**Овладяване на чувствата**

**Дефицит на внимание**

Вниманието е психична функция, която води и фокусира съзнателната ментална активност върху определени стимули, елементи или аспекти на дадена ситуация. Възможността да фокусирате вниманието си е коренно различна и зависи от условията на околната среда, настроението, степента на стрес и възрастта.

Дефицит на вниманието може да е резултат от колебания, отклонения или промени на тази ментална активност. Симпотми:

* Трудност да се концентрирате, да слушате внимателно други хора и да обръщате внимание на това, което правят.
* Трудност при разбиране и преодоляване на обикновени пречки във всекидневието, в организирането на дейностите през деня.
* Хуперактивност и импулсивност: говорене през цялото време, необмислено отговаряне на въпроси, лесно се разстройвате и променяте настроението си.

**Какво е лечението:**

А) Организираност:

- Направете план за деня си: организирането и рутината ще ви помогнат да се справите с дейностите през деня.

- Разделяне на големи проекти в по-малки, например като се направи списък с всички неща, които трябва да се свършат за изпълнение на даден проект.

- Да се стремите към подреденост, като премахнете всички ненужни вещи наоколо.

- Да изберете място, на което да се помещават най-важните ви вещи (телефон, ключове, личен тефтер)

Б) Промени в начина на живот:

- Прекарвайте повече време сред природата.

- Стремете се да получавате достатъчно количество сън.

- Започвайте сутрините с упражнения.

- Ограничете времето пред компютърния екран.

В) Намиране на помощ:

- Посетете терапевт по ментално здраве.

- Включете се в група за подкрепа.

- Формирайте мрежа за подкрепа.

**Умора**

Ако се чувствате изтощен, уморен и изцеден, може би страдате от умора. Това е често срещан проблем, който може да е причинен от много неща, като липса на сън, стрес, нездравословен начин на хранене, дехидратация и затлъстяване. В повечето от тези случаи, умората може лесно да се излекува, като просто човек започне да се грижи по-добре за себе си.

Симптоми.

Един от основните симптоми при умората е в смисъла на ментална и физическа умора, обикновено придружена с моменти на депресия, примесени с обезсърчение, тревожност и прекалено премисляне на всяко малко нещо или всяка задача. Възможно е често да достигате до неразбирателства с близки хора, като повишавате тон или избухвате в сълзи. Други физически симптоми, които могат да се появят са: запек, подуване на корема, анорексия, сърцебиене, безсъние.

**Какво е лечението?**

А) Изберете по-позитивен начин на живот:

- Увеличете физическата си активност. Дори да е последното нещо, което бихте искали да направите, когато сте изморени и нямате енергия, редовните упражнения са един от най-ефективните начини да преборите умората. Не е необходимо да сте професионалисти, за да се насладите на ползите от тренировките. Може да намерите дейности, които ви допадат и все пак изискват физическа активност, или да опитате различни спортове като танци, йога, бойни изкуства, или дори да отидете на разходка с колела с приятел. Упражненията не само помагат да сте по-енергични, но и подобряват цялостното ви здраве, като укрепват сърцето, дробовете и мускулите. Също така повишават щастието. От всички видове тренировка, йогата се смята за най-ефективна за намаляване на умората. Това е поради факта, че благодарение на успокояващата и медитираща същност на йогата, менталната енергия се повишава заедно с физическите нива на енергия.

- Намалете стреса. Понякога стресът произхожда от липса на време за себе си. Ако се чувствате така, значи трябва да отделите време за себе си. Започнете дейност, която ще ви помогне да избистрите мислите си и да намалите стреса. Ако това не е вашето нещо, дори релаксиращия душ или прекарване на време с приятели и семейство може да е достатъчно.

