

5. Воспользуйтесь услугами временного ухода. Такой перерыв даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы.

6. Ищите информацию. Чем больше вы знаете о последствиях инсульта, тем эффективнее будет уход за своим родственником.

7. Не казните себя за эмоции. Испытывать негативные чувства по поводу ваших обязанностей или человека, за которым ухаживаете – НОРМАЛЬНО. Это НЕ значит, что вы плохой человек.

Эти несколько советов помогут Вам предотвратить эмоциональное выгорание при уходе за близкими, перенесшими инсульт.



Наш адрес:
662850,
Красноярский край,
Каратузский район,
с.Каратузское,
ул. Колхозная, д. 95;
тел. 8(39137)2-17-33

Будьте здоровы!
Берегите себя и своих близких!

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
"КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ "КАРАТУЗСКИЙ"**

***Профилактика
эмоционального
выгорания
"ПОМОГИ СЕБЕ САМ"***
*(памятка для тех, кто
ухаживает за родственниками,
перенесшими инсульт)*



с. Каратузское

2024 г.

Что такое эмоциональное выгорание?

Практически каждый, кто постоянно ухаживает за родственниками, перенесшими инсульт, сталкивается с физическими, финансовыми и эмоциональными трудностями. Уход за близким человеком приводит к физическому и моральному истощению. Это состояние называется **синдромом эмоционального выгорания**.

Он возникает в результате чрезмерной нагрузки, завышенных требований к себе и постоянного стресса. От этого ухудшаются отношения с людьми: человек становится циничным и пессимистичным.

Симптомы эмоционального выгорания:

- повышенная тревожность;
- раздражительность;
- необычная для себя циничность;
- чувство безнадежности;
- нетерпимость к окружающим;
- подавленность;
- нежелание находиться рядом с лежачим родственником.



Стадии эмоционального выгорания

- **Первая стадия.** Сначала нарастает усталость, что сопровождается слабостью и проблемами с режимом сна. Частые головные боли, нарушается пищеварение. Появляются проблемы с сердцем (аритмия, тахикардия) и артериальным давлением (гипертония). Ухудшается память и внимание.
- **Вторая стадия.** После физических проявлений человек сталкивается с признаками на психологическом уровне. Повышение тревожности приводит к развитию депрессии. Часто меняется настроение и сложно контролировать свои эмоции. На этой стадии человек подвержен развитию зависимостей.
- **Третья стадия.** Самая опасная стадия развития синдрома. У человека может наблюдаться суицидальное поведение.

Способы профилактики эмоционального выгорания

1. Делитесь переживаниями.

Чаще рассказывайте о ваших чувствах и переживаниях человеку, которому вы доверяете, например, родственнику, другу, коллеге или соседу.

2. Будьте реалистом и примите

тот факт, что вам может потребоваться помощь по уходу. Не взваливайте все на себя, ищите поддержку от других. Например, друг или член семьи может выполнить какое-то поручение, сходить за продуктами или лекарствами, приготовить еду.

3. Смотрите правде в глаза в

отношении состояния вашего близкого человека, особенно если мало шансов на полное восстановление.

4. Не забывайте о себе.

Выделите время для отдыха, хотя бы час или два. Поймите, забота о себе не роскошь, а необходимость, если вы собираетесь и дальше ухаживать за близким человеком.