

Забота о себе



Поддерживайте социальные связи

Поддержка окружающих вам необходима. Регулярно общайтесь с теми, кому вы доверяете, кто понимает вашу ситуацию и разделяет ваши чувства. Ими могут быть члены семьи, друзья, сообщества, духовный наставник, сосед или волонтер.



Сфокусируйтесь на релаксации

Расслабление снимает напряжение. Релаксация позволяет становиться более эффективным в выполнении повседневных задач и намного дольше обеспечивать достойный уход человеку с деменцией. Постарайтесь делать то, что вас расслабляет, каждый день.



Рассмотрите разные виды релаксации

Каждый расслабляется по-своему. Одни люди предпочитают заниматься медитацией и выполнять дыхательные упражнения, другие наслаждаются занятием растяжкой, чтением книг, прослушиванием любимой музыки или приятным времяпрепровождением с человеком, за которым они ухаживают.



Думайте иначе

Многие люди думают, что события вокруг буквально выводят их из себя, злят, делают несчастными или заставляют чувствовать вину. Однако это лишь их восприятие происходящего вокруг. Позитивные и полезные мысли помогут справиться со сложностями и найти выход из стрессовых ситуаций.



Больше информации

ISupport Модуль 2 «Что значит быть лицом, осуществляющим уход»
Урок 4 «Привлечение к помощи других лиц»

Модуль 3 «Забота о самом себе»

Урок 1 «Снижение уровня стресса в повседневной жизни»

Урок 2 «Выделение времени для приятных занятий»

Урок 3 «Думать по-другому»

Вы также можете обратиться к специалистам Проекта деменция.net и получить больше полезной информации об уходе за людьми с деменцией

Какое событие/случай может меня расстроить?

Какие мысли меня угнетают?

Какие мысли помогают мне чувствовать себя лучше?

Какой образ мышления благотворно влияет на меня?