaky stresu?

Príznaky stresu sa môžu u rôznych jedincov líšiť. Najbežnejšie znaky sú:

- Poruchy spánku
- Svalové napätie
- Podráždenosť
- Úzkosť
- Depresia
- Únava
- Nedostatok motivácie
- Ťažkosti so sústredením
- Zmena stravovacích návykov
- Zvýšené užívanie alkoholu alebo iných drog
- Nezdravé stravovanie a znížená úroveň cvičenia

Tieto príznaky tiež ovplyvňujú, ako sa vysporiadate s udalosťami, ktoré spôsobujú stres, čím sa stres zhoršuje. Napríklad, ak ste unavení a podráždení, môžete reagovať na člena svojej rodiny inak, čo ho môže vyvolať hnev alebo agresiu.

Zaškrtnite príznaky, ktoré ste zažili v posledných niekoľkých týždňoch. Ak ste zažili viac ako dva alebo tri, môže byť užitočné navštíviť miestneho lekára alebo vyhľadať pomoc klinického psychológa. Vy a vaša rodina možno budete potrebovať aj väčšiu podporu v domácnosti, vrátane podpory od ďalších opatrovateľov, terapeutov alebo oddychu.



3. Ako zvládať stres

Môžete sa naučiť zvládať stres pomocou rôznych techník, ako je sledovanie a spochybňovanie spôsobu, akým premýšľate o udalostiach, pomalé dýchanie a riešenie problémov štruktúrovaným spôsobom. Môžete tiež zmeniť svoj životný štýl, aby ste pomohli vyrovnať sa so stresom, ako je cvičenie, obmedzenie užívania drog a alkoholu a robenie vecí, ktoré máte radi.

Niektoré z najdôležitejších rád pre opatrovateľov zahŕňajú:

- požiadať o pomoc, keď ju potrebujú
- nájsť si čas pre seba (napr. odľahčovacie služby)
- cvičiť, zdravo sa stravovať a dobre spať
- pravidelne relaxovať
- udržiavať sociálne kontakty
- navštevovať podpornú skupinu pre opatrovateľov
- prístup ku všetkým dostupným službám a financovaniu
- uznávať pocity a vysporiadať sa s nimi.



Aktívne verzus pasívne zvládanie

Keď premýšľate o zvládaní stresu, je užitočné rozlišovať medzi aktívnym a pasívnym zvládaním.

Pasívne zvládanie zahŕňa len čakanie a nádej, že sa situácia zlepší, zmizne alebo sa jednoducho utápa. Tento prístup môže zahŕňať nečelenie problému, skrývanie sa pred ním alebo predstieranie, že stresová situácia nie je dôležitá (keď v skutočnosti je). Pasívne zvládanie môže zahŕňať aj deštruktívne správanie, ako je nadmerné pitie alkoholu, zneužívanie drog alebo emocionálne prejedanie. Pre mnohých ľudí pasívne zvládanie zvyčajne zahŕňa veľa starostí o problém bez toho, aby v skutočnosti urobili čokoľvek, aby ho vyriešili.

Alternatívne, **aktívne zvládanie** je o tom, ako niečo urobiť na:

- Priame riešenie problému
- Získanie ďalšej pomoci
- Vlastnú podporu v ťažkých časoch

Aktívne zvládanie je typom zvládacieho prístupu, ktorý sa javí ako najlepší. Tento štýl pomáha ľuďom cítiť sa viac pod kontrolou a s väčšou pravdepodobnosťou povedie k tomu, že problémy sa budú riešiť najefektívnejším spôsobom. Je dôležité poznamenať, že aktívne zvládanie nie je len o snahe vyriešiť problém, niekedy to nie je možné. Môžete sa však naučiť, ako lepšie zvládať pocity zo situácie, ak zmeníte svoje myšlienky a správanie.

