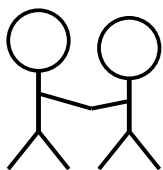


OPIEKUJESZ SIĘ MAMĄ LUB TATĄ?

Sprawdź, czy opieka nie zaczyna Cię przerastać



Pomagasz rodzicowi w zakupach, wizytach lekarskich i lekach? Coraz częściej rozwiązujesz problemy, organizujesz opiekę albo martwisz się, co stanie się, kiedy zostanie sam?

Być może nawet nie myślisz o sobie jako o „opiekunie”. Jesteś przecież córką albo synem. Jednak długotrwała odpowiedzialność za starszego rodzica może być bardzo obciążająca.

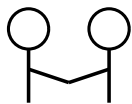
ZASTANÓW SIĘ, CZY OSTATNIO:

☐ ciągle czujesz się zmęczony/a	☐ masz wrażenie, że wszystko jest na Twojej głowie
☐ coraz łatwiej się denerwujesz	☐ złościsz się na rodzica, a później masz wyrzuty sumienia
☐ masz coraz mniej cierpliwości	☐ czujesz bezradność, bo niezależnie od tego, ile robisz, problemów nie ubywa
☐ ciągle martwisz się o rodzica, nawet kiedy nie jesteś przy nim	☐ masz trudności ze snem albo budzisz się z myślami o jego problemach
☐ zrezygnowałeś/aś z własnych zainteresowań i przyjemności	☐ masz coraz mniej czasu dla partnera, dzieci lub przyjaciół
☐ unikasz spotkań, bo nie masz już na nie siły	☐ coraz częściej czujesz smutek, przygnębienie lub pustkę
☐ masz poczucie, że nie możesz sobie pozwolić nawet na dzień odpoczynku	☐ czujesz się winny/a, kiedy robisz coś dla siebie
☐ masz wrażenie, że nikt nie rozumie, ile ta opieka Cię kosztuje	☐ zaniedbujesz własne zdrowie, badania lub wizyty lekarskie
☐ częściej odczuwasz bóle głowy, pleców, mięśni lub napięcie	☐ zdarza Ci się myśleć: „Już nie mam siły” albo „Nie dam rady tak dłużej”

**MOŻESZ KOCHAĆ SWOJEGO
RODZICA
I JEDNOCZEŚNIE MIEĆ DOŚĆ
OPIEKI.**

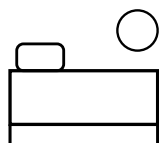
Złość, zmęczenie, frustracja, żal czy potrzeba odpoczynku nie oznaczają, że jesteś złym synem albo złą córką. To nie Twoja wina. Takie uczucia mogą być konsekwencją długotrwałego przeciążenia.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?



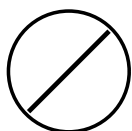
PODZIEL SIĘ OPIEKĄ

Poproś rodzeństwo lub innych członków rodziny o konkretne zadania. Zamiast „pomóżcie mi”, spróbuj: „zawieź tatę w środę do lekarza”.



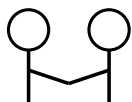
POZWÓL SOBIE ODPOCZAĆ

Odpoczynek nie jest zaniedbywaniem rodzica. Jest częścią odpowiedzialnej, długoterminowej opieki.



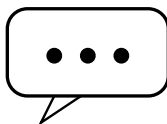
USTAL GRANICE

Nie każdą potrzebę rodzica musisz realizować natychmiast i nie wszystko musisz robić osobiście.



KORZYSTAJ Z POMOCY

Rodzina, opieka środowiskowa, pomoc sąsiedzka, opieka wytchnieniowa i inne formy wsparcia mogą realnie zmniejszyć obciążenie.



POROZMAWIAJ ZE SPECJALISTĄ

Jeżeli zmęczenie, złość, poczucie winy, bezzadność lub przygnębienie zaczynają wpływać na Twoje życie, relacje albo sposób opieki nad rodzicem, warto porozmawiać z psychologiem.

NIE MUSISZ CZEKAĆ, AŻ CAŁKOWICIE ZABRAKNIE CI SIŁ.

Podczas konsultacji możemy wspólnie przyjrzeć się Twojemu obciążeniu, emocjom związanym z opieką, poczuciu odpowiedzialności i winy oraz sposobom postawienia granic i lepszego podziału obowiązków.

Ważne: Materiał ma charakter informacyjny. Nie jest testem diagnostycznym. Jeśli przeciążeniu towarzyszy nasilone przygnębienie, utrata nadziei, myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub osobie, którą się opiekujesz, potrzebna jest pilna profesjonalna pomoc.