

Mô đun Tự chăm sóc cho bản thân

Giới thiệu và Tổng quan về Mô-đun

Bản tóm tắt này liệt kê các điểm chính được thảo luận trong Học phần về cách chăm sóc bản thân khi bạn đang chăm sóc một thành viên gia đình mắc bệnh chấn thương sọ não. Nó bao gồm một số việc bạn có thể thực hiện. Học phần này tập trung vào những thách thức về thể chất, tình cảm và sức khỏe mà các thành viên trong gia đình chăm sóc những người mắc bệnh chấn thương sọ não có thể gặp phải. Các tình huống căng thẳng và giảm sự hỗ trợ có thể có tác động tiêu cực đến các thành viên trong gia đình và điều này có thể dẫn đến sức khỏe kém, căng thẳng, mệt mỏi và các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm.

MỤC LỤC

Đây là các chủ đề mà chúng tôi sẽ đề cập trong phần tóm tắt này. Vui lòng vừa đọc vừa đánh dấu:

1. Stress là gì?
2. Những biểu hiện của sự căng thẳng là gì?
3. Làm thế nào để đối phó với căng thẳng
 - a. Đối phó chủ động và bị động
 - b. Nhu cầu của bạn và nguồn lực của bạn
 - c. Duy trì các mối quan hệ bạn bè
 - d. Hai bài tập chánh niệm đơn giản
 - e. Lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của bạn
4. Nhận thêm trợ giúp cho bản thân
 - a. Bạn cần hỗ trợ gì?
 - b. Chăm sóc thay thế
 - c. Các nhóm hỗ trợ
5. Nhận thêm trợ giúp cho thành viên gia đình của bạn
 - a. Tự vận động
 - b. Dịch vụ hỗ trợ

6. Những điều cần làm

1. Stress là gì?

Có rất nhiều điều trong cuộc sống của chúng ta có thể gây ra căng thẳng. Chăm sóc một thành viên gia đình bị chấn thương sọ não có thể là một trong những điều đó và sự căng thẳng tăng giảm ở các thời điểm khác nhau. Đôi khi áp lực của việc chăm sóc gia đình với các vai trò khác trong cuộc sống có thể trở nên quá sức. Trong một số trường hợp, những áp lực này có thể dẫn đến rối loạn lo âu và trầm cảm.

Căng thẳng là một trải nghiệm bình thường của con người và có thể hữu ích khi đối mặt với những tình huống đòi hỏi hướng giải quyết. Ví dụ, nó có thể giúp chúng ta thực hiện hết khả năng của mình khi phát biểu hoặc chơi thể thao. Nhưng nó cũng có thể là một vấn đề đối với chúng ta nếu chúng ta thường xuyên rơi vào trạng thái căng thẳng.

Rất may, căng thẳng có thể kiểm soát được. Có nhiều cách để đối phó với căng thẳng và các kỹ thuật đơn giản được thực hành thường xuyên thực sự có thể hữu ích.

2. Các Biểu hiện Của Căng Thẳng Là Gì?

Các triệu chứng của căng thẳng có thể khác nhau giữa các cá nhân khác nhau. Các dấu hiệu phổ biến nhất là:

- Rối loạn giấc ngủ
- Căng cơ
- Khó chịu
- Lo âu
- Trầm cảm
- Mệt mỏi
- Mất hứng thú
- Khó tập trung
- Thay đổi thói quen ăn uống
- Gia tăng sử dụng rượu hoặc các chất gây nghiện khác
- Ăn uống không lành mạnh và giảm mức độ tập thể dục.

Những triệu chứng này cũng ảnh hưởng đến cách bạn đối phó với các sự kiện gây ra căng thẳng, do đó làm trầm trọng thêm tình trạng căng thẳng. Ví dụ, nếu bạn đang mệt mỏi và

cáu kính, bạn có thể phản ứng với thành viên trong gia đình theo cách khác, điều này có thể khiến họ tức giận hoặc hung hăng hơn.

Đánh dấu các biểu hiện mà bạn đã gặp phải trong vài tuần qua. Nếu bạn đã trải qua nhiều hơn hai hoặc ba, có lẽ bạn nên đến gặp bác sĩ địa phương của bạn hoặc tìm kiếm sự trợ giúp từ một nhà tâm lý học lâm sàng. Bạn và gia đình cũng có thể cần thêm hỗ trợ trong nhà, bao gồm hỗ trợ từ những người chăm sóc, nhà trị liệu hoặc thời gian nghỉ ngơi thêm.



