

رعاية مصاب بمرض يحد من الحياة



التغلب على المشاعر – ما هي المشاعر التي أتوقع أن تتباني؟

بينما يختلف كل شخص عن الآخر، هناك بعض المشاعر الشائعة التي غالباً ما يشترك فيها مقدّمو الرعاية. ومن المهم أن تعلم أن الآخرين من مقدّمي الرعاية لديهم مشاعر مماثلة لمشاعرك وأنها شيء طبيعي. كما يعتقد مقدّمو الرعاية أن معرفتهم بذلك يساعدهم على فهم مشاعرهم وردود أفعالهم الخاصة. تم إعداد هذه المعلومات بمساعدة مقدّمي الرعاية الذين شاركوا بخبراتهم وتقدّموا باقتراحاتهم بشأن الطرق التي قد تساعد على ذلك.

مقدّمو الرعاية يشاركون بالمشاعر التي اتبنتهم

الحزن

- لقد عانيت من مشاعر الأسى والحزن. فمشاعر الأسى قاسية، إذا ألمّت بإنسانٍ أصابته بالألم والفجعة.
- الشعور بالأسى يختلف عن أي شعور آخر فقد تشعر بالوحدة من وقت لآخر، إلا أن هذا شيء طبيعي.

الإجهاد الشديد

- اتبنتني شعور شديد بالإجهاد واجتاحني مشاعر جارفة في معظم الأوقات
- تشعر وكأنك تركب قطاراً لا يمكن السيطرة عليه وأنت لا تستطيع مغادرته

الخوف

- لم أكن أعلم أنه في مقدرتي رعايته، ولكنني استطعت القيام بذلك عندما حان الوقت
- أشعر بالقلق من الطريقة التي سيدهمهم بها الموت. هل سأتمكّن من مواجهة ذلك؟ متى سيحدث؟ هذه الفترة مشحونة بالقلق؟ أشعر على الدوام أنني على وشك الانهيار
- ماذا يحدث لو أخطأت؟ لم يسبق لي القيام بذلك على الإطلاق

الشعور بالعجز

- شعرت بالعجز حيث أني فشلت في إزالة الألم

الشعور بالعزلة

- الأصدقاء والأقرباء لا يقدِّرون ما يجوز في نفسي. أُنِي أشعر بالوحدة الشديدة والانعزال التام
- حتى أقرب الناس إليك لا يقدِّرون. توقَّف بعض الأصدقاء والأقرباء عن الاتصال بك

الشعور بالذنب

- أشعر أحياناً بالاستياء، يعقبه شعور بالذنب بسبب ما جال بخاطري
- أشعر بالذنب من عدم قدرتي على السيطرة على أعصابي. لقد كنت متعباً ولم أتعمَّد فعل ذلك
- أشعر بالذنب الشديد عندما أفكر في المستقبل، حينما سأتوقف عن الرعاية

الشعور بالعبء

- القيام بالرعاية من عدمها ليس من اختيارك، فأنت تقوم بالرعاية لأن شخصاً يهْمُك شأنه يحتاج إليها
- الرعاية تدهمك تدريجياً، حيث تزايد المهام التي تقع على عاتقك واحدة تلو الأخرى مع تدهور صحتهم
- شعرت بالعبء من جراء تحمُّل المسؤولية كاملةً من أجل مصلحة شخص آخر

الشعور بالحب

- كان يسرُّني أنني كنت أقوم بالرعاية وعمل اللازم عند الحاجة
- كان شرفاً لي أنني استطعت الاعتناء بها. فرعايتي لها كانت تعبيراً عن حبي لها
- تحدَّثنا عن مدى أهميَّة كل شخص لدى الآخر. لقد كان وقتاً غالياً للغاية.

الأسى المُترقَّب

من الممكن أن تتفاقم المشاعر التي تمَّ وصفها في السابق بسبب ترقُّبك لموت الشخص الذي تقدَّم له الرعاية. وهذا ما يدعى الأسى المُترقَّب، وهو لا يؤثر على مشاعرنا فقط، بل على أفكارنا وعلى صحتنا الجسديَّة وعلاقاتنا.

”مجرد معرفتي عن الأسى المُترقَّب ساعدتني على مواجهة الأمر بصورة أفضل. فقد ساعدتني على إدراك المشاعر التي انتابتني وما سببها.“

رعاية شخص في مثل هذه الفترة يمنحك فرصة الحديث معه عن الأشياء التي تهْمُه وبذلك تتكوَّن لديك صورة أوضح عن رغباتهم الشخصية.

”ساعدنا الأسى المُترقَّب على الاستعداد لفقدان شخص نحبه وافقداد أسلوب حياة.“

للمزيد من المعلومات والدعم

Carer Gateway – 1800 422 737

أو www.carergateway.gov.au

www.carersnsw.org.au – Carers NSW

• تحدَّث إلى طبيبك

ما يمكنك عمله للمساعدة في التغلُّب على مشاعرك؟

- عليك أن تدرك أنه ستنتابك مجموعة مختلفة من المشاعر وقد تعصف بك
- أشفق على ذاتك. تقبَّل أفكارك ومشاعرك دون انتقاد لهم. فقد تشعر تارة بالحزن وتارة أخرى بالسرور، وكلتا الحالتين طبيعيتين
- احصل على الدعم – إلبأ إلى شخص يمكنك التحدُّث إليه، إلى من يستطيع تفهِّم مشاعرك. قد يكون هذا الشخص صديق أو مرشد أو أخصائي نفسي أو طبيب
- شارك في إحدى مجموعات دعم مقدِّمي الرعاية أو تحدَّث إلى الآخرين من مقدِّمي الرعاية الذين يمكنهم تفهِّم مشاعرك
- إقرأ عن الآخرين ذوي الخبرات المماثلة حتى يمكنك تفهِّم خبراتك الشخصية بصورة أفضل
- من الطبيعي أن تشعر بالضيق وتبكي
- كن مطلعاً على المعلومات المتاحة والمستجدَّة وأعدَّ خطة للرعاية – حاول أن تستعد لما سيحدث في المستقبل

تقدِّم هيئة مقدِّمي الرعاية في نيو ساوث ويلز بالشكر للعديد من مقدِّمي الرعاية الذين ساهموا في إعداد هذه المعلومات بالمشاركة بخبراتهم واقتراحاتهم من أجل منفعة الآخرين من مقدِّمي الرعاية.