

## **Профилактика усталости и эмоционального выгорания при уходе за пожилыми людьми.**

Семейный уход за пожилыми людьми, многие из которых имеют хронические и часто неизлечимые заболевания, имеет риск в отношении здоровья и самочувствия самих помощников. Это тяжелое испытание, приводящее к чувству бессилия, неверия в себя, изоляции, постоянному чувству усталости, к психосоматическим расстройствам, ощущению себя чуть ли не роботами с притуплением сочувствия, гневливостью – по существу, к переходу в состояние хронической депрессии

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – еще и с почитанием, к более слабому – с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

***Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:***

- сплоченность;
- возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- высокая доброжелательность членов семьи друг к другу;
- чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- гордость за принадлежность к своей семье;
- ответственность.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятию стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Часто родственники, взявшие на себя уход за пожилым маломобильным человеком, подвержены синдрому психологического выгорания, профилактика которого осуществляется следующими доступными способами.

**Разгрузка.** Необходимо так организовать уход за пожилым человеком, чтобы поделить обязанности между родственниками и социальными службами. Люди с синдромом выгорания не всегда готовы разрешить себе сиделку для пожилого или «напрячь» родственников. Личное время – это не эгоизм, а право на жизнь: читать, гулять, общаться с друзьями, получать удовольствие от бытия.

**Питание.** Должно быть регулярным включать витамины, минералы, растительную пищу.

**Движение.** Большое значение имеет соблюдение распорядка дня, режима труда и отдыха, чередование сна и бодрствования. Не менее полезны физические нагрузки – пешие прогулки, пребывание на свежем воздухе, контрастный душ, физическая активность – ходьба, плавание, гимнастика, йога.

**Эмоции.** У каждого человека индивидуальные источники положительных эмоций: кошки или собаки, дети или внуки, посещение театра и выставок, общение с друзьями, рисование, пение, прогулки. При продолжительном стрессе усиливается эмоциональное истощение, добавляются угрызения совести в результате всплеск неконтролируемого раздражения. Всё это не способно подпитать организм энергией. Энергия приходит от тела и положительных эмоций. В отрицательных эмоциях – злости, обиде, ярости – тоже много энергии, но после них наступает истощение. Забота о себе включает заботу о теле и душе, а душа любит творить. Можно заняться чем-то новым, урывая для этого время. Научиться вышивать крючком, играть на гитаре, выучить новые песни, овладеть навыками садовода-огородника и т.п. Важно общаться на темы, не касающиеся ухода (про детей, семью, искусство, кино, любовь).