**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η προσοχή είναι μια νοητική λειτουργία, η οποία βοηθάει στην εστίαση της νοητικής μας κατάστασης σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Η ικανότητα της προσοχής μας μεταβάλλεται και εξαρτάται από περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως είναι η διάθεση, τα επίπεδα στρες και η ηλικία.

Δυσκολία διατήρησης της προσοχής είναι αποτέλεσμα διακυμάνσεων, αποκλίσεων, ή αλλαγών αυτής της πνευματικής δραστηριότητας. Συμπτώματα:

* Δυσκολία να παραμείνεις συγκεντρωμένος/η, να ακούσεις προσεκτικά άλλα άτομα και να δώσεις προσοχή σε ότι κάνεις.
* Δυσκολία να κατανοήσεις και να ξεπεράσεις συνηθισμένα εμπόδια της καθημερινής ζωής, να οργανώσεις τις δραστηριότητές σου κατά τη διάρκεια της μέρας.
* Υπερδραστηριότητα και παρορμητικότητα: συνεχής ομιλία, απαντήσεις με απότομο τρόπο, αναστάτωση και αλλαγές διάθεσης.

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

**α) Οργανώσου:**

-Φτιάξε ένα καθημερινό πλάνο: η οργάνωση και η ρουτίνα θα σε βοηθήσουν να διεκπεραιώσεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες.

-Ένωσε τις μεγάλες και πολύπλοκες εργασίες σε μικρότερες: για παράδειγμα, φτιάξε μια λίστα με όσα έχεις να κάνεις για την κάθε εργασία

-Απαλλάξου από την ακαταστασία. Μείωσε την ποσότητα των αντικειμένων που βρίσκονται γύρω σου.

-Επέλεξε ένα μέρος όπου πάντα θα τοποθετείς τα σημαντικά σου πράγματα (κλειδιά, προσωπικά βιβλία, τηλέφωνο).

**β) Κάνοντας απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής:**

-Αφιέρωσε περισσότερο χρόνο στη φύση.

-Κοιμήσου αρκετά.

-Άρχισε το πρωινό σου με άσκηση.

-Μείωσε τον χρόνο που αφιερώνεις μπροστά από μια οθόνη.

**γ) Βρίσκοντας υποστήριξη:**

-Επισκέψου ένα ψυχολόγο.

-Γίνε μέλος σε μία ομάδα υποστήριξης .

-Λάβε μέρος σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο.

ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Εάν νοιώθεις εξαντλημένος/η, αδύναμος/η και βαριεστημένος/η μπορεί να υποφέρεις από εξουθένωση. Αυτό είναι ένα κοινό πρόβλημα το οποίο μπορεί να προκληθεί από πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένου της έλλειψης ύπνου, στρες, φτωχής διατροφής, αφυδάτωσης, και παχυσαρκίας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η εξουθένωση μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα. Απλά πρέπει να φροντίζεις περισσότερο τον εαυτό σου.

Συμπτώματα:

Ένα από τα κύρια συμπτώματα της εξουθένωσης αποτελεί η αίσθηση ψυχικής και σωματικής κούρασης και συχνά συνδέεται με επεισόδια κατάθλιψης σε συνδυασμό με απονθάρρυνση, άγχος και υπερβολική ανησυχία για μικρά πράγματα. Μπορεί να έχεις συχνές διαφωνίες με κοντινούς σου ανθρώπούς υψώνοντας τον τόνο της φωνής σου ή ξεσπώντας σε κλάματα. Άλλα σωματικά συμπτώματα μπορεί να είναι η δυσκοιλιότητα, το φούσκωμα, η ανορεξία, το αίσθημα των παλμών, η αϋπνία.

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

**α) Κάνοντας Θετικές Επιλογές στον Τρόπο Ζωής:**

-Άυξησε τη σωματική σου άσκηση. Ακόμα και αν είναι το τελευταίο πράγμα που θέλεις να κάνεις όταν νοιώθεις κουρασμένος και δεν έχεις ενέργεια, η συχνή άσκηση είναι ένας από τους αποτελεσματικότερους τρόπους να αντιμετωπίσεις την κούραση. Δεν χρειάζεσαι απόδοση επαγγελματία για να απολαύσεις τα οφέλη της άσκησης. Μπορείς να βρεις μια δραστηριότητα που απολαμβάνεις η οποία κρατά το σώμα σου σε κίνηση ή μπορείς να δοκιμάσις κάτι που σου αρέσει όπως χορός, γιόγκα, πολεμικές τέχνες, ή να πας ποδηλασία με ένα φίλο. Όχι μόνο η άσκηση θα σε κάνει να νοιώσεςι περισσότερο ενεργητικός, αλλά θα αυξήσει και τη συνολική σου υγεία δυναμώνοντας την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύες. Επίσης, θα σε κάνει πιο ευτυχισμένο. Πάνω απ’όλα, η γιόγκα θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος άσκησης για μείωση της κούρασης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως η γιόγκα, χάρη στην ηρεμία και τον διαλογισμό, επιπρόσθετα από τα επίπεδα ενέργειας του σώματος, μπορεί να αυξήσει και την πνευματική ενέργεια.

-Μείωσε το στρες. Κάποιες φορές το στρες προέρχεται από έλλειψη του χρόνου που αφιερώνουμε στον εαυτό μας. Εάν νομίζεις πως ισχύει αυτό, τότε αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό σου. Άρχισε μια δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να καθαρίσεις το μυαλό σου και να μειώσεις το στρες σου. Εάν δεν σου αρέσει αυτό, απλά ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή περνώντας χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σου μπορεί να είναι αρκετό.

-Κατανάλωσε περισσότερο νερό. Ένα εύκολο βήμα που μπορείς να κάνεις είναι να αντιμετωπίσεις την κούραση πίνοντας περισσότερο νερό κάθε μέρα. Παρόλο που 6 με 8 ποτήρια την ημέρα θεωρούνται αρκετά, είναι επίσης σημαντικό να ακούς το σώμα σου. Μπορείς επίσης να αυξήσεις τον πρόσληψη νερού, πίνοντας τσάι με βότανα και τρώγοντας φρούτα και λαχανικά με αυξημένο περιεχόμενο σε νερο όπως ντομάτες, αγγουράκια, μαρούλι, καρπούζι και παντζάρι.