3. Làm thế nào để đối phó với căng thẳng

Bạn có thể học cách quản lý căng thẳng bằng cách sử dụng các kỹ thuật khác nhau, chẳng hạn như theo dõi và thử thách cách bạn nghĩ về các sự kiện, thở chậm và giải quyết vấn đề của bạn theo cách có hệ thống. Bạn cũng có thể thay đổi lối sống để đối phó với căng thẳng như tập thể dục, cắt giảm việc sử dụng ma túy và rượu và làm những việc bạn yêu thích.

Một số **lời khuyên quan trọng** nhất dành cho người chăm sóc bao gồm:

- Yêu cầu sự giúp đỡ khi bạn cần
- Dành thời gian cho bản thân (ví dụ: những dịch vụ thay thế)
- Tập thể dục, ăn uống lành mạnh và ngủ ngon
- Thư giãn thường xuyên
- Duy trì các mối quan hệ xã hội
- Tham gia một nhóm những người chăm sóc để được hỗ trợ
- Tiếp cận tất cả các dịch vụ hiện có và nguồn tài trợ
- Thừa nhận và đối phó với cảm xúc.



Đối phó chủ động và bị động

Khi suy nghĩ về việc kiểm soát căng thẳng của bạn, sẽ rất hữu ích nếu bạn phân biệt giữa đối phó chủ động và thụ động.

Đối phó thụ động bao gồm việc chỉ chờ đợi và hy vọng rằng tình huống sẽ trở nên tốt hơn hoặc biến mất hoặc chỉ đơn giản là lắng xuống. Cách tiếp cận này có thể bao gồm việc không đối mặt với vấn đề, trốn tránh nó hoặc giả vờ rằng tình huống căng thẳng không quan trọng (khi nó thực sự là như vậy). Đối phó thụ động cũng có thể liên quan đến các hành vi phá hủy như uống quá nhiều rượu, lạm dụng ma túy hoặc ăn uống thoải mái. Đối với nhiều người, đối phó thụ động thường bao gồm rất nhiều lo lắng về vấn đề mà không thực sự làm bất cứ điều gì để giải quyết nó.

Bên cạnh đó, **Đối phó tích cực** là việc làm tất cả những điều gì đó để:

- Trực tiếp giải quyết vấn đề
- Nhận thêm trợ giúp
- Hỗ trợ bản thân vượt qua giai đoạn khó khăn

Đối phó tích cực là kiểu tiếp cận đối phó có vẻ hiệu quả nhất. Phong cách này giúp mọi người cảm thấy kiểm soát được nhiều hơn và hướng đến các vấn đề được giải quyết một cách hiệu quả nhất. Điều quan trọng cần lưu ý là đối phó tích cực không chỉ là cố gắng giải quyết vấn đề, đôi khi điều đó là không thể. Tuy nhiên, bạn có thể học cách quản lý cảm xúc về tình huống tốt hơn bằng cách thay đổi suy nghĩ và hành vi của mình.

Nhu cầu của bạn và tài nguyên của bạn

Khi nhu cầu của bạn lớn hơn nguồn lực của bạn, bạn có thể cảm thấy căng thẳng, áp lực và quá tải. Khi nhu cầu và nguồn lực của bạn cân bằng, bạn có thể cảm thấy kiểm soát được nhiều hơn và do đó có thể đối phó với những tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống.

Bước đầu tiên là xác định nhu cầu của bạn (nguồn gốc gây ra căng thẳng của bạn). Suy nghĩ về các khía cạnh như công việc, gia đình, bạn bè, các mối quan hệ, sức khỏe và những người

khác. Hãy nhớ rằng, vai trò chăm sóc thành viên gia đình bị chấn thương não có thể không phải là nguồn căng thẳng duy nhất của bạn.

Duy trì các mối quan hệ bạn bè

Duy trì một bản sắc của riêng bạn tách biệt với vai trò chăm sóc và giữ các liên kết của bạn với thế giới bên ngoài. Hãy lưu ý rằng một số người bạn có thể mệt mỏi khi bạn nói về những vấn đề của việc trở thành người chăm sóc. Bạn có thể trở nên bức bối và đánh mất bạn bè khi mong đợi họ hỗ trợ nhiều hơn những gì họ sẵn sàng cung cấp.

Nếu có thể, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người chăm sóc khác và đừng mong đợi quá nhiều từ bạn bè, ngay cả khi điều đó có nghĩa là giả vờ quan tâm đến những thứ khác ngoài vấn đề của chính bạn với tư cách là người chăm sóc.

Hai bài tập chánh niệm đơn giản:

Hai bài tập này rất đơn giản và dễ dàng sẽ giúp bạn tập trung vào hiện tại và giảm bớt cảm giác đau khổ.