Vaše požiadavky a vaše zdroje

Keď sú vaše požiadavky väčšie ako vaše zdroje, môžete sa cítiť vystresovaní, pod tlakom a ohromení. Keď sú vaše požiadavky a zdroje v rovnováhe, pravdepodobne sa budete cítiť oveľa viac pod kontrolou, a preto budete schopní vyrovnať sa so stresormi vo vašom živote.

Prvým krokom je identifikácia vašich požiadaviek (zdrojov vášho stresu). Myslite na oblasti ako práca, rodina, priatelia, vzťahy, zdravie a iné. Pamätajte, že vaša úloha ako opatrovateľa člena vašej rodiny s poranením mozgu nemusí byť jediným zdrojom stresu.

Ďalej identifikujte svoje zdroje. Tie môžu zahŕňať čokoľvek vo vašom živote, čo vám pomáha zvládať stres. Opäť premýšľajte o zdrojoch, ako sú podporné vzťahy, fyzické zdroje a podpora, ako je zdravá strava, spánok a cvičenie, osobné zručnosti, ako je zmysel pre humor a pracovitosť, alebo iné zdroje, ako sú peniaze, čas navyše atď.

Chceme teda premýšľať o spôsoboch, ako môžeme znížiť vaše požiadavky a zvýšiť alebo zvýšiť vaše zdroje.

Udržujte svoje priateľstvá

Zachovajte si svoju vlastnú identitu oddelene od roly starostlivosti a udržujte si svoje väzby na svet mimo starostlivosti. Uvedomte si, že niektorých priateľov môže unaviť, ak neustále hovoríte o tom, aké náročné je byť opatrovateľom/opatrovateľkou. Môže sa stať, že budete naštvaní a stratíte priateľov tým, že budete očakávať, že vám poskytnú viac podpory, než sú ochotní.

Ak je to možné, hľadajte podporu u iných opatrovateľov a nečakajte príliš veľa od priateľov, aj keď to znamená predstierať, že vás ako opatrovateľa zaujímajú iné veci, ako sú vaše vlastné problémy.

Dve jednoduché cvičenia všímavosti:

Tieto dve cvičenia sú jednoduché a pomôžu vám byť prítomní v danom okamihu a znížia pocity úzkosti.

1. Desať nádychov a výdychov

Toto je jednoduché cvičenie, ako sa vycentrovať a spojiť sa so svojím prostredím. Praktizujte to počas dňa, najmä vždy, keď sa pristihnete, že ste uviaznutí vo svojich myšlienkach a pocitoch.

1. Urobte desať pomalých, hlbokých nádychov a výdychov. Zamerajte sa na čo najpomalší výdych, kým sa pľúca úplne nevyprázdnia – a potom im dovoľte, aby sa samé naplnili.
2. Všimajte si pocity vyprázdňovania pľúc. Všimnite si, ako sa napíňajú. Všimnite si, že váš hrudný kôš stúpa a klesá. Všimnite si jemné stúpanie a klesanie vašich ramien.
3. Nechajte svoje myšlienky prichádzať a odchádzať, ako keby to boli iba autá prechádzajúce okolo vášho domu.
4. Rozšírte svoje vedomie: súčasne si všimajte svoje dýchanie a svoje telo. Potom sa rozhlíadnite po miestnosti a všimnite si, čo môžete vidieť, počuť, voňať, dotýkať sa a cítiť.

2. Všimnite si päť vecí

Toto je ďalšie jednoduché cvičenie na vycentrovanie a zapojenie sa do prostredia. Praktizujte to počas dňa, najmä vždy, keď sa pristihnete, že ste uviaznutí vo svojich myšlienkach a pocitoch.