-Σταμάτα το κάπνισμα (εάν είσαι καπνιστής). Γενικά, οι καπνιστές τείνουν να έχουν λιγότερη ενέργεια από τους μη καπνιστές. Τα τσιγάρα περιέχουν βλαβερές ουσιές οι οποίες επηρεάζουν την συνολική σου υγεία και ευεξία.

-Απόφυγε το αλκοόλ. Παρόλο που μπορεί να νοιώθεις πως εάν πιεις ένα ποτήρι κρασί ή μπύρα το βράδυ θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις ή να κοιμηθείς, βασικά μπορεί να σε κάνει να νοιώθεις πιο κουρασμένος την επόμενη μέρα.

-Χάσε βάρος (εάν είσαι παχύσαρκος). Απλά χάνοντας λίγο από το βάρος σου, μπορεί να αυξήσεις τα επίπεδα ενέργειάς σου και να βελτιώσεις τη διάθεση και την ποιότητα ζωής σου.

**β) Καλυτερεύοντας τον Ύπνο σου:**

-Κοιμήσου τουλάχιστον 7 ώρες το βράδυ. Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι να διασφαλίσεις πως κοιμάσαι αρκετά κάθε βράδυ. Είναι σημαντικό να πηγαίνεις για ύπνο μια λογική ώρα, για να διασφαλίσεις πως θα κοιμάσαι 7/8 ώρες κάθε βράδυ.

-Τήρησε ένα πρόγραμμα ύπνου. Εκτός από το να κοιμάσαι αρκετά, είναι σημαντικό να προσπαθείς να πηγαίνεις για ύπνο και να ξυπνάς περίπου τη ίδια ώρα κάθε μέρα (ακόμα και τα σαββατοκυρίακα). Αυτό θα σε βοηθήσει να ρυθμίσεις το ρολόι του σώματός σου ένα χρονοδιάγραμμα.

-Βεβαιώσου πως το δωμάτιό σου είναι άνετο. Πρώτον, διασφάλισε πως η θερμοκρασία είναι άνετη για να κοιμηθείς. Δεύτερον, προσπάθησε να εξαλείψεις όλες της πηγές φωτός. Τρίτον, μείωσε τα επίπεδα θορύβου όσο περισσότερο είναι δυνατόν.

-Μην πίνεις καφεΐνη τουλάχιστον 5 ώρες πριν πας για ύπνο. Παρόλο που ένα φλιτζάνι καφές που και που μπορεί να σε βοηθήσεις να αντιμετωπίσεις την κούραση κατά τη διάρκεια την μέρας, καταναλώνοντας πολλή καφεΐνη ή πίνοντάς την κοντά στην ώρα που θα πέσεις για ύπνο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον ύπνο σου.

-Απέφυγε τη χρήση της τεχνολογίας πριν πέσεις για ύπνο. Παρόλο που φαίνεται καλή ιδέα να δεις τηλεόραση, ή να σερφάρεις στο διαδίκτυο για να χαλαρώσεις πριν τον ύπνο, αυτές οι δραστηριότητες στην πραγματικότητα μπορούν να κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Προσπάθησε να διαβάσεις ένα βιβλίο (όχι από την οθόνης μιας ηλεκτρονικής συσκευής), να διαλογιστείς ή να ακούσεις μουσική.

-Κάνε ένα ζεστό μπάνιο. Κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο πριν πέσεις για ύπνο θεωρείται πως είναι πολύ αποτελεσματικό στο να οδηγήσεις στον ύπνο. Το ζεστό μπάνιο σε βοηθά να χαλαρώσεις και να ξεχάσεις τις εντάσεις και τις ανησυχίες της μέρας.

-Εάν είναι απαραίτητο, πάρε έναν υπνάκο. Εάν νοιώθεις πραγματικά εξουθενωμένος κατά τη διάρκεια της μέρας, σκέψου το ενδεχόμενο να πάρεις έναν μικρό υπνάκο, αφού μπορεί να μειώσεις τις ανησυχίες σου για τα επίπεδα ενέργειάς σου.

**γ) Βελτιώνοντας τη Διατροφή σου:**

-Κάνε υγιεινές επιλογές φαγητού.

Ακολουθώντας μια ισορρροπημένη και υγιεινή διατροφή θα σου δώσει περισσότερη ενέργεια, προλαμβάνοντας αισθήματα νωθρότητας και κόπωσης. Συνεπώς, πρέπει να αυξήσεις την ποσότητα υγιεινών τροφών όπως φρούτα, λαχανικά, τροφές ολικής αλέσεως, χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και άπαχο κρέας στη διατροφή σου. Από την άλλη, πρέπει να μειώσεις την πρόσληψη των όχι τόσο υγιεινών τροφών όπως αυτά με αυξημένο αλάτι, υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη ή με αυξημένα λιπαρά.

-Να καταναλώνεις τροφές πλούσιες σε σίδηρο.

-Μην παραλείπεις γεύματα ή μην τρως υπερβολικές ποσότητες.

ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Η δυσφορία χαρακτηρίζεται από μια συνεχή κατάσταση θλίψης και στεναχώριας, καθ’όλη τη διάρκεια της μέρας ή μέρος της μέρας. Ένα αίσθημα περιθωριοποίησης και απόγνωσης μπορεί να σε συνοδεύει σε όλες τις δραστηριότητες που εκτελείς. Επιπρόσθετα, υπάρχουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, και αντιλαμβανόμενης κακής υγείας (ιδιαίτερα προβλήματα ύπνου, διατροφής, μυοσκελετικά προβλήματα, εξουθένωση).

Τα άλλα επικρατή συναισθήματα είναι: «νιώθωντας παγιδευμένος» χωρίς καμιά ελπίδα αλλαγής.

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

**α) Χαλαρώνοντας το Σώμα σου:**

-Άσκηση. Μόνο 30 με 45 λεπτά άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα μπορεί να σε κάνει να νοιώθεις πιο υγιείς και πως έχεις τον έλεγχο της ζωής σου. Πιο κάτω είναι κάποιοι πολύ καλοί τρόποι για άσκηση:

* Τρέξιμο
* Κολύμπι
* Γιόγκα
* Κάνε εγγραφή σε μια αθλητική ομάδα: θα μπορείς να κάνεις φίλους και να ασκήσε την ίδια στιγμή.
* Πεζοπορία

-Μασάζ. Η θεραπευτική μάλαξη μπορεί να μειώσει το στρες. Το μασάζ είναι ένας πολύ καλός τρόπος να χαλαρώσεις και να ελαχιστοποιήσεις την σωματική και συναισθηματική ένταση που βιώνεις. Μπορείς να κάνεις μασάζ στον εαυτό σου κάνοντας μαλάξης στο λαιμό, στα χέρια, στις παλάμες, να ζητήσεις από ένα φίλο να σου κάνει μασάζ, ή ακόμη και να επισκευθείς κάποιον επαγγελματία.

