



АЛЦРУС
Фонд допомоги
людям с деменцией
и их семьям

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ УХАЖИВАЮЩИХ ЗА БЛИЗКИМИ С ДЕМЕНЦИЕЙ

как помочь близкому человеку
и не выгореть самому

2024

ПОДДЕРЖКА – ЭТО ВАЖНО!

Эмоциональная нагрузка и физический уход за близким человеком могут быть непростым делом, особенно если вам нужно совмещать это с работой, семьёй и домашними делами.

Это может привести к стрессу, гневу и чувству вины. Ухаживая за близким, вы можете думать, что должны (и всегда можете) всё делать сами. Однако, это путь к эмоциональному выгоранию.

Ухаживающим важно получать практическую и эмоциональную поддержку. Если вы научитесь управлять негативными эмоциями и будете регулярно делиться своими сложностями с другими, это поможет вам снять стресс и, возможно, иначе взглянуть на проблемы ухода. Это особенно важно при отсутствии специальных программ помощи для ухаживающих, когда приходится помогать себе самому.

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Роль ухаживающего очень сложна. Вы можете хотеть идеальных результатов во всём, что вы делаете, но это невозможно. Когда вы несчастливы, у вас могут возникать поводы для гнева. Вы можете быть нетерпеливыми и враждебными по отношению к своим близким или, напротив, безразличными и отстранёнными.

Все эти чувства абсолютно обоснованы, и вы имеете полное право их испытывать независимо от степени близости с человеком, за которым вы ухаживаете.

Это не значит, что вы плохой или недостойный человек с низким уровнем морали и ответственности. Это значит, что вы обычный живой человек с нормальным уровнем эмоциональных потребностей!

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

ЧУВСТВО ВИНЫ

Даже если вы всё делаете хорошо, вам может показаться, что этого недостаточно. Старайтесь хотя бы раз в день проговаривать для себя:

- *я очень помогаю моему близкому человеку;*
- *даже если я не всё делаю хорошо и удачно, я всё делаю с любовью;*
- *я совершенствую свои навыки ухода за близким и проявляю сострадание.*

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

ДЕПРЕССИЯ – ЭТО ОПАСНО!

Депрессия ставит под угрозу ваше здоровье и благополучие и может повлиять на состояние вашего близкого.

Депрессия может увеличивать риск развития основных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых.

Депрессия – это обратимое состояние, но оно требует внимания и терапии.

Очень важно не пропускать симптомы депрессии и не отмахиваться от неё!

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- Чувство грусти, тревоги, пустоты, безнадёжности, вины, никчёмности, беспомощности.
- Потеря интереса к занятиям, которые раньше доставляли удовольствие.
- Снижение или отсутствие энергии, ощущение непроходящей усталости.
- Снижение концентрации, памяти, способности принимать решения.
- Слишком короткий или слишком длинный сон.
- Потеря или, наоборот, значимое увеличение аппетита.
- Выраженная потеря или набор веса.
- Беспокойство и раздражительность.
- Суицидальные мысли.

Если вы находите у себя пять или более симптомов, пожалуйста, обратитесь за помощью!

Психиатр или невролог смогут подобрать вам лекарства, которые облегчат ваше состояние.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

- Постоянное ощущение усталости.
- Беспокойство и раздражительность.
- Сложности с концентрацией внимания даже при простых действиях.
- Бессонница, ночные кошмары, дневная сонливость.
- Увеличение потребления алкоголя.
- Головные боли, головокружения, внезапные приступы учащённого сердцебиения, повышенное потоотделение, проблемы с пищеварением, боли, гиперчувствительность к яркому свету, громким звукам, изменениям температуры (зябкость, приливы жара).
- Частые респираторные инфекции.
- Эмоциональная неустойчивость, частые перепады настроения.
- Снижение социальной активности.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

- Найдите время только для себя.
- Позаботьтесь о своём здоровье.
- Попробуйте найти помощников хотя бы на несколько часов несколько раз в неделю. Возможно, кто-то из ваших друзей или соседей будет готов вам помочь.
- Если невозможно передать обязанности по уходу за близким, постарайтесь хотя бы разгрузить себя в другой деятельности – уборке, покупке продуктов и т.д.
- Обратитесь к специалисту для восстановления режима сна, если страдаете бессонницей.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

ГНЕВ

Вы можете чувствовать себя загнанным в ловушку из-за болезни вашего близкого. Абсолютно нормально испытывать разочарование или злость.

Гнев – это характерное чувство как для ухаживающих, так и для их близких. Вся ситуация кажется несправедливой. Обе стороны могут раздражаться, кричать и говорить обидные слова вместо того, чтобы поговорить спокойно. Если вы чувствуете гнев и разочарование, не игнорируйте эти эмоции.

Выплёскивать эти эмоции на вашего близкого неэффективно, но, с другой стороны, если вы всегда будете держать их в себе, это не будет полезно и вам.

