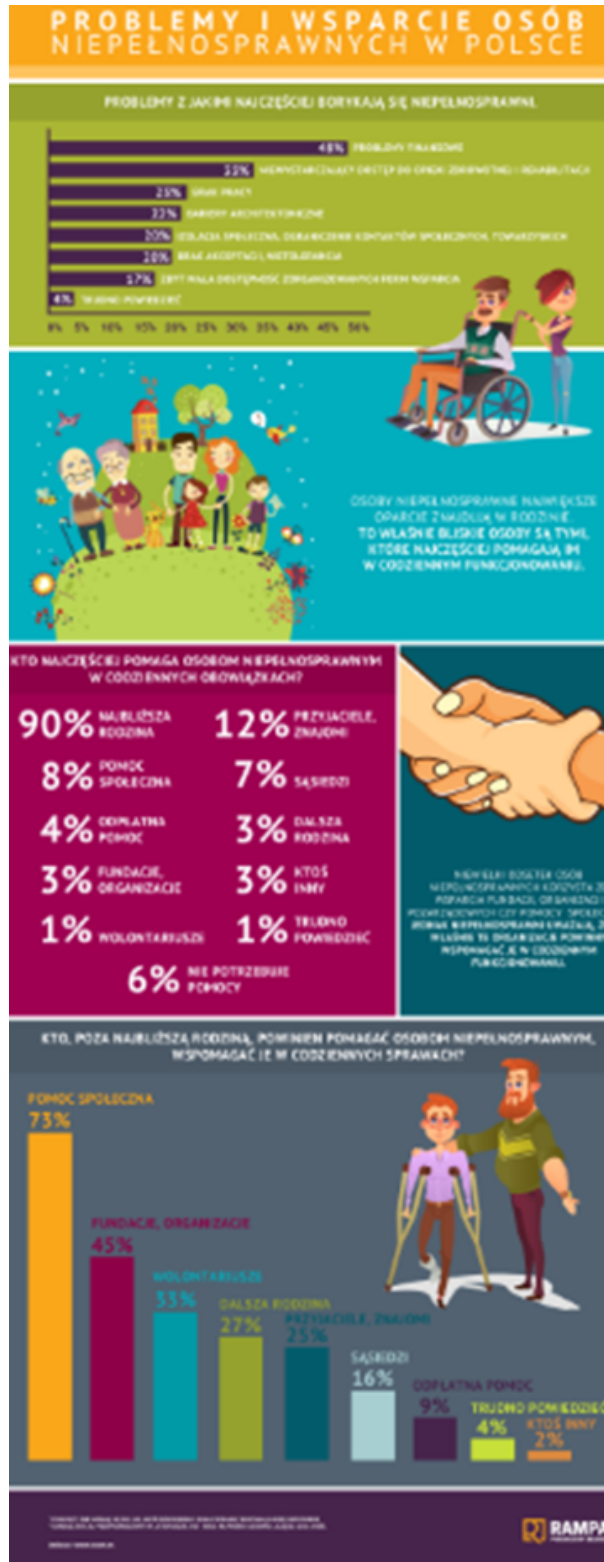


Problemy i wsparcie

osób niepełnosprawnych w Polsce



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Jedna z metod przeciwdziałania wypaleniu



Zmiana sposobu myślenia i zarządzanie swoim czasem.

Czasami problem leży w naszym podejściu do sytuacji i codziennych obowiązków.

Jak mogę sobie pomóc w długofalowej perspektywie:

- **Analiza przyczyn:** zidentyfikuj, co dokładnie wywołuje u Ciebie stres. Dzięki temu łatwiej będzie unikać lub eliminować sytuacje stresogenne.
- **Ustalanie realistycznych celów:** stawiaj sobie realne cele, co pomoże zwiększyć poczucie kontroli nad sytuacją oraz zachować równowagę między obowiązkami a czasem na relaks.
- **Asertywność:** naucz się mówić „nie”, gdy masz zbyt wiele obowiązków. Jest to kluczowe dla uniknięcia przeciążenia.
- **Skupienie na tym, co można kontrolować:** nie martw się sprawami, na które nie masz wpływu. Koncentruj się na działaniach, które możesz podjąć, a także na tym, co możesz zmienić, usprawnić lub przeorganizować. Zastanów się, jaką część opieki możesz powierzyć innemu członkowi rodziny lub zawodowemu opiekunowi, oraz gdzie szukać wsparcia w tym zakresie.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.