-Να τρως καλά. Διατηρώντας μια σωστή διατροφή είναι το κλειδί για να μειώσεις το στρες. Οι οργανισμοί πού τρέφονται καλά μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις σωματικές ή συναισθηματικές εππτώσεις του στρες. Πιο κάτω μπορείς να δεις πώς μπορείς να το κάνεις:

* Να τρως υγιεινό πρωινό.
* Να τρως τρία ισορροπημένα γεύματα την ημέρα. Το να μην παραλείπεις γεύματα ανεξαρτήτως του πόσο πολυάσχολος ή στρεσαρισμέος είσαι, θα σε βοηθήσει να σταθεροποιήσεις τη ρουτίνα σου και θα σου δώσει περισσότερη ενέργεια.
* Να καταναλώνεις υγιεινά σνακς που θα κρατούν την ενέργειά σου υψηλή κατά τη διάρκεια της μέρας.
* Ελαχιστοποίησε την πρόσληψη καφεΐνης και ζάχαρης.

-Ενσωμάτωσε βότανα και ροφήματα που ανακουφίζουν από το στρες στην καθημερινή σου διατροφή. Πολλά βότανα και ροφήματα έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες και μειώνουν την αϋπνία λόγω στρες, το άγχος ή το θυμό. Τα πιο κοινά βότανα και τσάγια που χρησιμοποιούνται για ανακούφιση από το στρες είναι:

* Χαμομήλι
* Λουλούδι του πάθους
* Λεβάντα
* Ρίζες βαλεριάνας

-Βελτίωσε το πρόγραμμα ύπνου σου. Βελτιώνοντας το πρόγραμμα του ύπνου θα σε βοηθήσει πολύ να μειώσεις το στρες σου, αφού ο ύπνος επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση, και τη διάθεση. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται 7-9 ώρες ύπνου την μέρα για να έχουν ένα υγιή νυκτερινό ύπνο. Προσπάθησε να έχεις την ίδια διάρκεια ύπνου κάθε βράδυ και να κοιμάσαι και να ξυπνάς περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα.

**β) Χαλαρώνοντας το Μυαλό σου:**

-Διάβασμα. Το διάβασμα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να χαλαρώσεις το μυαλό σου και να αποκτήσεις γνώσεις. Επίσης, είναι ένας υπέροχος τρόπος να ξυπνάς το μυαλό σου το πρωί και να βοηθάς τον εαυτό σου να κοιμάται το βράδυ. Εάν σου αρέσει το διάβασμα και θέλεις να το κάνεις πιο κοινωνικό, εγγράψου σε μια ομάδα βιβλίου. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος να ενθαρρύνεις τον ευατό σου να διαβάζει και να κάνεις φίλους.

-Σκέψου θετικά. Κάνε θετικές σκέψεις και να παίρνεις μεγαλύτερη ευχαρίστηση στις καθημερινές σου αλληλεπιδράσεις. Σκέψου κάθε μέρα 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων. Αυτό θα σε βοηθήσει να θυμηθέις όλα τα θετικά στοιχεία της ζωής σου ακόμη και όταν νοίωθεις στρεσαρισμένος. Η θετική σκέψη θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις την αντίληψή σου.

-Γέλα περισσότερο. Το γέλιο έχει αποδειχθεί πως μειώνει το στρες.

-Εξασκήσου στη βαθιά αναπνοή. Εστιάζοντας στο βάθος της αναπνοής σου είναι ένας τρόπος να χρησιμοποιήσεις το αποτέλεσμα της χαλάρωσης στο στρες.

**γ) Γίνε Ενεργός:**

-Άστο να πάει (τουλάχιστον λίγο!). Αναγνώρισε πως δεν μπορείς να ελέγξεις τα πάντα. Πάντα θα υπάρχουν στρεσσογόνες καταστάσεις στη ζωή σου, αλλά μπορείς να μειώσεις το στρες στη ζωή σου ελαχιστοποιώντας ότι μπορείς και μαθαίνοντας να αντεπεξέρχεσαι με τα υπόλοιπα.

-Αντιμετώπισε τις στρεσσογόνες καταστάσεις απευθείας. Αντί να αποφεύγεις ή να αναβάλλεις να αντιμετωπίσεις τις στρεσσογόνες καταστάσεις, γιατί δεν τις αντιμετωπίζεις αμέσως;

-Προγραμματίσου. Οργανώνοντας, προγραμματίζοντας από πριν και το να είσαι προετοιμασμένος μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του στρες. Ένα από τα βασικά βήματα είναι να κρατάς μια λίστα με όλα όσα έχεις να κάνεις κατά τη διάρκεια της μέρας.

-Αφιέρωσε χρόνο για χαλάρωση. Αφιέρωσε χρόνο για να χαλαρώνεις τουλάχιστον για μία ώρα τη μέρα, ειδικά το πρωί και το βράδυ πριν τον ύπνο. Σημείωσέ το στο πρόγραμμά σου για να μην καταλήγεις να το παραλείπεις. Όλοι χρειάζονται χρόνο να γεμίσουν τις μπαταρίες τους.

-Περικύκλωσε τον ευατό σου με θετικό υποστηρικιτκό δίκτυο. Πέρασε χρόνο με ανθρώπους που είναι θετικές δυνάμεις στη ζωή σου, που σε κάνουν να νοιώθεις εκτίμηση, με αξία, και αυτοπεποίθηση και σε ενθαρρύνουν να είσαι ο καλύτερος εαυτός σου.

