

**M.I.N.D**

الاجتهاد أو الضغط النفسي لدى مقدمي الرعاية



الاجهاد أو الضغط النفسي لدى مقدمي الرعاية

الاجهاد أو الضغط النفسي لدى مقدمي الرعاية: احترام رفاهيتك الخاصة

١٠ أعراض الاجهاد أو الضغط النفسي

إذا كنت تشعر ببعض من هذه العلامات بشكل منتظم، فلقد حان الوقت لاستشارة الطبيب.

١. عدم تقبل المرض وتأثيره على الشخص الذي تم تشخيص
"أنا أعلم أن حالة أُمي سوف تسير إلى الأفضل".

٢. الغضب تجاه الشخص المصاب بمرض الزهايمر أو غيره: الشعور بالغضب إذ لا يوجد علاج أو لأنهم
لا يفهمون ما يحدث
"وإذا سألتني هذا السؤال مرة أخرى، سوف أصرخ!".

٣. الانطواء الاجتماعي بعيدا عن الأصدقاء والأنشطة التي تجلب السرور
"لا يهمني التواجد مع جيراننا بعد الآن".

٤. القلق بشأن مواجهة يوم آخر وما يحمله المستقبل
"ماذا سيحدث عندما يحتاج إلى مزيد من الرعاية أكثر مما أستطيع أن أوفر؟"

٥. الاكتئاب الذي يبدأ بالتأثير عليك ويؤثر على قدرتك على المواجهة
"لا يهمني بعد الآن".

٦. استنفاد الطاقة إذ من المستحيل تقريبا استكمال المهام اليومية
"أنا متعب جدا لهذا".

٧. الأرق إذ تسببه قائمة من الأعمال والاهتمامات التي لا تنتهي
"ما الذي سيحصل إذا خرج من المنزل أو وقع، وقام بأذية نفسه نفسها؟"

٨. العصبية التي تؤدي إلى تقلب في المزاج وردود فعل سلبية
"دعيني وشأنني!".

٩. عدم القدرة على التركيز التي تجعل من الصعب أداء المهام المألوفة
"كنت مشغولا بذلك، وقد نسيت الموعد".

١٠. تبدأ المشاكل الصحية التي تحدث خسائر فادحة، سواء عقلية أو جسدية
"لا أستطيع تذكر آخر مرة شعرت بها أنني جيدة".

طرق لتكون بصحة جيدة

احصل على تشخيص أقرب وقت ممكن

١. قد تظهر أعراض مرض الزهايمر تدريجيا.

ويمكن أن يكون من السهل تفسير سلوك غير عادي عندما يبدو الشخص الذي تحبه بحالة صحية جسدية جيدة. وبدلا من ذلك، يجب استشارة الطبيب عند رؤية علامات المرض. لا يجب أن تتأخر؛ يمكن علاج بعض الأعراض.

٢. معرفة ما هي الموارد المتاحة

تابع المعرفة حول هذا الموضوع

من الضروري، بينما ينتشر المرض، أن يحصل مقدم الرعاية على مهارات جديدة. يمكن للأخصائيين في عياداتنا (MIND) أن يساعدوك على فهم وتقبل مرض الزهايمر وكيفية التعامل مع تغيرات السلوك والشخصية التي غالبا ما تصاحب هذا المرض.

احصل على المساعدة

ان القيام بكل الأعمال بمفردك قد يستنفد كل قواك. يجب التماس الدعم من الأسرة والأصدقاء.

انتبه لنفسك

عليك مراقبة النظام الغذائي الخاص بك، وممارسة الرياضة والحصول على الراحة. عليك تخصيص الوقت للتسوق، ومشاهدة فيلم أو زيارة صديق من خلال الاستفادة من الأسرة.

إدارة مستوى اجهاد أو الضغط النفسي

يمكن أن يسبب الإجهاد المشاكل الجسدية (عدم وضوح الرؤية، تهيج المعدة وارتفاع ضغط الدم) والتغيرات في السلوك (التوتر وعدم القدرة على التركيز، وفقدان الشهية). عليك الانتباه للاعراض الخاصة بك. استخدم تقنيات الاسترخاء التي تساعدك، وطمم باستشارة الطبيب.

قبول التغيرات عند وقوعها

ان المصابين بمرض الزهايمر يتغيرون وكذلك احتياجاتهم. وكثيرا ما يتطلب ذلك رعاية خاصة قد تتجاوز ما يمكن أن تقدمه بنفسك.

التخطيط القانوني والمالي

عليك التخطيط مسبقا. عليك التشاور مع محام لمناقشة الأمور القانونية والمالية. وعليك اشراك مريض الزهايمر وباقي أفراد الأسرة إذا كان ذلك ممكنا ومناسبا.

أن تكون واقعيًا

ان الرعاية التي توفرها تحدث فرقا. اعلم أيضا أن تقدم مرض الزهايمر، حتى العثور على علاج، أمر لا مفر منه. ان العديد من سلوك الشخص ما يتجاوز سيطرتك على الأمور أو سيطرة مريض الزهايمر. اعطي نفسك إذن للحزن اثر الخسائر التي تلم بك، ولكن أيضا عليك التركيز على النواحي الايجابية عند ظهورها، والتمتع بالذكريات الجميلة.

كافئ نفسك ، ولا تشعر بالذنب

في بعض الأحيان ، قد تفقد صبرك وتجد نفسك غير قادر على تقديم كل الرعاية بالشكل الذي تريده. تذكر أنك تقوم بأفضل ما يمكنك. لا تشعر بالذنب لأنك لا تستطيع أن تفعل أكثر. ان الشخص الذي تحبه هو بحاجة لك، وأنت موجود لذلك - ينبغي أن يجعلك ذلك تشعر بالفضل