

Dbanie o dobre samopoczucie własne (well-being) opiekuna



Niniejszy standardowy mikromoduł ma na celu pomóc w zdobyciu niezbędnej wiedzy i osiągnięciu zrozumienia, co wesprze uczestnika w porozumiewaniu się w różnych instytucjach opieki.

Przewidujemy, że wypełnienie tego modułu zajmie ok. 6 godzin (ale każdy uczestnik przyswaja materiał we własnym tempie). W wyniku opanowania modułu uczestnik będzie potrafił określić:

- Objawy stresu u siebie i u innych osób
- Sposoby obniżenia własnego poziomu stresu
- Znaczenie dobrego samopoczucia



- Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie poglądy autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania udostępnionych informacji.
- **Materiały są tłumaczeniem z j. angielskiego.**
- ***Pragniemy dodać, że wszelkie kwestionariusze i samotesty stanowią wskazówkę i nie mają na celu zastąpić wykwalifikowanego i profesjonalnego wsparcia. Zachęcamy do skontaktowania się ze swoim lekarzem ogólnym w razie odczucia jakiegokolwiek zaniepokojenia własnym poziomem stresu.***

Identyfikacja stresu w sektorze opieki

Wskazówki dla pracowników opieki. Ten plik w programie Power Point stanowi wprowadzenie do tematu radzenia sobie ze stresem przez opiekuna.

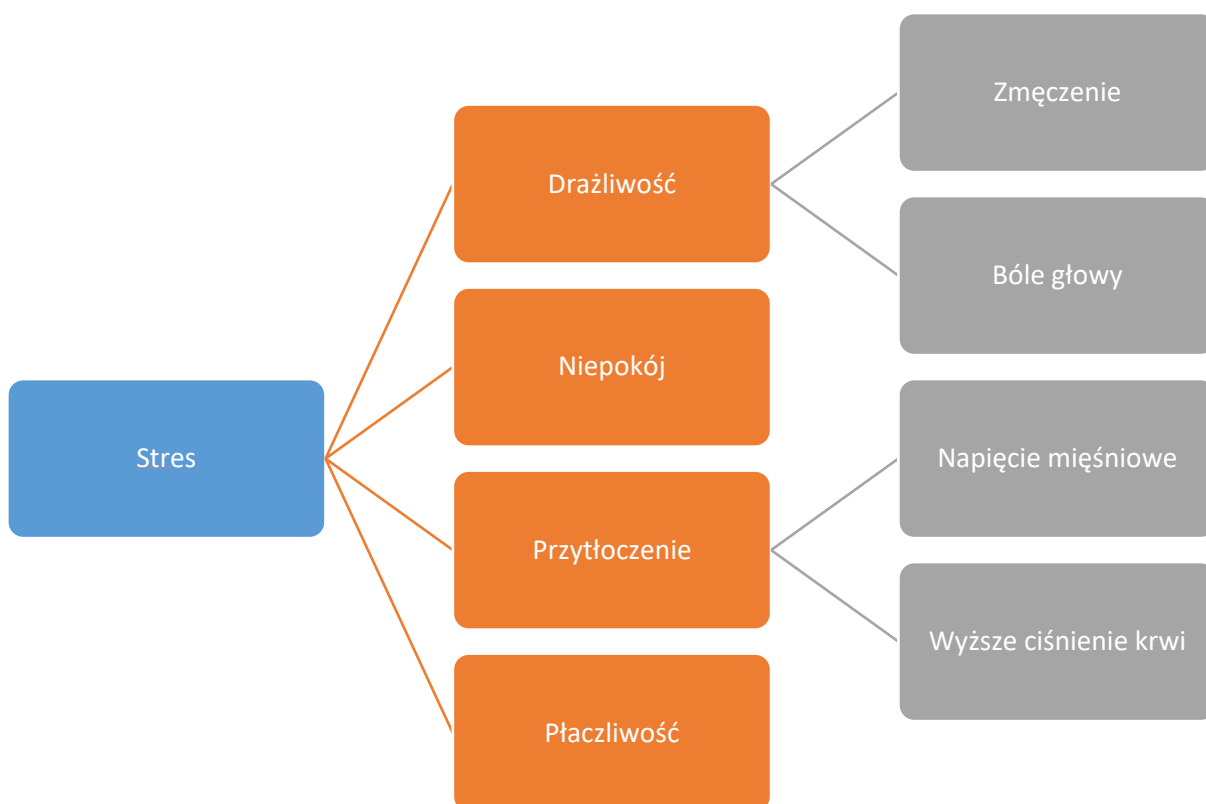
Radzenie sobie ze stresem

Wskazówki dla pracowników służby zdrowia i opiekunów

Dlaczego opieka jest wyzwaniem?