- Пийте повече вода. Едно лесно действие, което може да предприемете в борбата с умората, е просто да пиете повече вода всеки ден. Въпреки че се смята за най-добре да се приемат между 6 и 8 чаши вода на ден, е важно да слушате тялото си. Може също да увеличите приема на вода, като пиете билкови чайове и приемате повече плодове и зеленчуци с високо съдържание на вода като: домати, краставици, зеле, диня и цвекло.

- Спрете пушенето (ако сте пушачи). В общия случай, пушачите имат по-малко енергия спрямо непушачите. Цигарите съдържат голямо съдържание на вредни вещества, които влияят на цялостното здраве и добър живот.

- Избягвайте алкохола. Може би чувствате, че ако изпиете чаша вино или бира вечер, това ще ви помогне да се отпуснете или да заспите, но въпреки това всъщност ще ви накара да се почувствате по-изморени на следващия ден.

- Свалете килограми (в случай че имате наднормено тегло). Започнете със сваляне на дори малка част от теглото ви, като това ще повиши енергията ви и ще подобри настроението ви и качеството на живот.

Б) Стремете се към по-качествен сън:

- Спете поне по 7 часа на нощ. Първата и най-важна стъпка е да се уверите, че получавате достатъчно сън всяка нощ. Важно е да си лягате в разумно време, за да се уверите, че ще получите поне 7-8 часа сън на нощ.

- Спазвайте режим на сън. Освен да получавате достатъчно количество сън, е важно да се опитате да си лягате и да ставате по сравнително еднакво време всеки ден (дори през уикендите). Това ще помогне на телесния ви часовник да има редовен график.

- Уверете се, че стаята ви е комфортна. Първо, уверете се, че температурата е подходяща за сън. Второ, опитайте се да премахнете всички източници на светлина. Трето, опитайте се да премахнете шумовете, доколкото е възможно.

- Не пийте кофеинови напитки поне 5 часа преди сън. Въпреки че чаша кафе тук-там може определено да пребори умората през деня, приемането на прекалено много кофеин особено скоро преди лягане може да навреди на съня ви.

- Избягвайте да използвате техника преди лягане. Дори да ни се струва добра идея да гледаме телевизия или да сърфираме из интернет на лаптопа или айпода, за да се отпуснем преди лягане, тези дейности може да ни навредят повече, отколкото да ни помогнат. Опитайте да почетете книга (но не от електронен четец), медитирайте или слушайте музика.

- Вземете си топъл душ. Топлият душ преди лягане се смята за много ефективен за предизвикване на сън. Той помага да релаксирате и да забравите за стреса и притесненията през деня.

- Ако е необходимо, поспете през деня. Ако се чувствате много изморени през деня, помислете да отделите време за кратък сън, който ще направи чудеса с нивата на енергията ви.

В) Подобрете начина си на хранене:

- Избирайте здравословни храни. Следването на балансирана и здравословна диета ще ви донесе много енергия и ще предотврати чувството на умора и мудност. Следователно, трябва да увеличите приема на здравословни храни като плодове, зеленчуци, зърнени храни, нискокалорични млечни продукти и чисто месо в начина ви на хранене. От друга страна, трябва да ограничите приема на не толкова полезни храни като тези с високо съдържание на сол, захар или мазнини.

- Яжте храни, богати на желязо.

- Не пропускайте ядене и не преяждайте.

**Тъга**

Чувството на тъга се характеризира с постоянно чувство на скръб или страдание през целия ден или част от него. Чувство на отчаяние и маргинализация може да ви придружават във всичките ви задачи. В допълнение, може да имате симптоми на тревожност и депресия, както и влошено здраве (особено проблеми със съня, храненето, опорно-двигателни проблеми, „бърнаут“). Други преодоляващи чувства са: да се чувствате „в капан“ без надежда за промяна.

**Какво е лечението?**

А) Релаксирайте тялото си:

- Тренирайте. Дори 30-45 минути упражнения три пъти в седмицата могат да ви накарат да се почувствате много по-здрав и контролиращ собствения си живот. Ето няколко добри идеи за упражнения:

* Започнете да тичате.
* Плувайте.
* Ходете на йога.
* Присъединете се към отборен спорт: освен тренировка, ще можете и да се запознаете с нови хора.
* Правете походи в планината.