Гнев вреден одинаково и для вас, и для вашего близкого.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

1. Выходите из комнаты, в которой находится ваш близкий.
2. Выплёскивайте гнев на предметы, например, кричите в подушку.
3. Умойтесь холодной водой.
4. Выйдите на улицу и пройдите быстрым шагом некоторое время, при невозможности – выйдите в подъезд и сделайте несколько подъёмов и спусков по лестнице.
5. Ведите дневник и записывайте свои чувства. Это только ваш дневник, в котором можно писать всё, что вы испытываете прямо сейчас.
6. Помните, что ваш близкий человек с деменцией чувствует, что потерял контроль над своей жизнью и может пытаться контролировать то/того, что/кого возможно.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

7. Не вините своего близкого в ситуации, в которой вы с ним оказались. Попробуйте отделить человека от этого состояния. Болезнь, а не человек является причиной трудностей и вызовов, с которыми вы оба столкнулись.
8. Иногда необходимо рассказать близкому о том, что вы чувствуете. Однако избегайте обвинять его лично. Если вы скажете ему: *“Ты меня злишь”*, – это может усугубить ситуацию. Вместо этого попробуйте сказать ему: *“Я пытаюсь понять, через что ты проходишь. Пожалуйста, тоже постарайся понять, через что прохожу я”*.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Вам может казаться, что эти проблемы есть только у вас, но на самом деле, с ними в какой-то момент сталкивается каждый ухаживающий:

- необходимость скрывать свое горе;
- страх перед будущим;
- беспокойство о деньгах;
- снижение способности решать проблемы;
- зависимость и изоляция.

Страх зависимости, одиночества или изолированности часто встречается в семьях, где есть тяжелобольные люди. Человек с деменцией становится всё более зависимым от того, кто ухаживает за ним.

В то же время ухаживающему требуется отдых и больше поддержки. Многие ухаживающие могут чувствовать себя неловко, обращаясь за помощью. Однако те, кто получают социальную поддержку, справляются лучше.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Ухаживающие часто ощущают себя невидимыми. Мало кто интересуется вашим здоровьем и спрашивает, как у вас дела, как вы справляетесь. Почти никто не хочет слушать подробности вашей жизни и ухода за близким с деменцией.

С другой стороны, всеобщее внимание может быть приковано к больному человеку: ему сочувствуют, его жалеют. При этом он может не понимать того, кто за ним ухаживает, и не чувствовать благодарности, а, наоборот, активно выказывать недовольство.

Не позволяйте этим чувствам накапливаться!

Если в вашем городе нет групп поддержки, попробуйте объединиться с другими ухаживающими самостоятельно и периодически встречаться, помогать и поддерживать друг друга, обсуждать знакомые всем вам проблемы без страха быть непонятыми. Такие встречи очень терапевтичны и помогают справляться с трудностями.

Важно помнить, что уход может затянуться на годы.

Постарайтесь относиться к уходу, как к марафону. Не набирайте темп с самого начала, чтобы не бежать слишком быстро и не перегореть до окончания гонки.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Не сдавайтесь под чрезмерными требованиями вашего близкого.
2. Живите по принципу: «только этот день».
3. Составляйте список действительно важных задач, подумайте о том, как облегчить себе работу, позволяйте некоторым делам остаться незавершёнными.
4. Делайте короткие перерывы в течение дня, чтобы отдохнуть или немного поспать.
5. Позаботьтесь о своей самооценке: помните, что у вас есть навыки, таланты и жизнь вне процесса ухода за близким.
6. Осознайте, что у вас есть ограничения и примите их.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7. Ставьте цели и помните, что, возможно, вы не сможете делать всё так, как раньше.
8. Поддерживайте контакты с вашими друзьями и другими близкими людьми.
9. Сообщите друзьям, родственникам, что вы рады помощи. Позвольте им помочь с временным уходом или домашними делами: доставкой продуктов, уборкой, готовкой и т.д.
10. Не чувствуйте себя виноватым из-за своих эмоций. Они естественны и обоснованны.
11. Разрешайте себе плакать.
12. Напоминайте себе, что вы делаете всё возможное и очень важное для вашего близкого.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

ЗАБОТА О СЕБЕ

Если вы не позаботитесь о себе, ваш близкий тоже может пострадать. Часть вашей ответственности по отношению к человеку, находящемуся на вашем попечении, заключается в том, чтобы заботиться о себе.

Напоминайте себе регулярно правило безопасности в самолёте: сначала надеваем маску на себя, а потом на ребёнка. Это связано с тем, что если со взрослым что-то случится, то безопасность и жизнь его ребенка тоже окажутся под угрозой.

Забота о члене семьи, который уже не восстановится – трудная работа. Это не эгоистично – выделять пространство и время для себя.

Не пренебрегайте собой и своим здоровьем.

Вы тоже важны!

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

ПЕРЕДЫШКА

Время передышки даст вам возможность отдохнуть от ваших обязанностей по уходу. Это поможет снять стресс. Передышка для ухаживающего – это не роскошь, а необходимость.