- Pracownicy służby zdrowia i opiekunowie często są narażeni na:
 - Wysokie oczekiwania od pacjenta i jego rodziny
 - Brak wystarczającej ilości czasu, aby wykonać zadanie
 - Brak wsparcia w miejscu pracy
 - poczucie nieodpowiedniego przeszkolenia i doświadczenia

Jak rozpoznać stres?



Co możesz zrobić?

- Właściwa dieta - kupuj zdrowe produkty, jedz regularnie
- Śpij wystarczająco długo aby się zregenerować
- Ćwiczenia - nawet niewielka ilość pomoże
- Rozmawiaj o problemach –ze współpracownikami, przełożonym, przyjaciółmi
- Nie nadużywaj alkoholu - może to być jedyni źródłem kolejnych problemów
- Korzystaj z technik radzenia sobie ze stresem

Dalsze porady i informacje

Materiały w języku angielskim

- <http://www.webmd.com/palliative-care/features/caregiver-care-managing-stress-depression?page=2>
- <https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-relationships/social-relationships>
- <http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/understanding-stress.aspx>
- http://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/stress/#.V_UB9I8rLcs
- <http://bemindful.co.uk/>

Materiały w języku polskim

- http://www.superumysl.pl/artykuly/84/0/jak_radzi%C4%87_sobie_ze_stresem
- http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/Jak-radzic-sobie-ze-stresem-rady-dla-kobiet_34736.html
- <http://jak-radzic-sobie-ze-stresem.blogspot.com/>

Co jeśli nadal nie czujesz się lepiej?

- Rozmawiał/ła Pan/i o stresie z menedżerem? Jeśli nie, to proszę to zrobić - ludzie nie mogą pomóc, jeśli nie wiedzą co się dzieje.
- Rozważ wizytę u lekarza rodzinnego

International Stress Management Association (Międzynarodowe Stowarzyszenie Zarządzania Stresem)

Na tej stronie można znaleźć bardzo przydatne informacje.

International Stress Management Association^{UK} ISMA^{UK} jest czołowym stowarzyszeniem zawodowym działającym w dziedzinie zarządzania stresem w miejscu pracy i stresem osobistym, a także w dziedzinie dobrego samopoczucia i wydajności. Celem działalności ISMA, zarejestrowanej organizacji charytatywnej, jest promowanie rzetelnej wiedzy i dobrych praktyk w zakresie zarządzania stresem, zarówno w skali krajowej, jak i międzynarodowej.

Kliknij link <http://isma.org.uk>, aby otworzyć zasób.

Sposoby na osiągnięcie dobrego samopoczucia

W dziale tym można zapoznać się z 5 sposobami na osiągnięcie dobrego samopoczucia oraz zgłębić koncepcję świadomego myślenia.

Wprowadzenie do świadomego myślenia - zob. plik w programie Power Point.

Wprowadzenie do uważności

Czym jest uważność?

- Zwracaj większą uwagę na chwilę obecną - na własne myśli i uczucia, na świat wokół Ciebie - to może poprawić samopoczucie psychiczne. Niektórzy nazywają tę świadomość - "uważnością". Uważność może pomóc nam cieszyć się życiem, coraz lepiej zrozumieć samych siebie. Można podjąć kroki, aby uważność wprowadzić w swoim życiu "(NHS)

Skąd pomysł?

- Ma swoje korzenie w buddyzmie i praktyce medytacji
- Nie musi wiązać się z żadną religią
- Używany jako terapii w Stanach Zjednoczonych od 1970 roku

Co robić?

- Programy redukcji stresu oparte na uważności mają na celu pomoc w radzeniu sobie ze stresem
- Mogą być również pomocne dla osób cierpiących na przewlekłe bóle i choroby

Jak może pomóc?