- Масаж. Масажната терапия помага да се намали стреса. Масажът е страхотен начин да релаксирате и да намалите физическото и емоционалното напрежение, което изпитвате. Може да се масажирате сами по врата, раменете, предмишниците и дланите, да помолите приятел да ви масажира или да отидете при професионален масажист.

- Хранете се добре. Поддържането на подходяща диета е ключът към намаляването на стреса. Добре нахраненото тяло е по-способно да се справи с физическите и емоционалните странични ефекти от стреса. Ето как:

* Яжте здравословна закуска.
* Хранете се по три пъти на ден с балансирани ястия. Да не пропускате ядене, независимо колко сте заети или стресирани, ще ви помогне да стабилизирате рутината си и ще ви даде повече енергия.
* Отделете време за здравословни междинни хранения, които ще запазят енергията ви висока през целия ден.
* Намалете приема на кофеин и захар. Включете намаляващи стреса билки и чайове в дневния си режим. Редица билки и чайове имат успокояващ ефект и облекчават причинените от стреса безсъние, тревожност и гняв. Най-често срещаните билки и чайове, които се използват за намаляване на стреса са:
* Лайка
* Пасифлора
* Лавандула
* Корен от валериана.

- Подобрете режима си на сън. Подобряването на режима на съня ще ви помогне много в намаляването на стреса, тъй като сънят влияе на паметта, преценката и настроението ви. Повечето хора се нуждаят между 7 и 9 часа сън на денонощие, за да имат качествен нощен сън. Старайте се да получавате еднакво количество сън всяка нощ и да си лягате и да се събуждате по едно и също време всеки ден.

Б) Отпуснете съзнанието си:

- Четете. Четенето е страхотен начин да се успокои съзнанието и да се придобие знание. Страхотен начин за събуждане на ума сутрин и за заспиване вечер. Ако обичате да четете и искате да го направите по-социална дейност, може да се присъедините към клуб за четене. Това е страхотен начин да насърчите себе си да четете повече и да получите нови приятели междувременно.

- Мислете позитивно. Мислете позитивно и се опитайте да се насладите на всекидневните си взаимодействия. Всеки ден се опитвайте да помислите за три малки неща, за които сте благодарни – това ще ви помогне да си припомните всички позитивни страни на живота дори когато се чувствате стресирани. Позитивното мислене може да ви помогне да се придържате към малка перспектива.

- Смейте се повече. Смехът доказано намалява стреса.

- Практикувайте дълбоко дишане. Фокусирането върху дълбокото дишане е начин да провокирате тялото си да откликне с релаксация срещу стреса.

В) Бъдете проактивен:

- Оставете на нещата да се случат (поне малко!). Приемете, че не можете да контролирате всичко. Винаги ще има стресиращи моменти в живота ви, но може да минимизирате стреса като премахнете максимален брой източници на стрес и се научите как да се справяте с останалите.

- Посрещнете стресиращите ситуации. Вместо да ги избягвате или да ги отлагате, се изправете срещу тях директно.

- Бъдете организирани. Да сте организирани, да планирате за бъдещето и да сте подготвени, може да намали нивата на стрес. Една от първите ключови стъпки е да съставите списък с всичките си дневни ангажименти.

- Отделете време за релаксация. Отделете поне по час на ден за релаксация, особено сутрин и вечер преди лягане. Запишете го в графика си, за да не го пропуснете. Всеки има нужда от време, в което да презареди батериите си.

- Обградете се с позитивна социална подкрепа. Прекарвайте време с хора, които ви носят позитивизъм, карат ви да се чувствате оценен, ценен и уверен и които ви окуражават да бъдете най-добрата версия на себе си.