**δ) Επισκέψου έναν Ψυχολόγο:**

Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσεις το στρες μόνος σου. Εάν μοιραστείς τα αισθήματά σου, θα μπορείς να πάρεις κάποιες βοηθητικές συμβουλές και μια νέα αντίληψη στα προβλήματά σου. Εάν συνεχώς νοιώθεις συντετριμμένος σε όλες τις πτυχές τις ζωής σου, εάν είσαι τόσο αγχωμένος που μετά βίας μπορείς να κοιμηθείς, να φας, ή να σκεφτείς, τότε είναι ώρα να αναζητήσεις βοήθεια.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ

Ο επαρκής ύπνος είναι απαραίτητος γιια τη διατήρηση της καλής υγείας και λειτουργικότητας. Χρειάζεσαι ύπνο για να κάνεις τις καθημερινές σου δουλειές ασφαλές, να αντιμετωπίζεις το συναισθηματικό στρες, και να συνεχίσεις να παρέχεις φροντίδα. Ακόμη, εάν φροντίζεις κάποιον στο σπίτι ή μένεις με κάποιον όλη το εικο)σιτετράωρο σε μια υπηρεσία φροντίδας, πιθανόν να μην κοιμάσαι αρκετά. Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει πως το 95% των μελών της οικογένειας που παρέχουν φροντίδα αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα ύπνου.

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

**α) Φτιάξε ένα περιβάλλον που να προωθεί τον ύπνο σύμφωνα με τις αισθήσεις σου:**

Το περιβάλλον που κοιμάσαι πρέπει να συμβάλει σε μια γαλήνεια και ήρεμη ατμόσφαιρα η οποία προάγει την ξεκούραση και την αποκατάσταση. Ένας τρόπος να σκεφτείς για το περιβάλλον του ύπνου σου είναι να σκεφτείς τις αισθήσεις σου. Μπορεί να φαίνεται ένα μικρό βήμα, αλλά επιλέγονας ένα νέο, άνετο υπνοδωμάτιο θα βοηθήσει το σώμα σου να χαλαρώσει. Σκέψου το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσεις χαλαρωτικά, ήρεμα χρώματα στο υπνοδωμάτιό σου ως ένα οπτικό σημάδι ότι ο χώρος είναι για ξεκούραση και ηρεμία. Εάν δεις πως η απόλυτη ησυχία σε βοηθά να κοιμηθείς, σκέψου για ένα δωμάτιο πού είναι ηχομονωτικό. Εναλλακτικά, οι μηχανές λευκού θορύβου σου επιτρέπουν να πειραματιστείς με διαφορετικούς ήχους που προκαλούν ύπνο. Μπορείς ακόμη να χρησιμοποιήσεις την αίσθηση της όσφρησής σου σκορπώνας στο υπνοδωμάτιό σου λεβάντα ή χαμομήλι.

**β) Ανέπτυξε Χαλαρωτικές Τελετουργίες Ύπνου:**

Είναι σημαντικό να αναπτύξεις χαλαρωτικές τελετουργίες αργά το απόγευμα. Ποικίλες χαλαρωτικές τεχνικές έχουν αποδειχθεί να ηρεμούν το μυαλό και το σώμα, όπως η προοδευτική χαλάρωση των μυών και οι τεχνικές βαθειάς αναπνοής:

-Οι τεχνικές βαθειάς αναπνοής πριν τον ύπνο σε βοηθούν να χαλαρώσεις και να κοιμηθείς.

-Ένα ζεστό μπάνιο μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις την αυπνία.

-Απόφυγε να κάνεις οτιδήποτε διεγερτικό ή στρεσσογόνο στον ηλεκτρονικό υπολογιστή (ή στο τηλέφωνο) και μην παρακολουθήσεις τρομακτικές ταινίες ή ταινίες δράσεις που αυξάνουν τη αδρεναλίνη σου.

-Μην πας στο κρεβάτι πεινασμένος.

**γ) Κάνοντας Θετικές Αλλαγές στο Τρόπο Ζωής:**

-Ασκήσου τακτικά κατά τη διάρκεια της μέρας.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της μέρας μπορεί να βοηθήσει στο να ρυθμιστεί ο κυκλος του ύπνου σου τη νύχτα, η οποία είναι καλή στρατηγική για να καταπολεμηθεί η αυπνία. Εάν δεν έχεις συνήθειες τακτικής άσκησης ήδη, προσπάθησε να έχεις τουλάχιστον 30 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας (περπάτημα, πεζοπορία, ποδηλασία, κολύμπι) τη μέρα. Μην εμπλακείς σε κάποια έντονη άσκηση κοντά την ώρα ύπνου σου γιατί το σώμα παράγει αδρεναλίνη και θα σε εμποδίσει από το να κοιμηθείς γρήγορα. Σιγουρέψου πως οι ασκήσεις σου γίνονται 5-6 ώρες πριν πέσεις για ύπνο.

-Μην καταναλώσεις διεγερτικά πριν τον ύπνο. Η καφεΐνη και η νικοτίνη καλά εδραιωμένα διεγερτικά τα οποία διαταρράσουν τον ύπνο στους ανθρώπους και η δράση τους μπορεί να διαρκέσει μέχρι 8 ώρες.

-Δοκίμασε κάποια φυσικά βοηθήματα ύπνου.

Υπάρχουν πολλά φυτικά φάρμακα ή φυσικά συμπληρώματα που δουν ως ήπια ηρεμιστικά και βοηθούν στην αντιμετώπιση της αϋπνίας εάν δεν υπάρχει κάποια υποκείμενη παθολογική κατάσταση. Τα πιο κοινά χρησιμοποιούμενα φυσικά βοηθήματα ύπνου είναι οι ρίζες βαλεριάνας, το χαμομήλι, και η μελατονίνη.

ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για αρκετές παθολογικές καταστάσεις που προκαλούν νευρικότητα, φόβο, και ανησυχία. Αυτές οι παθολογικές καταστάσεις επηρεάζουν το πώς νοιώθουμε και συμπεριφερόμαστε, και μπορούν να εκδηλώσουν πραγματικά σωματικά συμπτώματα. Το ήπιο άγχος είναι αόριστο και ενοχλητικό, ενώ το σοβαρό άγχος μπορεί να είναι εξαιρετικά εξουθενωτικό, επηρεάζοντας σημαντικά την καθημερινότητα του ατόμου.