- Badania wykazały, że programy redukcji stresu oparte na uważności mogą pomóc Ci lepiej spać i czuć się :
- silniejszy
- mniej niespokojny
- bardziej zaangażowany w swoją pracę
- zdrowszy (mniej fizycznych objawów stresu)

Jak mogę spróbować?

- Istnieją kursy online np. www.bemindfulonline.com
- Sesje można znaleźć na youtube np.
- https://www.youtube.com/watch?v=BjcNEjW_LQg strona w j. polskim

- https://www.youtube.com/watch?v=8FOGj_M5t_k strona w j. polskim z ćwiczeniami
- Przykłady ćwiczeń samopomocy można znaleźć na naszej stronie zasobów
- Znajdź terapeutę lokalnie

5 sposobów na osiągnięcie dobrego samopoczucia



Buduj więzi - istnieją poważne dowody wskazujące na to, że odczuwanie bliskości z innymi ludźmi i ich uznania stanowi fundamentalną potrzebę człowieka przyczyniającą się do prawidłowego funkcjonowania w świecie.

Badź aktywny - regularna aktywność fizyczna wiąże się z niższym poziomem depresji i lęku w każdej grupie wiekowej.

Zwracaj uwagę - badania pokazują, że zdawanie sobie sprawy z obecnych zdarzeń bezpośrednio poprawia samopoczucie, a rozkoszowanie się chwilą może pomóc potwierdzić życiowe priorytety.

Ucz się - uczenie się przez całe życie zwiększa poczucie własnej wartości oraz zachęca do interakcji społecznej i bardziej aktywnego trybu życia.

Dawaj - badania nad działaniami wspierającymi poczucie szczęścia wykazały, że spełnianie dobrego uczynku raz w tygodniu w ciągu sześciu tygodni wiąże się z poprawą samopoczucia.

Sugestie dotyczące samopomocy

Dział ten obejmuje kilka pomysłów i czynności, które mogą pomóc w ograniczaniu poziomu stresu i niepokoju.

Arkusze wspomaganie odpoczynku - Medytacja dla świadomego myślenia

W jaki sposób odpoczywamy, a, gdy próbujemy, czy naprawdę nam się to udaje?

Czy zdarza Ci się marzyć o chwilowym odpoczynku od swoich myśli? Czy zdarza Ci się leżeć w nocy i nie móc zasnąć z powodu mętlika w głowie? Nasz umysł pracuje ciężko przez cały dzień, podejmując decyzje czy oceniając nowe możliwości, czym nieco przypomina skomplikowany komputer. Jednak różnica polega na tym, że komputer można wyłączyć, dać mu czas na odpoczynek, małą przerwę. A jak by to było, gdyby można było zrobić to samo z naszym umysłem?

W jaki sposób może pomóc odpoczynek od ciągłego myślenia? Cóż, na początek będziemy mogli szybciej zasypiać!

Myślenie to ważny element bycia człowiekiem. Pozytywne myślenie może być budujące, poprzez umożliwianie nam osiągnięcia naszych celów i udzielania pomocy innym. Niestety, myślenie ma też pewną wadę. Negatywne myślenie może prowadzić do załamania lub odczuwania beznadziei wobec przyszłości i nas samych. Możemy także doczekać chwili, w której będziemy czuć, że nie chcemy dłużej żyć.

Negatywne myślenie może także prowadzić do przesadnego zamartwiania się przy jednoczesnym odczuwaniu lęku związanego z opinią innych ludzi na nasz temat i obawy przed tym, co przyniesie przyszłość. Negatywne myśli są wyczerpujące i szkodliwe dla nas samych, a nawet dla innych osób. Odpoczynek od myślenia może w pierwszej kolejności pozwolić na chwilę wytchnienia od negatywnych myśli, a ponadto, umożliwia wyrobienie sobie opinii na temat takich myśli. Możemy zdać sobie sprawę, że w rzeczywistości nasze zamartwienia są nielogiczne, a sytuacja wygląda lepiej niż początkowo myśleliśmy.

Zazwyczaj odpoczywamy, poświęcając czas i energię na robienie czegoś, co sprawia nam przyjemność, np. oglądanie telewizji, czytanie książki, słuchanie muzyki czy udzielanie się towarzysko.