Г) Посетете професионалист по ментално здраве: не е необходимо да се справяте с целия стрес сам. Ако споделите чувствата си, има огромен шанс да получите обратна връзка, която да ви помогне и да ви предложи свежа перспектива за проблемите ви. Ако често се чувствате смазани във всяка страна от живота си, ако сте толкова стресирани, че почти не спите, ядете или мислите ясно, тогава е време да потърсите помощ.

**Липса на сън**

Добрият сън е основна необходимост, за да сме здрави и да функционираме адекватно. Необходим ви е сън, за да изпълнявате всекидневните си задължения безопасно, да се справите с емоционалния стрес и да продължите да помагате. Въпреки това ако се грижите за някого вкъщи или посещавате някого в определени часове в лечебно заведение, е много вероятно да не получавате достатъчно сън. Изследователи са установили, че 95% от членовете на семейството, които предлагат грижи, имат сериозни проблеми със съня.

**Какво е лечението?**

А) Създайте подходяща среда за сън според предпочитанията:

Средата, в която спите, трябва да допринася за спокойна и мирна атмосфера, която предразполага към почивка и възстановяване. Един начин да изберете подходяща атмосфера е, като вземете предвид сетивата си. Може да ви се струва малка стъпка, но избирайки ново, уютно легло, може да помогне на тялото ви да се отпусне в него. Препоръчителни са успокояващи, студени цветове в спалнята ви, тъй като те създават визуален сигнал за почивка и мир. Ако тихата обстановка ви помага да заспите, бихте могли да шумоизолирате стаята си. Друга опция са устройствата за бял шум, които ви дават възможност да експериментирате с различни шумове, подпомагащи съня. Можете също да обърнете внимание на сетивата си за мирис, като разпръснете из леглото си мирис на лавандула или лайка.

Б) Създайте си релаксиращи ритуали за лягане:

Важно е да имате такива ритуали за край на вечерта. Различни релаксиращи техники доказано успокояват мозъка и тялото, като прогресивна мускулна релаксация или техники за дълбоко дишане:

* Техниките за дълбоко дишане преди лягане могат да помогнат за релаксация и да помогнат да заспите.
* Топлият душ също може да помогне срещу безсънието.
* Избягвайте да правите всякакви възбуждащи или стресиращи неща на компютър (или телефон) и не гледайте страшни или екшън филми, които ще покачат адреналина ви.
* Не си лягайте гладни.

В) Изберете по-позитивен начин на живот:

- Тренирайте редовно през деня. Редовната физическа активност през деня може да регулира цикъла ви на сън през нощта, което ще помогне в битката с безсънието. Ако не сте свикнали с редовните тренировки, опитайте поне по 30 минути на ден аеробни упражнения (ходене, катерене, каране на колело, плуване). Не започвайте твърде стимулиращи упражнения преди лягане, защото тялото ви ще произведе адреналин и ще попречи на бързото заспиване. Уверете се, че правите упражнения поне 5-6 часа преди лягане.

- Не приемайте стимулиращи храни и напитки преди лягане. Кофеинът и никотинът са доказани стимуланти, които пречат на съня и ефектът им може да трае до 8 часа.

- Опитайте природно лечение срещу безсънието. Има много хомеопатични лекарства и природни хранителни добавки, които действат успокоително и помагат за лечение на безсъние, ако нямате по-сериозен здравословен проблем, който изисква медикаментозно лечение. Най-често използваните природни лекарства са: корен на валериан, лайка и мелатонин.

**Тревожност**

Тревожността е термин, с който се характеризират няколко вида разстройство, които предизвикват нервност, страх, притеснение и безпокойство. Тези разстройства влияят на това как се чувстваме и държим и могат да доведат до реални физически симптоми. Леката тревожност е неясна и обезпокоителна, докато тежките форми на тревожност могат да са изключително изтощителни и да имат сериозно влияние върху живота на човек.