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

Δοκιμάσε Αποδεδειγμένους Τρόπους Μείωσης του Άγχους:

-Ανέπνεε βαθειά. Αφιέρωσε μια στιγμή να εστιάσεις σε κοιλιακές αναπνοές. Εισέπνευσε για 4 δευτερόλεπτα, κράτα την αναπνοή σου για 4 δευτερόλεπτα, και απελευθέρωσε την αναπνοή σου για 4 δευτερόλεπτα. Κάνοντας το αυτό για 1-2 λεπτά θα βοηθήσει τα νεύρα σου να χαλαρώσουν γρήγορα.

-Διαλογίσου ή προσευχήσου. Απομακρύνοντας τις σκέψεις σου συνειδητά από το στρεσσογόνο ερέθισμα και εστιάζοντάς τις σε κάτι ήρεμο θα μειώσει το άγχος και το φόβο σου πάρα πολύ.

-Διατήρησε μια υγιεινή διατροφή. Παρόλο που μπορεί να φαίνεται ανόητο το να συνδέσεις το άγχος σου με το τι έφαγες για πρωινό, οι τροφές που καταναλώνεις έχουν μεγάλη επίδραση στην πνευματική σου λειτουργικότητα. Προσπάθησε να εντάξεις περισσότερα φρούτα, λαχανικά, και τροφές ολικής αλέσεως στην καθημερινή σου διατροφή.

-Πάρε συμπληρώματα μαγνησίου. Το μαγνήσιο βοηθά στο σώμα σου μειώνοντας τις επιπτώσεις του άγχους από τις συχνές ανησυχίες στις κρίσεις πανικού.

-Δοκίμασε ένα φυτικό φάρμακο. Κάποια βότανα, τσάγια, και συμπληρώματα λέγεται πως μειώνουν τα συμπτώματα του άγχους (χαμομήλι, σινσένγκ, βαλεριάνα).

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ

Η απελπισία είναι ένα κοινό πρόβλημα σε άτομα που φροντίζουν μεγαλύτερους ανθρώπους. Και τα συμπτώματά της επηρεάζουν όλους τους τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένου της ενέργειας, της όρεξης, του ύπνου, και του ενδιαφέροντος για εργασία, δραστηριότητες, και σχέσεις.

Σημεία και συμπτώματα κατάθλιψης.

Η αναγνώριση της απελπισίας στα άτομα που φροντίζουν μεγαλύτερους ανθρώπους αρχίζει γνωρίζοντας τα σημεία και συμπτώματα:

* Στεναχώρια ή αισθήματα απόγνωσης
* Ανεξήγητες ή επιδεινούμενες ενοχλήσεις και πόνοι
* Έλλειψη ενδιαφέροντος για κοινωνικοποίηση ή δραστηριότητες
* Χάσιμο βάρους ή μείωση της όρεξης
* Αισθήματα απελπισίας ή ανικανότητας
* Έλλειψη κινήτρων ή ενέργειας
* Διαταραχές ύπνου
* Μείωση της αντιλαμβανόμενης αξίας του εαυτού
* Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών
* Παραμέληση της προσωπικής φροντίδας

**Πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις;**

**Συμβουλή 1: Βρες τρόπους να παραμείνεις απασχολημένος**

Εάν νοιώθεις μελαγχολικός, μπορεί να μην θέλεις να κάνεις οτιδήποτε ή να δεις οποιονδήποτε. Όμως, η απομόνωση και η αποξένωση μπορούν μονο να χειροτερέψουν τη μελαγχολία σου. Όσο πιο απασχολημένος είσαι -κοινωνικά, πνευματικά, και σωματικά- τόσο καλύτερα θα νοιώθεις. Κάνε μια προσπάθεια να επικοινωνήσεις με άλλους ανθρώπους και να μειώσεις το χρόνο που περνάς μόνος. Εάν δεν μπορείς να βγεις έξω για να κοινωνικοποιηθείς, κάλεσε κάποιον να σε επισκεφθεί, ή κράτησε επαφή μέσω τηλεφώνου ή ταχυδρομείου. Όμως, η ηλεκτρονική επικοινωνία δεν αντικαθιστά την επαφή πρόσωπο με πρόσωπο. Τρόποι για να νοιώσεις συνδεδεμένος και απασχολημένος είναι:

-**Βγες έξω στον κόσμο.** Δεν πρέπει να είσαι στο σπίτι όλη μέρα. Βγες έξω ή πήγαινε για φαγητό με ένα φίλο.

-**Φρόντισε ένα κατοικίδιο.** Το κατοικίδιο μπορεί να σου κρατήσει συντροφιά, και η βόλτα με τον σκύλο για παράδειγμα, μπορεί να είναι μια καλή άσκηση και ένας εξαιρετικός τρόπος για να γνωρίσεις ανθρώπους.

-**Μάθε μια νέα δεξιότητα.** Βρες κάτι που πάντα ήθελες να μάθεις, ή που διεγείρει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σου.

-**Φτιάξε ευκαιρίες για να γελάς.** Το γέλιο βελτιώνει τη διάθεση, άρα δες μια κωμωδία, ή διάβασε ένα αστείο βιβλίο.

**Συμβουλή 2: Θέματα υγιών συνηθειών**

Παρέμεινε σε κίνηση. Η άσκηση είναι μια δυναμική θεραπεία της κατάθλιψης. Και δεν πρέπει να υποφέρεις με μια έντονη άσκηση για να απολαύσεις τα οφέλη. Οτιδήποτε σε κινητοποιεί και σε κάνει να κινηθείς βοηθά. Ψάξε για μικρούς τρόπους να προσθέσεις περισσότερη κίνηση στη μέρα σου.

Φάε για να υποστηρίξεις τη διάθεσή σου. Οι διατροφικές συνήθειες κάνουν διαφορά στην κατάθλιψη.

Υποστήριξε τον ποιοτικό ύπνο. Πρέπει να κοιμάσαι μεταξύ 7 με 9 ώρες κάθε μέρα. Για καλύτερη ποιότητα ύπνου πρέπει να αποφεύγεις το αλκοόλ και την καφεΐνη, να διατηρείς ένα πρόγραμμα ύπνου, και να σιγουρευτείς πως το υπνοδωμάτιο είναι σκοτεινό, ήσυχο, και δροσερό.

**Συμβουλή 3: Να γνωρίζεις πότε πρέπει να αναζητήσεις επαγγελματική φροντίδα**

Συμβουλευτική και θεραπεία για ενήλικες. Η θεραπεία λειτουργεί καλά στην κατάθλιψη επειδή εστιάζει στις υποκειμενικές αιτίες της κατάθλιψης.

