



العناية بنفسك

ان دور مقدم الرعاية له اثاراً إيجابية وسلبية على حد سواء، لكن التأثيرات السلبية على مقدمي الرعاية واضحة جداً. تؤكد دراسة استقصائية تتعلق بمقدمي الرعاية قامت بها مؤسسة التغيير (The Change Foundation) في عام 2018 التالي:

- اعترف 60% من مقدمي الرعاية بأنهم يقومون بهذا العمل بسبب عدم توفر خيارات اخرى لديهم، كما يشعر 40% بأنهم عالقون أو عاجزون ومحبطون في بعض الاحيان.
- هناك العديد من الجوانب المتعلقة بتقديم الرعاية التي يجدونها مرهقة خاصة كيفية التعامل مع تدهور الحالة الصحية لأحد أفراد الأسرة وتلبية احتياجاته بالإضافة الى السيطرة على مشاعرهم الخاصة.
- تحدث ما يقرب من نصف مقدمي الرعاية الذين شملهم الاستطلاع إلى أطبائهم حول قدرتهم على القيام بهذا العمل من الناحية الجسدية والعاطفية، من ناحية أخرى فإن النصف الآخر لم يجري أبداً هذه المحادثة.
- حوالي 50% يعترف بأن وقتهم الخاص وحياتهم الاجتماعية وقدرتهم على الاهتمام بأنفسهم قد تأثرت بشكل سلبي. ما يقارب من النصف قد شهد اثراً سلبياً على صحتهم العقلية.

بصفتك مانحاً للرعاية من المهم أن تعتني بصحتك وأن تتأكد أنه بإمكانك التعرف على علامات الإرهاق ومعرفة الوسائل اللازمة من أجل التعامل مع احتياجاتك الخاصة.

من المهم أن تكون قادراً على التعرف على علامات الإرهاق الجسدية والعاطفية على السواء والتي تشمل:

العلامات الجسدية	العلامات العاطفية
• الصداع	• الشعور بالغضب والحزن أو الاستياء
• تقلبات الوزن	• الشعور بالإرهاق
• الصعوبة في النوم أو الشعور بالتعب	• الشعور بالإحباط بسهولة

من المهم أيضاً أن تدرك ما هي الأفعال أو المشاعر التي قد تزيد من خطر الإرهاق. حاول اتباع بعض هذه النصائح لمساعدتك على التخفيف من خطر الإرهاق:

- تعلم كيف تقول (لا)
- ضع توقعات واقعية لنفسك.
- يجب ان تدرك ان الآخرين قادرون على توفير الرعاية الكافية لأحبائك.
- اطلب المساعدة واقبلها عندما تقدم لك.
- خصص وقتاً لنفسك يومياً.
- لا تضحي دائماً باحتياجاتك الخاصة لصالح الآخرين.
- عبر عن احتياجاتك ومشاعرك للآخرين (مثل العائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم... الخ)