*Составила*: *Судакова Л.А.*

*Психолог УЗ “Городокская ЦРБ”*

***Телефон для обращений****: +375333476057 (МТС) или 5-12-09 (802139). Анонимность гарантируется.*

***Памятка***

***ухаживающим за больным родственником***

* Любите себя и своего близкого безусловной любовью.

 «*Я люблю тебя несмотря ни на что… я люблю тебя при любых обстоятельствах…».*

Если человек не любит себя, он не может и уважать себя. Если близкий не уверен в том, что его любят, он теряет к себе уважение.

* По возможности и желании разыщите информацию о заболевании, которым страдает Ваш родственник, и факторах, влияющих на состояние его здоровья.
* Обсудите с тем, за кем Вы ухаживаете, правила организации ухода и ваших отношений. ***Состояние обоих облегчится, когда Вы оба будете знать, что и как делать.***
* Ограничьте свои обязанности.

Вы не можете, да и нет такой необходимости делать все в одиночку или самому. Важно научится говорить «нет», потому что ***слишком большие обязательства ведут к переутомлению.***

Не существует идеальных и всемогущих сиделок. Продумайте, кто и что и в чьей ответственности находится.

* Распределите ***заботы по степени важности.***

 В ситуации кажущегося хаоса способность давать оценку степени важности забот может быть нарушена.

* ***Не оставайтесь в одиночестве.***
* У Вас тоже есть право на скуку и усталость.

В неприемлемых ситуациях надо разобраться и обдумать альтернативные варианты действий, особенно в случаях с психическими больными.

* Для лиц, осуществляющих уход за родственниками, существует денежное пособие, можно также получить помощь и услуги на дому.

***Важно рассказать о сложившейся ситуации другим родственникам и знакомым.***

Это поможет и им лучшим образом сформулировать свое отношение к происходящему и помочь вам, в меру своих возможностей.

О своих чувствах можно рассказать, *к примеру,* хорошему другу, психологу-психотерапевту ( ***каб № 215, 205***) или другому профессионалу.

Слушателем может быть кто угодно, важно, чтобы Вы почувствовали, что Вы услышаны, выговорились и находитесь в безопасности.

 Облегчить состояние может помочь также ведение личного дневника.

* Сосредоточьтесь на тех делах, где Вы можете сделать хотя бы что-то.

Человек испытывает беспокойство, когда ожидания отличаются от того, что возможно реализовать.

* ***Ситуация, когда уход за родственником вызывает противоречивые чувства, такие как любовь и ненависть одновременно, нормальна.***

Диапазон испытываемых вами эмоций может быть весьма широк. ***Типичные для отношений ухода переживания***: тяжесть процесса ухода, чувство вины, усталость и страх, также характерно чувство беспомощности.

***Усталость осложняет отношения, а накопившиеся печаль и озабоченность могут вызвать проблемы из-за каждой мелочи***.

***Важное значение имеет расслабление.***

 Есть ли у Вас любимое комфортное место, где вы можете побыть в тишине, что помогает вам расслабиться?

* Уважайте в близком личность.

Воспринимайте его всерьез. ***Он должен видеть и чувствовать, что с ним считаются.*** ***Только в этом случае он будет с Вами откровенным.***

* Уважайте себя.

И пусть Ваш близкий это почувствует. ***Создайте дома атмосферу взаимного уважения.***

* Помните, что Вы ценны сами по себе.

Определите свои слабые и сильные стороны и примите себя таким, какой Вы есть. ***Вы важны для своего близкого.*** Он ценит вашу заботу и близость.

* ***Не сравнивайте своего близкого с другими.***

Ведь он уникален. Он такой, какой есть.

* ***Следите за собой и своей речью.***

Близкий понимает буквально все слова, даже сказанные в шутку.

* ***Критикуйте не близкого, а его поступки.***

Слишком много критики могут лишить близкого самоуважения, вызвать недоверие.

* Давайте своему родственнику понять, что **делать ошибки – это естественно.**
* ***Предоставляйте ближнему право выбора***. Пусть он учится решать, как ему поступать в той или иной ситуации. Нельзя за родственника решать все и вся.