1. Thở mười lần

Đây là một bài tập đơn giản để tập trung vào bản thân và kết nối với môi trường xung quanh. Thực hành nó suốt cả ngày, đặc biệt là bất cứ lúc nào bạn thấy mình bị cuốn vào những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

1. Hít thở sâu và chậm mười lần. Tập trung vào việc thở ra càng chậm càng tốt cho đến khi phổi hoàn toàn trống rỗng - và sau đó để phổi tự hít đầy lại.
2. Chú ý cảm giác trống rỗng của phổi. Chú ý chúng đang được hít đầy. Chú ý khung xương sườn của bạn lên xuống. Chú ý sự lên xuống nhẹ nhàng của vai.
3. Xem xét liệu bạn có thể để những suy nghĩ của mình đến và đi như thể chúng chỉ là những chiếc ô tô lướt qua, lái qua bên ngoài ngôi nhà của bạn hay không.
4. Mở rộng nhận thức của bạn: đồng thời chú ý đến nhịp thở và cơ thể của bạn. Sau đó, nhìn xung quanh phòng và để ý những gì bạn có thể nhìn, nghe, ngửi, sờ và cảm nhận.

2. Chú ý Năm điều sau

Đây là một bài tập đơn giản khác để tập trung vào bản thân và gắn bó với môi trường xung quanh. Thực hành nó suốt cả ngày, đặc biệt là bất cứ lúc nào bạn thấy mình bị cuốn vào những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

1. Tạm dừng trong giây lát
2. Nhìn xung quanh và để ý năm điều mà bạn có thể thấy.
3. Lắng nghe cẩn thận và lưu ý năm điều mà bạn có thể nghe thấy.
4. Chú ý năm điều mà bạn có thể cảm thấy khi tiếp xúc với cơ thể (ví dụ: đồng hồ áp vào cổ tay, quần chạm vào chân, không khí trên mặt, chân chạm sàn, lưng tựa vào ghế).
5. Cuối cùng, thực hiện đồng thời tất cả các bước trên

Lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của bạn

Hậu quả của chấn thương não, một gia đình có xu hướng tạm dừng cuộc sống và tập trung mọi thứ vào người bị chấn thương não. Tuy nhiên, về lâu dài, các gia đình thường thấy điều này không bao giờ thay đổi, và cả gia đình bắt đầu đau khổ.

Người chăm sóc cần thiết lập sự cân bằng trong cuộc sống để cho phép tự chăm sóc bản thân đủ hiệu quả về lâu dài. Chăm sóc bổ sung là một phần quan trọng của điều này, nhưng nó cũng có nghĩa là quản lý thời gian tốt và ưu tiên để cho phép cuộc sống của mọi người trở lại bình thường càng nhiều càng tốt. Dành thời gian cho những sở thích và thú vui thông thường của bạn càng nhiều càng tốt.

4. Nhận thêm trợ giúp cho bản thân

Điều quan trọng là cần sự trợ giúp thêm nếu bạn cảm thấy căng thẳng dẫn đến lo âu hoặc trầm cảm lâm sàng. Cảm giác tội lỗi, tức giận, phẫn uất, sợ hãi, căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và đau buồn là một số cảm xúc sẽ gặp phải khi chăm sóc người bị chấn thương não. Cùng với thời gian, cảm giác tội tệ nhất trong số những cảm giác này sẽ biến mất. Đôi khi bạn cảm thấy như thể mình phát điên là điều bình thường và cố gắng kìm nén hoặc phủ nhận những gì bạn đang cảm thấy cũng chẳng ích gì.

Cách tốt nhất để đối phó với cảm xúc của bạn là chấp nhận chúng, nhưng hãy đảm bảo rằng bạn có thể nói về cảm xúc của mình với người có thể hiểu, cho dù đó là thành viên gia đình, bạn bè, nhà tham vấn hoặc nhóm hỗ trợ. Trầm cảm luôn là một mối lo lắng tiềm ẩn đối với những người chăm sóc, và bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia nếu nó trở thành một vấn đề nghiêm trọng.

Trầm cảm lâm sàng liên quan đến tâm trạng tệ hoặc thiếu niềm vui và hứng thú với hầu hết các hoạt động hàng ngày của bạn. Nó tồn tại trong hai tuần hoặc hơn và kèm theo các triệu chứng khác như khó ngủ, khó tập trung, mệt mỏi và thay đổi cân nặng và thèm ăn. Rất nhiều người cũng có suy nghĩ tự tử và tuyệt vọng. Lo lắng lâm sàng bao gồm lo lắng thường xuyên và quá mức và cảm giác lo âu kéo dài và cản trở công việc hoặc cuộc sống xã hội của bạn. Lo âu kéo dài có thể khiến bạn trốn tránh các tình huống, con người và công việc hàng ngày hoặc gây khó khăn cho việc thực hiện các hoạt động bình thường của bạn.