**Какво е лечението?**

Опитайте доказани средства за намаляване на тревожността:

* Дишайте дълбоко. Отделете момент, за да се фокусирате върху дълбокото коремно дишане. Вдишайте за 4 секунди, задръжте дъха си 4 секунди и тогава издишайте за още 4 секунди. Ако правите това за 1-2 минути, ще ви помогне да успокоите нервите си бързо.
* Медитирайте или отправете молитва. Съзнателното отклонение на мислите ви от източника на стрес и фокусирането им върху нещата, които ви носят мир, ще помогне за намаляване на тревожността и страха изключително много.
* Спазвайте здравословна диета. Въпреки че изглежда нелепо тревожността да се влияе от това какво ядете на закуска, все пак храните, които приемате, имат огромно влияние върху правилното функциониране на мозъка. Опитайте да включите повече плодове, зеленчуци и зърнени култури в храненето си.
* Приемайте магнезий. Магнезият помага на тялото да намали последствията от тревожността – от честите притеснения до паник атаки.
* Опитайте природно лечение. Установено е, че определени билки, чайове и добавки намаляват симптомите на тревожност (лайка, валериан, женшен).

**Безнадеждност**

Безнадеждността е често срещан проблем при хората, които се грижат за възрастни. Симптомите на безнадеждността влияят на всяка част от живота на човек, включително на енергията, апетита, съня, мотивацията към работа, хобита и взаимоотношения с други хора.

Знаци и симптоми на депресията

За да установим безнадеждност у хора, които се грижат за възрастни, трябва да знаем знаците и симптомите:

* Тъга и чувство на безнадеждност
* Необясними и влошаващи се болки и заболявания
* Липса на мотивация за социализиране или практикуване на хоби
* Загуба на тегло и апетит
* Чувство на безнадеждност и безпомощност
* Липса на мотивация и енергия
* Проблеми със съня
* Загуба на чувство за себестойност
* Увеличаване на приема на алкохол и други упойващи вещества
* Пренебрегване на грижата за себе си.

**Какво е лечението?**

Съвет 1: Намерете начин да останете ангажирани

Ако се чувствате депресирани, може би не искате да правите нищо и да се виждате с никого. Но изолацията и отделянето от хората ще направи депресията ви още по-тежка. Колкото по-ангажирани сте – социално, умствено и физически, толкова по-добре ще се чувствате. Направете усилие да останете свързани с други хора и да ограничите времето, което прекарвате сами. Ако не можете да излезете навън, за да се социализирате, може да поканите някого на гости или да поддържате връзка по телефон или поща. Но дигиталната комуникация не може да замени контактите лице в лице. Начини да се чувствате свързан и ангажиран в живота си:

* Излезте навън. Не трябва да стоите вкъщи по цял ден. Излезте и обядвайте с приятел.
* Вземете си домашен любимец. Той може да ви прави компания, а извеждането на куче например, е страхотен начин за раздвижване и запознаване с нови хора.
* Научете нещо ново. Намерете някакво умение, което винаги сте искали да усвоите или което разпалва искрата на въображението и креативността ви.
* Създайте си моменти, които пораждат смях. Смехът повдига настроението, така че гледането на комедия или четенето на забавна книга, е добра идея.

Съвет 2: Здравословните навици са важни

Бъдете в движение. Физическите упражнения са мощни лекарства срещу депресията. Не е необходимо да се изтощавате с прекалено интензивна тренировка, за да намерите полза. Всичко, което включва движение, е от помощ. Потърсете начини да се движвате повече.

Яжте, за да подпомогнете настроението си. Навикът за здравословно хранене помага за преодоляване на депресията.

Стремете се към качествен сън. Необоходимо е да спите между 7 и 9 часа на денонощие. За по-добро качество на съня трябва да избягвате алкохол и кофеин, да се придържате към регулярен график на ставане и лягане и да се убедите, че спалнята ви е тъмна, тиха и свежа.

