

דף חוסן ומניעת שחיקה לבן משפחה מטפל

ליווי בן משפחה קרוב הוא תפקיד משמעותי, מורכב ולעיתים שוחק. רבים עושים זאת מתוך אהבה ומחויבות, מבלי לקבל הכרה, כלים או תמיכה מספקת. חשוב מדי פעם לעצור, להתבונן ולהיעזר בכלים פרקטיים שיסייעו לך להמשיך לטפל, מבלי לוותר על עצמך:

1. בדיקת דופק רגשית כי כדי לטפל באחרים, אני חייבת/קודם כל לנשום בעצמי.

איך אני מרגישה היום?

- עייפות פיזית/קיצונית
- חוסר סבלנות או כעס מהיר
- תחושת בדידות ("אף אחד לא מבין")
- קשיי שינה או מחשבות טורדניות
- סיפוק ומשמעות למרות הקושי

הערה לעצמי: מותר לי להרגיש את כל הרגשות האלו. הם לא הופכים אותי למטפלת/פחות טובה, אלא לאנושית.

2. בנק המשאבים שלי: שחיקה נוצרת כשאנחנו מנסים לעשות הכל לבד. מי יכולה לעזור?

בואו נמפה עזרה:

- בני משפחה/חברים: (מי יכול להביא קניות? מי יכול להחליף אותי לשעה?)
- עזרה מקצועית:
- מטפלת סיעודית, עובדת סוציאלית, עמותות
- תמיכה רגשית: (קבוצת תמיכה, חבר קרוב, עו"ס/פסיכולוג)

3. עוגנים יומיים - "חמש דקות של אוויר"

מהם 3 הדברים הקטנים שעושים לי טוב ושאני יכולה לבצע השבוע? (גם אם זה רק ל-10 דק')

1. _____
2. _____
3. _____

4. תעדוף משימות - כדי להוריד עומס מהראש. ננפה את המשימות:

- דחוף וחשוב (לעשות עכשיו)
- חשוב אך לא דחוף (לקבוע זמן)
- אפשר להאציל/לבקש עזרה

5. תזכורות חשובות לעצמי! לגזור ולתלות על המקרר

- אני עושה כמיטב יכולתי, וזה מספיק.
- לבקש עזרה זו לא חולשה, זו אחריות.
- הבריאות שלי חשובה לא פחות מהבריאות של יקירי.
- מותר לי להגיד "לא" לדרישות נוספות שמעמיסות עליי.