Czynności te są przyjemne, ale, jakby tak się dobrze zastanowić, czy zawsze czujesz się po nich wypoczęty i spokojny? A może w Twoim umyśle pozostaje gonitwa nowych, czasem przygnębiających myśli?

W jaki sposób mogę odpocząć od myślenia?

Jak naprawdę odprężamy umysł? To bardzo proste. Jedyne, co należy zrobić, to poświęcić trochę czasu na uświadomienie sobie tego, co się teraz dzieje. Potrafimy zdawać sobie sprawę z naszego środowiska wewnętrznego i zewnętrznego. Przykładowo, jeśli przypadkowo położymy dłoń na bardzo gorącej powierzchni, cofniemy ją przed zastanowieniem się nad tym. Jak to robimy? Najpierw jesteśmy świadomi, a myślimy ułamek sekundy później - „To było gorące, ała!”. Świadomość jest dla nas kwestią oczywistą, tak oczywistą, że często ją ignorujemy.

Można więc zauważyć, że musimy tylko dotrzeć do naszej własnej świadomości, aby zrobić sobie przerwę od myślenia.

Poniżej znajdują się dwa ćwiczenia świadomości:

1. Usiądź wygodnie na krześle lub połóż się na twardej powierzchni.

Ułóż dłonie w górnej części brzucha tuż poniżej miejsca, w którym pośrodku klatki piersiowej stykają się dolne żebra. Możesz zamknąć oczy, aby ograniczyć rozproszenie uwagi.

Zwróć uwagę na sposób, w jaki Twoja dłoń dotyka brzuch, a także na wagę, temperaturę i teksturę. Następnie zwróć uwagę na sposób, w jaki brzuch delikatnie przysuwa się do dłoni.

Zauważ, jak Twoja dłoń unosi się i opada podczas wdechu i wydechu. Obserwuj ten proces w trakcie możliwie jak największej liczby oddechów.

Normalne jest, że człowiek zaczyna znowu myśleć, nawet prawie od razu. Jednak, na potrzeby tego ćwiczenia, odłóż swoje myśli na mentalną półkę - możesz do nich powrócić później, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ponownie skup swoją uwagę na dłoni. Kieruj uwagę na dłoń tak często, jak to konieczne. Możesz odnotować inne toczące się zdarzenia, światło na swoich powiekach, głosy w pokoju czy sposób, w jaki Twoje ciało odczuwa, leżąc lub siedząc. To dobrze, ale jeśli znowu staniesz się świadomy swoich myśli, skup uwagę na dłoni.

2. To ćwiczenie świadomości polega tylko na dotykaniu stopami podłogi. Gdy siedzisz lub stoisz i nie wykonujesz innych czynności, zwróć uwagę na sposób, w jaki nacisk jest rozłożony na całą stopę oraz sposób dotyku podłoża przez stopę. Możesz, przykładowo, dostrzec większy ciężar na piętach lub jakąś cechę podłoża – czy jest miękkie, twarde, zimne czy ciepłe. Pamiętaj, żeby za bardzo się nad tym nie zastanawiać, po prostu zauważ, co się dzieje. Jeśli w Twoim umyśle następuje gonitwa myśli, to ćwiczenie w szczególny sposób Cię uziemi, dosłownie sprowadzając Cię na ziemię.

Lęk wiąże się ze sposobem oddychania.

Sposób oddychania wpływa także na ciało i umysł. Gdy człowiek staje się niespokojny, często zaczyna oddychać wysoko w górnej części klatki piersiowej, robiąc szybkie i płytkie oddechy. To uczucie, jakby niewystarczająca ilość powietrza docierała do płuc, co pogłębia lęk, prowadząc nawet do wystąpienia ataku paniki. Takie oddychanie, zwane hiperwentylacją, może następnie spowodować mrowienie rąk, drżenie i kołatanie serca.

Jeśli brzmi to znajomo, wypróbuj poniższe ćwiczenie świadomości.

- Ułóż dłonie na brzuchu i wyobraź sobie, że oddychasz w górę w jej kierunku.
- Obserwuj dolny ruch wydechu prowadzący przez dolne części ciała aż do nóg i stóp.
- Wyobraź sobie, że wydychasz swoje troski i zmartwienia z ciała.