1. Zastavte sa na chvíľu
2. Rozhlíadnite sa okolo seba a všimnite si päť vecí, ktoré môžete vidieť.
3. Pozorne počúvajte a všimnite si päť vecí, ktoré môžete počuť.
4. Všimnite si päť vecí, ktoré môžete cítiť pri kontakte so svojím telom (napríklad hodinky na zápästí, nohavice na nohách, vzduch na tvári, chodidlá na podlahe, chrbát pri stoličke).
5. Nakoniec urobte všetky vyššie uvedené súčasne

Opätovné získanie kontroly nad svojím životom

Po poranení mozgu má rodina tendenciu pozastaviť život a zamerať všetko na osobu s poranením mozgu. Z dlhodobého hľadiska však rodiny často zistia, že sa to nikdy nezmení a celá rodina začne trpieť.

Opatrovatelia musia v živote vytvoriť rovnováhu, ktorá umožní dostatočnej starostlivosti o seba, aby bola dlhodobou účinná. Oddych je toho dôležitou súčasťou, ale znamená to aj dobrú organizáciu času a priority, aby sa život každého človeka čo najviac vrátil do normálu. Nájdite si čas na svoje bežné koníčky a záujmy čo najviac.

4. Získanie ďalšej pomoci pre seba

Ak máte pocit, že váš stres vedie ku klinickej úzkosti alebo depresii, je dôležité získať ďalšiu pomoc. Vina, hnev, odpor, strach, stres, úzkosť, depresia a smútok sú niektoré z emócií, s ktorými sa

stretnete pri starostlivosti o niekoho s poranením mozgu. Časom tie najhoršie pocity pominú. Je normálne, že máte občas pocit, že sa zbláznite, a nepomáha ani snažiť sa potlačiť alebo popierať to, čo cítite.

Najlepší spôsob, ako sa vysporiadať so svojimi pocitmi, je prijať ich, ale uistite sa, že môžete o svojich pocitoch hovoriť s niekým, kto tomu rozumie, či už je to člen rodiny, priateľ, poradca alebo podporná skupina. Depresia je vždy potenciálnym problémom pre opatrovateľov a ak sa stane vážnym problémom, mali by ste vyhľadať odbornú pomoc.

Klinická depresia zahŕňa pretrvávajúcu nízku náladu alebo nedostatok potešenia a záujmu o väčšinu vašich každodenných činností. Pretrváva dva alebo viac týždňov a je sprevádzaná ďalšími príznakmi, ako sú problémy so spánkom, ťažkosti s koncentráciou, únava a zmeny hmotnosti a chuti do jedla. Veľa ľudí má aj myšlienky na samovraždu a beznádej. **Klinická úzkosť** zahŕňa časté a nadmerné obavy a pocity úzkosti, ktoré pretrvávajú a zasahujú do vášho pracovného alebo spoločenského života. Klinická úzkosť vás môže viesť k tomu, že sa budete vyhýbať situáciám, ľuďom a každodenným úlohám, alebo bude dosť ťažké vykonávať bežné činnosti.

Oddychová starostlivosť

Dlhodobí opatrovatelia zisťujú, že čas strávený pre seba je životne dôležitý. Môže byť poskytnutý doma alebo v rôznych iných prostrediach, len na niekoľko hodín alebo dokonca týždeň, aby ste si mohli oddýchnuť. Uistite sa, že máte pravidelný rozvrh prestávok pomocou oddychovej starostlivosti. Spočiatku sa rodinám nemusí páčiť, keď sa cudzí človek stará o ich člena rodiny, ale v okolí je množstvo kvalitných služieb, ktoré môžu znamenať veľký rozdiel, ktorý vám pomôže pomáhať efektívnejšie.

Podporné skupiny

Môžete sa stretnúť s ostatnými v podobnej pozícii, oddýchnuť si, nájsť informácie a získať podporu od iných, ktorí vedia, aká je vaša situácia. Zdieľanie nápadov, pocitov a obáv vám môže pomôcť cítiť sa menej izolovaní. Niekedy priatelia vašu situáciu nepochopia, no podporná skupina áno. Ak vo vašej oblasti neexistujú žiadne podporné skupiny, zvážte pripojenie k online podpornej skupine.