Съвет 3: Потърсете професионална помощ, ако е необходимо

Консултации и терапии за възрастни. Терапиите помагат срещу депресията, защото търсят подсъзнателните причини за депресия, а не лекуват само симптомите.

* Подкрепящите консултации включват и религиозни консултации, както и споделяне с приятели. Това може да намали чувството ви на самота, безнадеждност и депесия и да ви помогне да намерите нов смисъл и цел.
* Терапията помага да преминете през стресиращи промени, да преодолеете загуба и да се преборите с трудни емоционални моменти.
* Подкрепящи групи за лечение на депресия, болести или загуба, които ви помагат да се свържете с други хора, които преминават през същото.

**Качество на живот**

Грижата се смята за много взискателна особено когато са намесени емоции, като продължителната отдаденост към грижа за някого, може да доведе до физически или ментални здравни проблеми, тежест и деградация на качеството на живот. Въпреки това качеството на вашия живот е много важна част от процеса на грижата, тъй като може да повлияе на качеството на грижата, която предоставяте. Като семеен болногледач е възможно да се сблъскате с много нови отговорности, които са непознати за вас или ви се струват плашещи. Понякога може да се чувствате смутен, объркан и сам. Но въпреки предизвикателства, пред които грижата за други ни изправя, тя може да бъде и възнаграждаваща. Има много неща, които може да направите, за да улесните и направите по-приятен процеса на грижа и за вас, и за хората, които обичате.

**Съвети:**

Тези съвети могат да ви помогнат да получите помощта, от която се нуждаете, докато се грижите за някого, когото обичате, така че да помогне и на двама ви. Научете възможно най-много за болестта или увреждането на човека, за когото се грижите и как можете да бъдете добър болногледач. Колкото повече знаете, толкова по-малко ще изпитвате чувство на тревожност и ще изпълнявате по-добре и по-ефективно ролята си.

Потърсете други болногледачи. Хубаво е да не се чувствате сами. Успокоително е да давате и получавате подкрепа от други, които разбират през какво преминавате.

Разчитайте на инстинктите си. Запомнете – вие най-добре познавате човека. Не пренебрегвайте съветите на лекари и специалисти, но слушайте и вътрешния си глас.

Окуражете самостоятелността на човека, за когото се грижите. Болногледачеството не означава да правите всичко вместо човека, за когото се грижите. Бъдете отворени за технологии и стратегии, които ще позволят на човека, за когото се грижите, да бъде възможно най-самостоятелен.

**Приемете чувствата си**

Болногледачеството може да засили множество трудни емоции, включително гняв, страх, омраза, вина, безпомощност и скръб. Важно е да разпознаете и приемете тези чувства, независимо дали са добри или лоши. Не се поддавайте на съмнения и лоши предучвствия. Тези чувства не означават, че не обичате човека от семейството, за когото се грижите – те просто ви правят човек. Това, което може да изпитвате, докато се грижите за член на семейството е:

* Тревожност и безпокойство
* Гняв и омраза
* Вина
* Скръб

Дори когато разбирате защо се чувствате по начина, по който се чувствате, това може да не ви облекчи. За да се справите с емоциите си, е важно да говорите за тях. Не задържайте емоциите в себе си, а ги споделете с поне един човек, на когото имате доверие.

**Не се опитвайте да се справите с всичко**

Дори да сте човекът в семейството, който се грижи основно, не може да се справите съвсем сами. Ще имате нужда от помощ от приятели, братя или сестри и други членове на семейството, както и от професионална помощ. Ако не получавата подкрепата, от която се нуждаето, бързо ще прегреете – което ще намали възможността ви да предоставите грижа. Помолете семейството и приятелите си за помощ. Невинаги е лесно да помолите за помощ дори когато се нуждаете спешно от нея. Много пъти, семейството и приятелите искат да помогнат, но не знаят как. Направете го по-лесно за тях:

Говорете отделно с даден човек

* Посочете му в кои дейности може да бъде от полза.
* Попитайте човека дали иска да помогне и по какъв начин.
* Уверете се, че човекът разбира какво е най-полезно и за двама ви, както и за човека, за когото се грижите.