-Η υποστηρικτική συμβουλευτική περιλαμβάνει πνευματική και ομαδική συμβουλευτική. Μπορεί να απαλύνει τη μοναξιά και την απελπισία της κατάθλιψης, και να σε βοηθήσει να βρεις καινούργιο νόημα και σκοπό.

-Η θεραπεία σε βοηθά να δουλέψεις μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής που προκαλεί το στρες, να θεραπεύσει τις απώλειες, και να επεξεργαστεί δύσκολα συναισθήματα.

-Οι υποστηρικτικές ομάδες για την κατάθλιψη, την ασθένεια, ή το θρήνο σε ενώνουν με άλλους ανθρώπους που περνούν τις ίδιες δοκιμασίες με σένα.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Η φροντίδα θεωρείται πως είναι πολύ απαιτητική, ειδικότερα στην συναισθηματική εμπλοκή όταν η συνειδητή δέσμευση σε αυτή οδηγεί σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας, επιβάρυνση και υποβίβαση της ποιότητας ζωής. Όμως, η ποιότητα της ζωής σου είναι βασικό συστατικό στη διαδικασία της φροντίδας η οποία μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. Ως οικογενειακός φροντιστής, πιθανόν να αντιμετωπίζεις μια πληθώρα από νέες ευθύνες, πολλές από τις οποίες είναι άγνωστες ή τρομακτικές. Κάποιες φορές, μπορεί να νοιώθεις καταπιεσμένος και μόνος. Όμως, παρόλες τις προκλήσεις, η παροχή φροντίδας μπορεί να σε επιβραβεύει. Και υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να κάνεις τη διαδικασία της παροχής φροντίδας πιο εύκολη και πιο ευχάριση τόσο για σένα όσο και το αγαπημένο σου άτομο.

**Συμβουλές;**

Αυτές οι συμβουλές μπορούν να σε βοηθήσουν να πάρεις τη στήριξη που χρειάζεσαι ενόσω φροντίζεις κάποιον που αγαπάς με τρόπο που θα οφελέσει και τους δύο σας.

Μάθε όσα περισσσότερα μπορείς για τη νόσο ή την ανικανότητα του αγαπημένου σου ανθρώπου και για το πώς μπορείς να γίνεις φροντιστής. Όσο περισσότερα γνωρίζεις, τόσο λιγότερο άγχος θα νοιώθεις για το ρόλο σου και τόσο πιο αποτελεσματικός θα είσαι.

Ψάξε για άλλους φροντιστές. Βοηθά να γνωρίζεις πως δεν είσαι μόνος. Είναι παρηγορητικό το να δίνεις και να λαμβάνεις στήριξη από άλλους που καταλαμβαίνουν το τι περνάς.

Εμπιστεύσου τα ένστικτά σου. Θυμήσου, εσύ γνωρίζεις το αγαπημένο σου άτομο καλύτερα. Μην αγνοείς αυτά που σου λένε ο γιατρός και οι ειδικοί, αλλά και η κρίση σου.

Ενθάρρυνε την ανεξαρτησία του αγαπημένου σου ατόμου. Η παροχή φροντίδας δεν σημαίνει να κάνεις τα πάντα για το αγαπημένο σου άτομο. Να είσαι ανοιχτός στην τεχνολογία και σε στρατηγικές που επιτρέπουν στο αγαπημένο σου άτομο να είναι όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητο.

**Αποδέξου τα συναισθήματά σου**

Η παροχή φροντίδας μπορεί να πυροδοτήσει μια ποικιλία δύσκολων συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένου του θυμού, του φόβου, της δυσαρέσκειας, της ενοχής, της απελπισίας, και του θρήνου. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις και να αποδεχεσαι τα συναισθήματά σου, καλά και κακά. Μη χτυπάς τον εαυτό σου με τις αμφιβολίες και τους ενδοιασμούς σου. Αυτά τα συναισθήματα δεν σημαίνουν ότι δεν αγαπάς το μέλος της οικογένειάς σου – απλά σημαίνουν πως είσαι άνθρωπος. Τι μπορεί να νοιώθεις όταν είσαι φροντιστής μέλους της οικογένειάς σου:

* Άγχος και ανησυχία
* Θυμός ή δυσαρέσκεια
* Ενοχή
* Θρήνος

Ακόμη και όταν καταλάβεις γιατί νοιώθεις με τον τρόπο που νοιώθεις, μπορεί ακόμη να σε αναστατώνει. Για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου, είναι σημαντικό να μιλήσεις γι’αυτά. Μην κρατάς τα συναισθήματά σου σφραγισμένα, αλλά βρες τουλάχιστον ένα άτομο που μπορείς να εμπιστευθείς και εκμυστηρεύσου τα.

**Μην προσπαθείς να τα κάνεις όλα**

Ακόμη και αν είσαι ο κύριος φροντιστής, δεν μπορείς να τα κάνεις όλα μόνος σου. Χρειάζεσαι βοήθεια από φίλους, αδέλφια, και άλλα μέλη της οικογένειας, όπως επίσης και επαγγελματίες. Εάν δεν λαμβάνεις τη στήριξη που χρειάζεσαι, σύντομα θα εξουθενωθείς –το οποίο θα διακινδυνέψει την ικανότητά σου να παρέχεις φροντίδα. Ρώτα συγγενείς και φίλους για βοήθεια. Δεν είναι πάντα εύκολο να ζητάς βοήθεια, ακόμη και όταν τη χρειάζεσαι απεγνωσμένα. Πολλές φορές, φίλοι και συγγενείς θέλουν να βοηθήσουν, αλλά δεν γνωρίζουν πως. Κάνε το πιο εύκολο γι’αυτούς:

Κανόνισε μια ώρα για να μιλήσεις με το άτομο

-Επισήμανε σημεία στα οποία ίσως μπορούν να βοηθήσουν

-Ρώτα το άτομο εάν επιθυμεί να βοηθήσει, και εάν ναι, με ποιο τρόπο

-Σιγουρέψου πως το άτομο καταλαμβαίνει τι θα ήταν πιο βοηθητικό για σένα και το άτομο που θα λάβει τη φροντίδα

**Αφιέρωσε χρόνο κάθε μέρα για να χαλαρώνεις** και μάθε πώς να ρυθμίσεις τον εαυτό σου και να τον αποσυμφορήσεις από το στρες όταν αρχίσεις να νοιώθεις καταβεβλημένος.