5. Získanie ďalšej pomoci pre člena rodiny: Doplnkové služby

Je ľahké spadnúť do role „super opatrovateľa“ a myslieť si, že môžete pracovať, starať sa o zvyšok rodiny a starať sa o svojho zraneného člena rodiny donekonečna sami!

Základným aspektom zvládania stresu je vedieť, kedy a ako získať ďalšiu pomoc. Ak je to možné, snažte sa delegovať. Ann by napríklad mohla získať nejaký čas na opatrovanie Johna navyše, aby sa mohol zapojiť do zábavných aktivít, ktoré znížia jeho vlastný stres, a zároveň poskytnú Ann viac času pre seba. Jenny by mohla primäť niektorých Tranových priateľov, aby ho vzali cez víkend na futbalové zápasy, aby nebola jedinou osobou, ktorá sa ho snaží motivovať k aktivitám.

Sebaobhajovanie

V určitom bode sa opatrovatelia ocitnú nespokojní s úrovňou podpory od konkrétnej nemocnice, zdravotníckeho pracovníka alebo sociálneho združenia. Máte právo očakávať primeranú podporu alebo liečbu a mali by ste byť asertívni pri presadzovaní toho, čo chcete. Vo väčšine prípadov existujú postupy podávania sťažností a odvolacie procesy. Vaša asociácia pre poranenie mozgu vám môže pomôcť alebo vás spojiť s organizáciami, ktoré sa venujú obhajobe.

Doplňkové služby (v Austrálii a na Slovensku)

Pre krízu a podporu:

- (AU) Lifeline: <https://www.lifeline.org.au/> phone: 13 11 11
- (SK) Linka dôvery: <https://linkanezabudka.sk/> telefón: 0800 800 566linka
- (SK) Krízová linka pomoci (IPčko): <https://www.krizovalinkapomoci.sk/chatova-poradna/>

Podpora pre rodinu a opatrovateľov:

- (AU) Icare NSW: <https://www.icare.nsw.gov.au/treatment-and-care/services-and-support/families-and-carers/#gref>
- (AU) V NSW – Carers NSW: <https://www.carersnsw.org.au/>
- (SK) Mosty Pomoci: <https://www.mostypomoci.sk/>

Pre informácie o poruchách nálady, úzkosti a stresu:

- (AU) Beyondblue: <https://www.beyondblue.org.au/>
- (AU) Black Dog Institute: <https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- (AU) Australian Psychological Society: <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Stress>
- (SK) Liga za duševné zdravie: <http://dusevnezdravie.sk/depresia-hovorme-o-nej/>

Najdôležitejšie dvokátske služby pre poranenia mozgu v Austrálii

- V NSW and Qld: Synapse: <http://synapse.org.au/>
- Brain Injury Australia: <https://www.braininjuryaustralia.org.au/>

6. Váš kontrolný zoznam

Vaše úlohy po dokončení tohto modulu:

- Znova si prečítajte modul Starostlivosť o seba
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Posúďte svoju vlastnú úroveň zvládania
- Identifikujte všetky oblasti stresu
- Vyplňte kontrolný zoznam symptómov stresu
- Precvičte si dve užitočné cvičenia všímavosti
- Implementujte všetky užitočné stratégie zvládania z časti 3.
- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej lokalite

- Odmeňte sa za dokončenie tohto modulu.

Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu modulu Starostlivosti o seba. V tomto zhrnutí sme diskutovali o strese a o tom, ako ovplyvňuje naše myslenie, správanie a emócie. Tiež sme identifikovali rôzne typy zvládania záťaže a ako implementovať stratégie zvládania. Boli poskytnuté dve cvičenia všímvosti, ktoré si môžete precvičiť vo svojom vlastnom čase. Diskutovalo sa aj o dôležitosti nájsť si čas pre seba, požiadať o pomoc a vyhľadať ďalšie služby a oddych.