Отделете време за почивка и се научете как да се справяте с чувството на умора и обърканост.

Говорете с някого, който може да ви помогне да разберете ситуацията и чувствата ви. Няма по-добър начин за намаляване на стреса от прекарване на време с някого, който го е грижа за вас.

Подсилете духа си. Молете се, медитирайте или правете друга дейност, която да ви накара да се почувствате като част от нещо по-голямо. Опитайте да потърсите смисъл в живота си и в ролята си на болногледач.

Социални и разведряващи нужди за качеството ви на живот

* Останете социални
* Правете неща, които ви радват
* Поддържайте баланс в живота си
* Дайте си почивка

Физически нужди за качеството ви на живот

* Тренирайте редовно
* Хранете се правилно
* Избягвайте алкохол и наркотици
* Спете достатъчно
* Грижете се за здравословното си състояние

**Социална подкрепа**

Социалната подкрепа е поддръжката между хората, които си помагат да се чувстват подпомогнати и подкрепени от другите, което се смята за един от смекчаващите фактори, борещи се с депресията и бремето на болногледачите.

Като болногледач, ако имате чести контакти с приятели и семейство, ще се чувствате по-добре психологически и ще изпитвате по-малко чувството, че сте обременени. Приемането на помощ от другите невинаги е лесно. Когато се случат тежки ситуации, хората се затварят в себе си. Започват да си мислят, че могат да се справят и сами. Но нещата стават по-трудни така. Не се страхувайте да помолите за помощ. Запомнете, ако получите помощ за себе си:

* Ще бъдете по-здрави и ще имате повече енергия
* Вашите близки ще се чувстват по-малко виновни за помощта, която оказвате
* Хората, които ви помагат, може да ви предложат време и умения, с които вие не разполагате.

По какъв начин могат да ви помогнат другите? Хората може да искат да ви помогнат, но да не знаят от какво имате нужда. Ето няколко неща, които може да ги помолите да направят:

* Да помогнат със задачи като:
* Готвене
* Чистене
* Пазаруване
* Градинска работа
* Да поговорят с вас, за да споделите емоциите си
* Да помогнат с превоза:
* До лекаря
* За извършване на ежедневни дейности
* Да потърсят информацията, от която се нуждаете
* Да разкажете на близките си как се чувства човекът, за когото се грижите

**Кръговратът на социализирането (посвещаване на време за приятели и близки)**

Може да чувствате, че нуждите ви не са на дневен ред или че прекарвате прекалено много време за нуждите на близкия, за когото се грижите, и нямате време да се погрижите за себе си. Отделете време за себе си и това ще помогне да бъдете по-добър болногледач.

Отделете време за себе си

Да се грижите за собствените си нужди и желание е важно, за да ви даде сила да продължите. Може да искате да:

* Намерите интересни неща, които да правите за себе си. Дори няколко минути могат да са от полза. Може да гледате телевизия, да се обадите на приятел, да работите върху хобито си или да правите каквото ви кара да се чувствате щастлвии.
* Бъдете активен. Дори леки упражнения като ходене, гимнастика или танци може да намали умората. Градинска работа, игра с деца или животни също могат да бъдат от полза.
* Намерете начин да останете свързани с приятелите си. Има ли близки до вас места, на които може да се видите с другите? Или да получите подкрепа по чат, телефон или имейл?
* Дайте си повече почивка. Помолете приятели или семейство да се включат в помощта. Отделете време за почивка. Направете нещо за себе си всеки ден. Няма значение колко малко е то. Каквото и да правите, не пренебрегвайте себе си.