Postępując w ten sposób, oddychasz przeponą, mięśniem oddzielającym klatkę piersiową i brzuch. Oddech staje się głębszy i umożliwia utrzymanie poziomu dwutlenku węgla we krwi, co pomaga zachować spokój.

Kiedy należy wykonywać te ćwiczenia?

Ćwicz raz lub, jeszcze lepiej, dwa razy dziennie. Dobrą porą na wykonywanie ćwiczeń jest chwila po obudzeniu się, gdy kładziesz się spać lub gdy masz kilka wolnych minut, żeby usiąść. Nie ćwicz, jeśli

musisz skupić całą uwagę na wykonywanym zajęciu, np. prowadzeniu samochodu. Początkowo lepiej jest ćwiczyć krótko, powiedzmy przez dwie minuty, i zakończyć ćwiczenia w chwili, gdy sprawiają one przyjemność, ponieważ jest bardziej prawdopodobne, że wykonasz je ponownie.

Zwróć uwagę na to, czego doświadczyłeś i dostrzeż wpływ ćwiczeń na ciało i umysł. Gdy nie myślałeś, jak to było po prostu być świadomym? Może się wydawać, że to wakacje od wiecznych myśli na temat tego, kto co zrobił, kiedy i komu, co trzeba jeszcze kupić, co dzisiaj ugotować, czy co ludzie myślą na mój temat.

Wykonuj ćwiczenia co najmniej przez jeden miesiąc, a, jeśli to możliwe, co tydzień spisuj swoje doświadczenia. Pod koniec miesiąca możesz być zaskoczony. Bez względu na to, czy odczuwasz nudę, podekscytowanie, przepracowanie czy spokój - wytrwaj. Po prostu dostrzeż, czego doświadczasz, gdy nie myślisz.

Jeśli przerwa od myślenia sprawia Ci trudność, nie martw się, po prostu zaobserwuj taką trudność. Przedmiotem tych ćwiczeń jest sam akt dostrzegania lub bycia świadomym. Dzięki powtarzaniu ćwiczeń, Twoje myśli w końcu zwolnią. Zaufaj swojej świadomości.

Chociaż samo czytanie o takich ćwiczeniach jest przydatne, nigdy nie dowiesz się, na czym tak naprawdę polegają, jeśli nie spróbujesz ich wykonać. To jest jak z poznaniem smaku jabłka – cokolwiek, co o nim przeczytasz lub usłyszysz, nie odda prawdziwego doświadczenia smaku - musisz sam faktycznie skosztować owocu.

Żyję w takim pośpiechu - czy naprawdę mam na to czas?

Kilka minut dziennie to mały wkład, a dostrzeżesz pozytywne skutki. Może okazać się, że uznasz te proste ćwiczenia za przydatne zasoby podręczne i dostępne, gdy tylko chcesz odpocząć, uspokoić się lub nawet zasnąć. Możesz uzyskać kontrolę nad negatywnymi, przygnębiającymi myślami, obniżyć poziom lęku i zyskać więcej przestrzeni w umyśle na korzystanie z uroków życia.

Baw się dobrze!

Autor: Simon Ralfe: Przydatne linki: www.umassmed.edu/cfm/home/index.aspx

Dodatkowe źródło dostępu do psychoterapii dla ludzi cierpiących na depresję lub zaburzenia lękowe

Świadome myślenie w wersji kieszonkowej

Przydatne źródła

Dział ten obejmuje dokumenty i strony internetowe, za pomocą których można znaleźć dalsze wsparcie. Zawiera również więcej informacji na wcześniej poruszane tematy.

Strony internetowe

Helpcare (dobre samopoczucie)

Porady dla opiekunów

Tutaj można zapoznać się z praktycznym przewodnikiem Age UK.

Kliknij link http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Information-guides/AgeUKIG13_Advice_for_carers_inf.pdf?epslanguage=en-GB?dtrk=true, aby otworzyć zasób.

Helpcare (dobre samopoczucie)

Wspieranie rodzin w stawianiu czoła otępieniu

Przeczytaj ulotkę informacyjną Dementia UK obejmującą źródła wsparcia i doradztwa dla osób cierpiących na otępienie lub żyjących z osobą z otępieniem.