**Μίλησε με κάποιον** για την κατάσταση και τα συναισθήματά σου. Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να ανακουφιστείς από το στρες από το να περάσεις χρόνο με κάποιον που νοιάζεται για σένα.

**Καλλιέργησε το πνέυμα σου.** Προσευχήσου, διαλογίσου, ή κάνε κάποια δραστηριότητα που σε κάνει να νοιώθεις μέρος σε κάτι μεγαλύτερο. Προσπάθησε να βρεις νόημα τόσο στη ζωή σου όσο και στο ρόλο σου ως φροντιστής.

**Κοινωνικές και ψυχαγωγικές ανάγκες για την ποιότητα ζωής σου:**

* Παρέμεινε κοινωνικός.
* Κάνε πράγματα που σε ευχαριστούν.
* Διατήρησε μια ισορροπία στη ζωή σου.
* Δώσε στον εαυτό σου ένα διάλειμμα.

**Σωματικές ανάγκες για την ποιότητα ζωής σου:**

* Ασκήσου τακτικά.
* Φρόντισε να τρως σωστά.
* Απέφυγε το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.
* Κοιμήσου αρκετά.
* Συνέχισε με τη φροντίδα της δικής σου υγείας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

Η κοινωνική στήριξη είναι η αφοσίωση μεταξύ των ατόμων και δίνει την αίσθηση ότι λαμβάνεις βοήθεια και στηρίζεσαι σε άλλους και εκλαμβάνεται ως ένας από τους παράγοντες πού μπορούν να μειώσουν την εξουθένωση και την κατάθλιψη του φροντιστή.

Ως φροντιστής, εάν έχεις συχνή επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου θα τείνεις να έχεις υψηλότερα επίπδα ψυχολογικής ευεξίας και χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης. Δεν είναι πάντα εύκολο να δέχεσαι βοήθεια από άλλους. Όταν συμβαίνουν δύσκολα πράγματα, τείνεις να απομακρύνεσαι. Μπορεί να σκεφτείς, ‘Μπορώ να το χειριστώ αυτό μόνος μου’. Αλλά τα πράγματα μπορεί να γινουν πιο δύσκολα. Μη φοβάσαι να αναζητήσεις βοήθεια. Να θυμάσαι, εάν λάβεις βοήθεια για τον εαυτό σου:

* Μπορεί να παραμείνεις περισσότερο υγιής και να έχεις περισσότερη ενέργεια.
* Το αγαπημένο σου άτομο μπορεί να νοιώθει λιγότερες ενοχές για τη βοήθεια που του προσφέρεις.
* Τα άλλα άτομα που θα βοηθήσουν μπορεί να προσφέρουν χρόνο και δεξιότητες που εσύ δεν έχεις.

Πώς μπορούν οι άλλοι να σε βοηθήσουν; Οι άνθρωποι μπορεί να θέλουν να σε βοηθήσουν αλλά δεν γνωρίζουν τι χρειάζεσαι. Εδώ είναι κάποια πράγματα πού μπορείς να τους ζητήσεις να κάνουν:

* **Να βοηθήσουν με εργασίες όπως:**
  + Μαγείρεμα
  + Καθάρισμα
  + Ψώνισμα
  + Δουλειές στον κήπο
* **Να μιλήσουν μαζί σου και να μοιραστείς τα συναισθήματά σου.**
* **Να βοηθήσουν με τις εξωτερικές δουλειές όπως:**
  + Επισκέψεις στον γιατρό
  + Να κάνουν τις καθημερινές σου δραστηριότητες
* **Να βρουν πληροφορίες που χρειάζεσαι.**
* **Να ενημερώσουν τους υπόλοιπους για το πώς τα πάει το αγαπημένο σου άτομο.**

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ (ΑΦΙΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ)

Μπορεί να νοιώθεις πως οι ανάγκες σου δεν είναι σημαντικές αυτή τη στιγμή. Ή ότι αφιέρωσες τόσο πολύ χρόνο φροντίζοντας το αγαπημένο σου άτομο, που δεν έχει μείνει χρόνος για τον εαυτό σου. Αφιερώνοντας χρόνο στον εαυτό σου και στη δική σου ζωή μπορεί να σε βοηθήσει στο να γίνεις καλύτερος φροντιστής.

**Βρες χρόνο για τον εαυτό σου**

Φροντίζοντας τις δικές σου ανάγκες και επιθυμίες είναι σημαντικό στο να σου δώσει δύναμη να συνεχίσεις. Μπορεί να θέλεις να:

* Βρεις ωραία πράγματα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου. Ακόμη και μερικά λεπτά μπορούν να βοηθήσουν. Μπορείς να δεις τηλεόραση, να τηλεφωνήσεις σε ένα φίλο, να ασχοληθείς με μια αγαπημένη σου δραστηριότητα, ή να κάνεις οτιδήποτε απολαμβάνεις.
* Είσαι δραστήριος. Ακόμη και μια ελαφριά άσκηση όπως το περπάτημα, οι διατάσεις, ή ο χορός μπορεί να σε κάνουν να νοιώθεις λιγότερο κουρασμένος. Οι δουλειές στον κήπο, το παιχνίδι με παιδιά ή κατοικίδια, είναι επίσης βοηθητικά.
* Βρεις τρόπους να συνδεθείς με φίλους. Υπάρχουν τόποι που μπορείς να συναντηθείς με άλλους και βρίσκονται κοντά σου; Ή μπορείς να μιλήσεις ή να πάρεις στήριξη μέσω τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου;
* Δώσεις στον εαυτό σου περισσότερο χρόνο για ξεκούραση. Ζήτησε από φίλους ή άλλα μέλη της οικογένειάς σου να αναλάβουν. Πάρε χρόνο για να ξεκουραστείς. Κάνε κάτι για το εαυτό σου κάθε μέρα. Δεν έχει σημασία πόσο μικρό είναι. Οτιδήποτε και αν κάνεις, μην παραμελάς τον εαυτό σου.