Грижа за тялото

Може да се чувствате твърде зает или притеснен за близкия си, за да мислите за собственото си здраве. Но ако се погрижите за себе си, ще имате сила да се погрижите и за някого другиго. Така че трябва да:

* Ходите редовно на профилактични прегледи
* Да приемате лекарствата си
* Да се храните здравословно
* Да получавате достатъчно почивка
* Да тренирате
* Да отделите време за релаксация

Тези предложения може да звучат лесни, но трудно се постигат от повечето болногледачи. Отделете внимание на това как се чувства умът и тялото ви.

Говорете с пратньора си

Почти всички болногледачи и техните партньори се чувстват по-стресирани от обикновено във връзката си. Да се справяте с толкова много решения и промени е трудно. Някои двойки например откриват, че връзката им става по-силна, когато преминат през борба с рака. Други – обратно.

Някои от най-честите проблеми, заради които двойките изпитват стрес са:

* Как да окажат подкрепа един на друг
* Промени в ролите и ежедневието
* Вземането на решения
* Справяне с ежедневните задължения като работа, домакинство и грижа за деца

Опитайте да бъдете откровени един към друг за причинителите на стрес. Може да искате:

* Да поговорите един с друг как се чувствате:

- Как всеки един от вас се справя

- Как възприемате нещата, които ви носят стрес

- Да обсъдите задълженията, които можете да изпълнявате заедно

- Да се опитате да бъдете благодарни за това, че сте заедно

* Отделете време да се фокусирате върху други неща освен болестта

Говорете с други членове на семейството и приятели.

Говорете с хората, близо до вас. Бъдете откровени и загрижени. През време на стрес, помолете някой друг да разкаже на другите как се чувства близкия, за когото се грижите. Понякога хората предлагат помощ, от която не се нуждаете. Благодарете им за загрижеността. Кажете им, че ще ги потърсите, ако имате нужда от нещо. Някои хора може да ви предложат съвет, от който не се нуждаете. Може да го направят поради това, че не знаят какво друго да кажат. Ваш избор е дали да го обсъдите. Не е нужно да отговаряте на всички. Просто им благодарете и не обръщайте внимание. Обяснете им, че правите всичко възможно да помогнете на семейството си.

**Комуникация**

Като болногледач трябва да комуникирате с много хора: близкия, за когото се грижите, другите членове на семейството, приятели, колеги, лекари и застрахователни компании.

Ефективната комуникация е ключът към успеха.

Съвети при комуникация – говорете със семейството си:

* Бъдете открити за страховете, притесненията и нуждите си
* Запомнете, че всеки се чувства под напрежение и е несигурен, затова се опитайте да бъдете спокоен. Дайте време на всеки да се нагоди в ситуацията по свой начин.

Говорете с близкия, за когото се грижите:

* Дайте време и на двамата да приемете случващото се. Приемете, че ролите ви може би са се променили.
* Бъдете твърд, честен, търпелив и мил.
* Ползвайте „аз“ вместо „ти“. Когато кажете „Аз се чувствам ядосан“ вместо „Ти ме ядоса“, ще ви помогне да изразите емоциите си, без да обвинявате другите или да ги карате да се отбраняват.

Говорете с лекари:

Може да подобрите грижата, която близкият ви получава, като говорите за притесненията си, питате въпроси и разбирате фактите. Комункационните умения могат да ви помогнат да получите това, от което имате нужда, от своя лекар – по телефона, в болницата или по време на консултация.

* Когато говорите на лекаря си, изяснете дали сте чули точно какво ви е казал и дали сте възприели правилно информацията и инструкциите, които ви е дал.
* Запишете въпросите си преди да отидете на консултация, за да се уверите, че няма да пропуснете нещо.
* Правете записки за всичко, което се случва с близкия ви. Ще помогне на лекаря да ви предостави по-добро лечение.
* Отделете гнева и разочарованието, че не можете да помогнете на близкия си, от чувствата си към лекаря. Запомнете, че той е на ваша страна.