

osób z niepełnosprawnościami – jak przeciwdziałać wypaleniu?

Wypalenie opiekuna to poważny problem, który wymaga uwagi i odpowiednich działań. Zrozumienie jego przyczyn oraz objawów stanowi pierwszy krok do znalezienia skutecznych sposobów radzenia sobie z nim.



Czym jest wypalenie?

Jest to stan wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego, wynikający z długotrwałego oraz obciążającego sprawowania opieki nad osobą z niepełnosprawnością. Długotrwała opieka wiąże się z wysokim poziomem stresu i dużym poświęceniem, co często prowadzi do zaniedbywania własnych potrzeb oraz zdrowia opiekuna. Opiekunowie nierzadko zapominają, jak istotne są ich potrzeby oraz prawo do odpoczynku, relaksu i dbania o własny dobrostan.

Przyczyny wypalenia opiekuna:

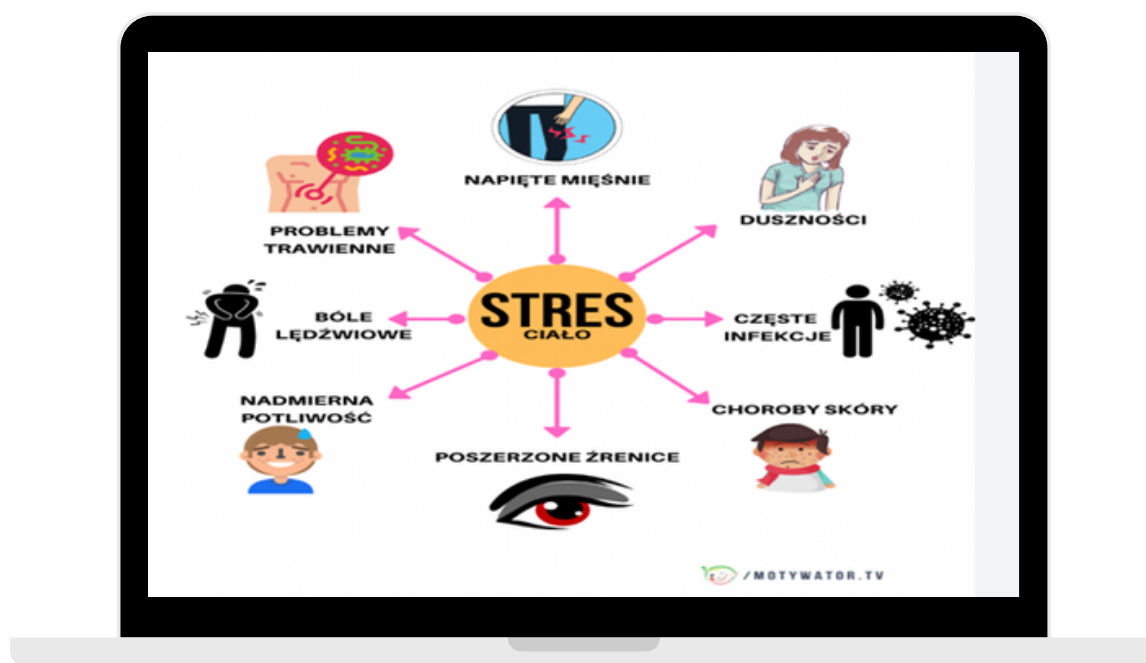
- Przewlekły stres: poczucie przytłoczenia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.
- Izolacja społeczna: rezygnacja z życia towarzyskiego, zaniechanie realizowania własnych zainteresowań oraz porzucenie hobby; poświęcanie całego czasu opiece nad osobą z niepełnosprawnością.
- Problemy finansowe: trudności wynikające z ograniczonych środków, konieczności ponoszenia dodatkowych wydatków związanych z opieką.
- Brak wsparcia: poczucie osamotnienia i brak pomocy ze strony członków rodziny, znajomych, przyjaciół lub instytucji pomocowych.
- Obciążenie emocjonalne: codzienne trudności, podejmowanie trudnych decyzji związanych z opieką, w tym takich, które wywołują wątpliwości lub nie są w pełni zgodne z osobistymi przekonaniami, co nadmiernie obciąża emocjonalnie.
- Brak perspektyw: poczucie bezsilności i wyczerpania wszystkich możliwości poprawy sytuacji.



Objawy

Jak objawia się wypalenie?

- Wyczerpanie fizyczne i psychiczne: permanentne zmęczenie, brak energii, trudności z koncentracją oraz brak motywacji do działania.
- Zmiany emocjonalne: frustracja, lęk, gniew, a także uczucie apatii i niechęci.
- Problemy zdrowotne: zaburzenia snu, dolegliwości żołądkowe, częste bóle głowy, bóle w klatce piersiowej oraz zwiększona podatność na infekcje.
- Negatywne postawy: poczucie winy, utrata cierpliwości wobec osoby z niepełnosprawnością, cynizm.
- Wykluczenie społeczne: unikanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, brak potrzeby integrowania się oraz poczucie bycia niezrozumianym.



Wypalenie opiekuna to poważny problem, który wymaga uwagi i odpowiednich działań. Zrozumienie jego przyczyn oraz objawów stanowi pierwszy krok do znalezienia skutecznych sposobów radzenia sobie z nim. Wiemy już, czym jest wypalenie i jakie są jego przyczyny.



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

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Zastanówmy się

Jak radzić sobie z wypaleniem? Jak mogę sobie pomóc?

To pytanie powinniśmy zadać sobie samym.

Jako opiekun osoby z niepełnosprawnością codziennie borykamy się z wieloma trudnościami dnia codziennego. Ważne jest, aby w tej codzienności, często trwającej wiele lat, znaleźć chwilę na refleksję nad tym, co można zrobić, aby zadbać o siebie.

- **Szukaj wsparcia:** dołącz do grup wsparcia dla opiekunów, aby wymieniać się doświadczeniami oraz dowiedzieć się, gdzie szukać realnej pomocy, np. w programach opieki wytchnieniowej.
- **Zadbaj o siebie:** dbaj o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Znajdź czas na odpoczynek i hobby, wybierając formy relaksu dopasowane do swoich potrzeb.
- **Korzystaj ze specjalistów:** w razie potrzeby skorzystaj z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Grupy wsparcia często pomagają w znalezieniu odpowiednich specjalistów.
- **Ustal granice:** deleguj obowiązki, planuj opiekę w realistyczny sposób oraz zapewnij sobie regularne przerwy. Korzystaj z różnych form wsparcia opiekuńczego.
- **Szukaj wsparcia instytucjonalnego:** sprawdzaj dostępne w Twojej okolicy programy asystencji i opieki wytchnieniowej oferowane przez organizacje oraz instytucje.



Wypalenie opiekuna to poważny problem, który wymaga uwagi i odpowiednich działań. Zrozumienie jego przyczyn oraz objawów stanowi pierwszy krok do znalezienia skutecznych sposobów radzenia sobie z nim.