Вам тоже нужен отдых! Возможно, вам трудно думать о своих собственных потребностях, когда вы заботитесь о любимом человеке. Однако, если вы этого не сделаете, вы перегорите. Постарайтесь найти время для себя.

Без возможности побыть наедине со своими мыслями ваш путь ухаживающего может оказаться гораздо сложнее.

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

СНИЖЕНИЕ УЯЗВИМОСТИ

В первую очередь постарайтесь не спорить. В своём мире ваш родственник уверен в том, что говорит, он не пытается обмануть вас. Ориентируйтесь не на слова, а на чувства и эмоции человека.

Задавая вопросы, делайте это так, чтобы человеку с деменцией было проще вам ответить. Помните, что его логическое мышление практически утрачено.

Во время беседы смотрите человеку в глаза, чтобы он вас видел и не терял контакт.

Оставляйте время на обработку информации, не торопите человека, чтобы получить ответ.

Постарайтесь укладывать информацию в одно предложение. Руководствуйтесь правилом «одна мысль - одна идея».

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

АЛЬЦРУС

Фонд помощи людям с деменцией и их близким
alzrus.ru

MEMINI

Социальный проект о деменции
memini.ru

СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

БФ помощи пожилым людям и инвалидам
starikam.org

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

msph.ru

ПРОЕКТ ДЕМЕНЦИЯ.NET

благотворительного фонда «Память поколений»
деменция.net

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Бесплатную психологическую помощь можно получить по единому российскому телефону доверия **8 (800) 333-44-34**
Московская служба психологической помощи населению **8 (499) 173-09-09**.

КНИГИ В ПОМОЩЬ

«Поговорим о болезни Альцгеймера», Уорнер Джеймс, Грэм Нори, карманный справочник для ухаживающих за близким с деменцией

«Поговорим о деменции», Уэймен Лора, в помощь ухаживающим за людьми с потерей памяти, болезнью Альцгеймера и другими видами деменции

«Поговорим об утрате. Тебе больно, и это нормально», Девайн Меган

«Моя мама сошла с ума», Елена Афанасьева

«Сочувствие к себе», Кристин Нефф

«Управление настроением. Измени мысли, привычки, жизнь», Деннис Гринбергер, Кристин Падески

«Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией», Альберт Эллис, Раймонд Чип Тафрейт

ФОНД АЛЬЦРУС

Деменция – глобальная проблема.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения деменцией страдает более 50 млн человек, каждый год количество заболевших увеличивается на 7 млн человек.

Фонд Альцрус – благотворительная организация, которая занимается проблемой деменции в нашей стране.

Мы работаем, стараясь изменить ситуацию к лучшему, чтобы у людей с деменцией и их близких была необходимая информация, квалифицированная помощь и поддержка.

ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ ЗА:

Медицинскими советами

Ведущие врачи-психиатры, неврологи, специалисты по деменции помогут вам получить второе мнение врача нашего экспертного совета о схеме лечения, о состоянии здоровья вашего близкого, общие рекомендации и советы по здоровью. Горячая линия – это возможность сориентироваться в ситуации, понять, что делать. Можно обращаться любое количество раз. На вопросы отвечают врачи-волонтеры, но мы стараемся, чтобы ответы приходили быстро.

Юридическими советами

Рассказываем про льготы, права, общий план оформления инвалидности, недееспособности. Помогаем со сложными вопросами защиты имущества, отвечаем на вопросы по нюансам получения услуг, льгот и т.д.

Рекомендациями общего характера

Маршрутизация семьи: что сделать в первую очередь, куда обратиться за помощью, какие есть ресурсы, советы по уходу, общению за близким с деменцией, рекомендации по врачам и учреждениям в разных городах.

ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ ЗА:

Психологической помощью ухаживающим

Мы организуем ежемесячные группы поддержки для ухаживающих онлайн и очно в Москве и Петрозаводске.

Информационной помощью

Мы проводим бесплатные семинары и тренинги «Школа Заботы» для ухаживающих, прямые эфиры с экспертами по различным темам.

Подписывайтесь на наши соцсети и ютуб канал:



ВКонтакте



Telegram



Ютуб

Поддержкой людей с деменцией

Мы приглашаем семьи с близкими с деменцией в наши семейные клубы. Сейчас клубы открыты в некоторых городах

Узнать о фонде, программах и мерах поддержки можно на нашем сайте www.alzrus.ru, в наших соцсетях, а также по почте ask@alzrus.ru



Альцрус

фонд помощи
людям с деменцией
и их семьям

Автор: Мария Новикова, психолог, член АКБТ, волонтер,
член медицинского экспертного совета Фонда Альцрус
Редактор: Наталья Цветкова, волонтер Фонда Альцрус
Корректор: Надежда Цветкина, волонтер Фонда Альцрус

Брошюра предназначена
для ухаживающих за близкими с деменцией

Подготовлена Фондом Альцрус

Напечатана при поддержке
Московского дома общественных организаций

2024