**Φρόντισε το σώμα σου**

Μπορεί να νοιώθεις πολύ απασχολημένος ή ανήσυχος για το αγαπημένο σου άτομο για να σκεφτείς τη δική σου υγεία. Όμως, εάν φροντίζεις τον εαυτό σου, μπορείς να έχεις τη δύναμη να φροντίσεις και κάποιον άλλον. Συνεπώς, πρέπει:

* Να πηγαίνεις σε όλες σου τις προληπτικές εξετάσεις
* Να λαμβάνεις τα φάρμακά σου
* Να τρως υγιεινά γεύματα
* Να ξεκουράζεσαι αρκετά
* Να ασκήσε
* Να βρίσκεις χρόνο να χαλαρώνεις

Αυτές οι ιδέες μπορεί να ακούγονται εύκολες. Όμως, μπορεί να είναι δύσκολο να γίνουν για τους περισσότερους φροντιστές. Προσπάθησε να δίνεις προσοχή στο πως νοιώθει το σώμα σου και το μυαλό σου.

**Να συζητάς με τον σύντροφό σου**

Σχεδόν όλοι οι φροντιστές και οι σύντροφοί τους νοιώθουν περισσότερο στρες από το συνηθισμένο στις σχέσεις τους. Το να λαμβάνεις πολλές αποφάσεις και αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολο. Μερικά ζευγάρια νοιώθουν ότι το δέσιμό τους γίνεται μεγαλύτερο κατά τη διάρκεια θεραπειών για τον καρκίνο. Άλλα νοιώθουν ότι γίνονται πιο αδύναμοι. Κάποια από τα συνήθη θέματα που τα ζευγάρια βιώνουν στρες είναι:

* Πώς να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον
* Αλλαγή των ρόλων και των συνηθειών τους
* Λήψη αποφάσεων
* Διαχείριση της καθημερινότητας όπως δουλειά, μικροδουλειές, φροντίδα των παιδιών

Προσπάθησε να είναι ανοικτος στο θέμα του στρες και των αιτιών του. Ίσως να θέλεις να:

* Μιλήσεις για το πώς νοιώθει ο καθένας σας.
  + Μοιραστείτε τους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί ο καθένας σας.
  + Βρέστε πράγματα που προκαλούν και στους δύο στρες.
  + Συζητήστε για επιλογές που μπορείτε να κάνετε μαζί.
  + Προσπαθήστε να είστε ευγνώμονες ο ένας για τον άλλον.
* Βρεις χρόνο να εστιάσεις σε πράγματα εκτός από τον καρκίνο.

**Συζήτησε με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους**

Συζήτα με άτομα που βρίσκονται κοντά σου. Προσπάθησε να είσαι ανοικτός και περιποιητικός. Κατά τη διάρκεια στρεσσογόνων στιγμών, ζήτα από κάποιον άλλων να ενημερώσεις τους άλλους για το πώς τα πάει το αγαπημένο σου άτομο. Μερικές φορές οι άνθρωποι προσφέρουν βοήθεια που δεν χρειάζεσαι. Ευχαρίστησέ τους για το ενδιαφέρον τους. Πες τους πως θα τους ενημερώσεις εάν χρειαστείς κάτι. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να προσφέρουν ανεπιθύμητες συμβουλές. Μπορεί να το κάνουν επειδή δεν ξέρουν τι άλλο να πουν. Εξαρτάται από σένα να αποφασίσεις πως θα το αντιμετωπίσεις αυτό. Δεν χρειάζεται να απαντήσεις καθόλου. Ειδάλλως, ευχαρίστησέ τους και άστο να πάει. Πες τους πως κάνεις βήματα να βοηθήσεις την οικογένειά σου.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ως φροντιστής, πρέπει να επικοινωνείς με πολλούς ανθρώπούς: το αγαπημένο σου άτομο, την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες, τους επαγγελματίες υγείας και τις ασφαλιστικές εταιρείες. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι το κλειδί για την επιτυχία.

**Συμβουλές επικοινωνίας – Μιλώντας στην οικογένειά σου:**

* Μίλα ανοικτά για τους φόβους, τις ανησυχίες, και τις ανάγκες σου.
* Να θυμάσαι πως όλοι δέχονται την πίεση και την ανασφάλεια της κατάστασης και προσπάθησε να είσαι υπομονετικός. Δώσε χρόνο σε όλους να συμβιβαστούν με το δικό τους τρόπο.

**Μιλώντας με το αγαπημένο σου άτομο:**

* Δώσε χρόνο και στους δύο σας για να αποδεχτείτε το τι έχει συμβεί. Αναγνώριστε πως οι ρόλοι σας μπορεί να έχουν αλλάξει.
* Να είσαι σταθερός, ειλικρινής, υπομονετικός, και ευγενικός
* Χρησιμοποίησε το «εγώ» αντί το «εσύ». Το να πεις «Νιώθω θυμωμένος» αντί να πείς «Με κάνεις να θυμώνω», σου επιτρέπει να εκφράσεις τα συναισθήματά σου χωρίς να φταίξεις άλλους ή να τους κάνεις να μπουν σε άμυνα.

**Μιλώντας με επαγγελματίες υγείας:**

Μπορείς να βελτιώσεις τη φροντίδα που λαμβάνει το αγαπημένο σου άτομο συζητώντας για τις ανησυχίες σου, κάνοντας ερωτήσεις και λαμβάνοντας απαντήσεις. Απλές δεξιότητες επικοινωνίας μπορεί να σε βοηθήσουν να πάρεις αυτό που χρειάζεσαι από τον γιατρό – από το τηλέφωνο, στο νοσοκομείο, ή κατά τη διάρκεια των επισκέψεων στο ιατρείο.

* Όταν μιλάς στους επαγγελματίες υγείας, διευκρίνησε τι έχεις ακούσει για να βεβαιωθείς ότι κατάλαβες τις πληροφορίες ή τις οδηγίες που σου έχουν δώσει.
* Σημείωσε τις ερωτήσεις σου πριν από την επίσκεψη στο γιατρό για να είσαι σίγουρος πως θα καλυφτούν όλα σου τα θέματα.
* Κράτα σημειώσεις με όλα όσα συμβαίνουν με το αγαπημένο σου άτοο. Θα βοηθήσουν τον γιατρό να δώσει καλύτερη θεραπεία.
* Διαχώρισε το θυμό και τον εκνευρισμό σου από το γεγονός ότι δεν μπορείς να βοηθήσεις το αγαπημένο σου άοτμο από τα συναισθήματά σου για το γιατρό. Να θυμάσαι πως είσαστε και οι δύο από την ίδια πλευρά.