

Памятка тем, кому приходится ухаживать за тяжелобольными или пожилыми родственниками

1. Не паникуйте! Остановитесь и подумайте, к каким специалистам (врач, социальные службы, психолог, психиатр) можно обратиться за помощью, соберите о них информацию.
2. Если это возможно, переговорите с больным о том, в чем он нуждается.
3. Избегайте «спасательства», оставляйте родному человеку как можно больше самостоятельности, ответственности за самого себя.
4. Помните о себе, не превращайте всю свою жизнь в процесс ухода за больным.
5. Посвятите, хотя бы 5 минут в день себе, позанимайтесь тем, что вы любите. Это спасет вас от эмоционального выгорания.
6. Обратитесь за дополнительной консультацией в школу ухода при Центре социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

По адресу: г. Троицк, ул. А.М.Климова, д.30, каб. № 1 (на первом этаже)

Тел: 8(351-63)2-68-49

Тел: 8-904-810-15-18

Способы профилактики стрессовых состояний у больных



*Составлено: социальным работником
отделения Срочного социального обслуживания
в рамках работы «Школы ухода»*

2017г.

Стресс – это ответная реакция организма на негативные эмоции, физическое или эмоциональное перенапряжение, а также монотонную суету.

Вот несколько советов, которые позволят вам не допустить развития хронического стресса

1. Научитесь «выпускать пар» Научитесь выплескивать агрессию, к примеру, плачьте, когда вам этого действительно хочется, закройте в комнате и поорите, адресуя свои эмоции человеку который вызвал ваш гнев, или займитесь физической работой, ведь доказано, что физическая активность лучше других избавляет от стресса, способствуя выработке гормонов «радости».

2. Нормализуйте сон. Возьмите за правило спать минимум 8 часов в сутки. Если установить четкий режим отправления ко сну, а перед этим не пить кофе или крепкий чай и не возбуждать свой мозг компьютерами и телепередачами, все у вас получится. Кстати, по словам медиков, в 60% случаев длительный стресс провоцирует именно хроническое недосыпание.

3 . Следите за дыханием

По словам специалистов, с любой стрессовой ситуацией можно справиться, если научиться

правильно дышать. Дыхание – единственная вегетативная функция, которую контролирует человек, а значит, освоив подходящую технику дыхания, вы сможете регулировать свое настроение и оставаться спокойным в тех ситуациях, когда вас пытаются выбить из колеи. В идеале эти упражнения выполняются в положении лежа на спине, но вы также можете делать их сидя или стоя.

Вдыхайте воздух носом в течение 2 секунд, затем задержите дыхание на 8 секунд, после чего плавно выдыхайте воздух через нос в течение четырех секунд.

Полный цикл дыхания должен выполняться по шаблону 1: 4: 2, где 1 – это вдох, 4 - приостановка или задержка дыхания, 2 - выдох.

Примечание: при здоровом дыхании вдох должен быть в два раза короче выдоха, а пауза в 4 раза дольше вдоха. Делайте такое упражнение в течение 2 минут утром и вечером.