

Φροντίζοντας άτομο με ασθένεια που συντομεύει τη ζωή



Διαχείριση συναισθημάτων – τι μπορεί να νιώσω;

Ενώ κάθε άτομο είναι μοναδικό, υπάρχουν κάποιες κοινές συναισθηματικές αντιδράσεις τις οποίες συχνά αναφέρουν οι φροντιστές. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι και άλλοι φροντιστές έχουν παρόμοια συναισθήματα με σας και ότι αυτά είναι φυσιολογικά. Οι φροντιστές λένε ότι ξέροντας αυτό, τους βοηθά να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους.

Οι πληροφορίες στο παρόν συγκεντρώθηκαν σε συνεργασία με φροντιστές που μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους και έκαναν προτάσεις για το τι μπορεί να βοηθήσει.

Φροντιστές μιλούν για συναισθήματα που βίωσαν

Θλίψη

- Υπέφερα με συναισθήματα θλίψης και λύπης. Η θλίψη δεν είναι καλό. Σε κάνει άνω-κάτω και σε πληγώνει
- Η θλίψη είναι μοναδική και ίσως αισθάνεστε μόνος/-η μερικές φορές, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό.

Εξάντληση

- Ένιωσα εξαντλημένος/-η και συγκλονισμένος/-η τις περισσότερες φορές
- Ήταν σαν να είσαι σε τρένο εκτός ελέγχου και δεν μπορείς να κατεβείς.

Φόβος

- Δεν ήξερα αν μπορούσα να τον φροντίσω, αλλά όταν ήρθε η ώρα τα κατάφερα
- Ανησυχώ για το πώς θα πεθάνει. Θα τα καταφέρω; Πότε θα συμβεί; Μεγάλη αβεβαιότητα. Είμαι σε ένταση συνεχώς.
- Κι αν το κάνω λάθος; Δεν το έχω κάνει ποτέ πριν.

Απόγνωση

- Ένιωσα αβοήθητος/-η που δεν μπορούσα να απαλύνω τον πόνο.

Απομόνωση

- Οι φίλοι και η οικογένεια δεν καταλαβαίνουν τι περνάω. Αισθάνομαι πολύ μόνος/-η και απομονωμένος/-η
- Ακόμη και οι πολύ κοντινοί σου, δεν καταλαβαίνουν. Μερικοί φίλοι και οικογένεια σταματούν να επικοινωνούν μαζί σου.

Ενοχή

- Μερικές φορές αισθάνομαι απέχθεια, μετά αισθάνομαι ενοχή που σκέφτηκα έτσι
- Ένωσα ενοχή που έχασα την ψυχραιμία μου. Ήμουν κουρασμένος/-η και δεν το έκανα σκόπιμα
- Αισθάνομαι πραγματικά ένοχος/-η όταν σκέφτομαι το μέλλον, όταν δεν θα χρειάζεται να τον/την φροντίζω πια.

Βάρος

- Η φροντίδα δεν είναι κάτι που επιλέγετε. Το κάνετε επειδή κάποιος που σας ενδιαφέρει τη χρειάζεται
- Σε καταβάλλει γιατί προστίθενται όλο και περισσότερες εργασίες καθώς χειροτερεύουν
- Ένωσα το βάρος της πλήρους ευθύνης για την ευημερία ενός άλλου ατόμου.

Αγάπη

- Ένωσα ευτυχής που την φρόντιζα και μπορούσα να είμαι εκεί
- Ήταν τιμή που ήμουν σε θέση να την φροντίζω. Ήταν η έκφραση της αγάπης μου
- Μιλήσαμε για το τι σήμαινε ο ένας για τον άλλο. Ήταν μια πολύ ξεχωριστή στιγμή.

Πρόωρη θλίψη

Τα συναισθήματα που περιγράφονται παραπάνω μπορούν να προκληθούν από την πρόβλεψή σας για το θάνατο του ατόμου που φροντίζετε. Αυτό ονομάζεται πρόωρη θλίψη και δεν επηρεάζει μόνο τα συναισθήματά μας. Επηρεάζει τις σκέψεις μας, τη σωματική μας ευεξία και τις σχέσεις μας.

“Γνωρίζοντας για την πρόωρη θλίψη με βοήθησε να το αντιμετωπίσω καλύτερα. Με βοήθησε να καταλάβω τι ένιωθα και γιατί.”

Παρέχοντας φροντίδα σε ένα άτομο, σας δίνει την ευκαιρία να μιλήσετε μαζί του για σημαντικά πράγματα, ώστε να έχετε καλύτερη κατανόηση των επιθυμιών του.

“Η πρόωρη θλίψη μας βοηθά να προετοιμαστούμε για την απώλεια κάποιου που αγαπάμε και για την απώλεια ενός τρόπου ζωής”.

Περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

- **Carer Gateway – 1800 422 737**
ή www.carergateway.gov.au
- **Carers NSW – www.carersnsw.org.au**
- Συζητήστε με το **γιατρό** σας

Ο οργανισμός «Φροντιστές NNO» (Carers NSW) ευχαριστεί τους πολλούς φροντιστές που συμμετείχαν στην συγκέντρωση αυτών των πληροφοριών για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και τις προτάσεις τους προς όφελος άλλων φροντιστών.



Τι μπορείτε να κάνετε για βοήθεια στη διαχείριση των συναισθημάτων σας;

- Καταλάβετε ότι θα έχετε συναισθήματα που μπορεί να είναι συνταρακτικά
- Να είστε ευγενικοί στον εαυτό σας. Αποδεχθείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε. Μπορεί να αισθάνεστε λυπημένοι και ίσως να αισθάνεστε ευτυχισμένοι κατά καιρούς, και τα δύο αυτά συναισθήματα είναι αποδεκτά
- Λάβετε υποστήριξη - βρείτε κάποιον που καταλαβαίνει την κατάσταση και μιλήστε. Μπορεί να είναι φίλος, σύμβουλος, ψυχολόγος ή γιατρός
- Μπείτε σε μια ομάδα υποστήριξης φροντιστών ή μιλήστε σε άλλους φροντιστές που θα σας καταλάβουν
- Διαβάστε για άλλους με παρόμοιες εμπειρίες, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα τη δική σας
- Είναι αποδεκτό να αναστατώνεστε και να κλαίτε
- Να είστε ενημερωμένοι και να έχετε ένα σχέδιο φροντίδας - προσπαθήστε να προετοιμαστείτε για το τι θα ακολουθήσει.