Phục hồi chăm sóc

Những người chăm sóc lâu dài nhận thấy rằng dành thời gian cho bản thân là điều quan trọng để tồn tại. Nó có thể được cung cấp tại nhà hoặc trong một loạt các cơ sở khác, chỉ trong vài giờ hoặc thậm chí một tuần để cho phép một kỳ nghỉ. Đảm bảo rằng bạn có một lịch trình giải lao thường xuyên bằng cách sử dụng dịch vụ chăm sóc thay thế. Ban đầu, các gia đình có thể không thích một người lạ chăm sóc thành viên gia đình của họ nhưng có rất nhiều dịch vụ chất lượng tốt xung quanh có thể tạo ra sự khác biệt lớn để giúp bạn chăm sóc hiệu quả hơn.

Các nhóm hỗ trợ

Bạn có thể gặp những người khác ở vị trí tương tự, nghỉ ngơi, tìm kiếm thông tin và nhận sự hỗ trợ từ những người khác, những người biết tình hình của bạn như thế nào. Chia sẻ ý tưởng, cảm xúc và mối quan tâm có thể giúp bạn bớt cảm thấy bị cô lập. Đôi khi bạn bè sẽ không hiểu hoàn cảnh của bạn, nhưng một nhóm hỗ trợ sẽ làm được. Nếu không có nhóm hỗ trợ nào trong khu vực của bạn, hãy cân nhắc tham gia nhóm hỗ trợ chấn thương sọ não trực tuyến.

5. Nhận thêm trợ giúp cho thành viên gia đình của bạn: những dịch vụ bổ sung

Bạn rất dễ rơi vào vai 'siêu chăm sóc', nghĩ rằng bạn có thể làm việc, chăm sóc những người còn lại trong gia đình và chăm sóc cho người thân bị thương của bạn một mình vô thời hạn!

Một khía cạnh cần thiết để kiểm soát căng thẳng là biết khi nào và làm thế nào để tiếp cận thêm sự trợ giúp. Nếu có thể, hãy cố gắng ủy thác. Ví dụ, An có thể có thêm thời gian chăm sóc cho Tuấn để anh ấy có thể tham gia vào các hoạt động vui chơi nhằm giảm bớt căng thẳng của bản thân cũng như cho An thêm thời gian dành cho bản thân. Trang có thể nhờ một số người bạn của Trần đưa anh ấy đi xem các trận bóng đá vào cuối tuần để cô ấy không phải là người duy nhất cố gắng thúc đẩy anh ấy tham gia vào các hoạt động.

Tự vận động

Tại một số thời điểm, người chăm sóc sẽ thấy mình không hài lòng với mức hỗ trợ từ bệnh viện, chuyên gia y tế hoặc hiệp hội phúc lợi cụ thể. Bạn có quyền mong đợi sự hỗ trợ hoặc điều trị thích hợp và nên quyết đoán trong việc yêu cầu những gì bạn muốn. Có các thủ tục khiếu nại và quy trình kháng cáo trong hầu hết các trường hợp. Hiệp hội chấn thương sọ não của bạn có thể hỗ trợ hoặc liên kết bạn với các tổ chức vận động chính sách.

Các dịch vụ hỗ trợ

Đối với khủng hoảng và hỗ trợ:

- Đường dây nóng: <https://www.lifeline.org.au/> điện thoại: 13 11 11

Hỗ trợ cho gia đình và Người chăm sóc:

- Icare NSW: <https://www.icare.nsw.gov.au/treatment-and-care/services-and-support/families-and-carers/#gref>

- Tại NSW - Người chăm sóc NSW: <https://www.carersnsw.org.au/>

Để biết thông tin về Rối loạn Tâm trạng, Lo âu và Căng thẳng:

- Beyondblue: <https://www.beyondblue.org.au/>

- Viện Chó đen: <https://www.blackdoginsairs.org.au/>

- Hiệp hội Tâm lý Úc: <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Stress>

Các cơ quan đỉnh cao và các dịch vụ vận động cho chấn thương não

- Ở NSW và Qld: Synapse: <http://synapse.org.au/>

- Tổn thương não Úc: <https://www.braininjuryaustralia.org.au/>

6. Những điều cần làm

Nhiệm vụ của bạn phải làm sau Học phần này là:

- Xem lại Học phần Chăm sóc bản thân một lần nữa
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt Học phần này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Đánh giá mức độ đối phó của riêng bạn
- Xác định bất kỳ khu vực căng thẳng nào
- Hoàn thành danh sách kiểm tra các triệu chứng căng thẳng
- Thực hành hai bài tập chánh niệm hữu ích
- Thực hiện bất kỳ chiến lược đối phó hữu ích nào từ Phần 3.
- Khám phá các câu hỏi thường gặp và các phần tài nguyên bổ sung trên trang web
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành Học phần này.