



Tugiisiku stressiteadlikkus ja toimetulek oma tunnetega

“Alates hetkest, mil hakkasin lugema infolehti ja käima Parkinsoni Seltsi koosolekutel, lugema ja vestlema haigusest ja sellest, kuidas see mõjutab inimesi ning mida on oodata, ei tunne ma end enam nii üksikuna”

Parkinsoni tõvega inimeste toetamine:

Mida peavad tugiisikud teadma

- Emotsionaalne stress on üldiselt tugiisikus tunduvat koormavam kui füüsiline ja rahaline koormus. Enamik tugiisikuid arvavad, et stress tekib üsna kergelt. Paljud tunnevad end väsinult, depressiivsena või üksi.
- Te leiad, et hooldamise käigus emotsioonid kuhjuvad. Sageli esinevad nukrus ja tunne, et olete kaotanud midagi olulist oma elus:
 - sõbra ja kaaslase emotsionaalne ja seksuaalne partnerlus
 - isiklik identiteet, lootused ja plaanid tuleviku suhtes
 - sissetulek ja rahaline kindlustatus
 - sotsiaalsed võimalused ja toimetulek.
- Sageli tuntakse kurbust, eraldatust, üksindust, frustratsiooni võimaluste puudumise ja oma elu üle kontrolli kaotamise pärast. Üksindustunne, kus keegi ei saa aru tegelikust olukorrast ning esineb teadmatus ja hirm kõige järgneva ees, võib emotsionaalselt kurnav olla. Paljud tugiisikud leiavad, et nad ei suuda enam lõõgastuda ning võivad langeda depressiooni või muutuda ärevaks.
- Stressiga toimetulekuks on kolm võimalust:
 - **Lõõgastumistehnikad**, näiteks progressiivne lihaste lõdvestamine, rahustavad kehalised harjutused ja heaolutunde suurendamine. Parema tulemuse saavutamiseks tuleb harjutusi teha regulaarselt. Varuge aega igaks päevaks. PTga inimesed leiavad, et lõõgastustehnikad aitavad neil lihasjäikust ja värisemist vähendada.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ **Teie mõtetest** võib samuti sõltuda, kui sügavalt te stressi kogete. Negatiivsed mõtted suurendavad stressi ja teevad olukordadega toimetuleku keerulisemaks (näiteks 'ma ei õpi kunagi sellest olukorrast välja tulema'). Abiks on negatiivsete mõtete äratundmine ja nende asendamine positiivsete, stressi vähendavate mõtetega (näiteks 'Ma lõõgastun ja lahendan olukorra sammhaaval'). Lõpuks oskate kasutada positiivseid mõtteid igapäeva elu olukordades.

▪ **Teie tegevus** aitab samuti stressiga hakkama saada. Tegevuste planeerimine aitab ära hoida ülekoormust. Veendumine, et tegelete meeldivate asjadega, muudab teie elu nauditavamaks ja aitab teil stressist üle saada.

▪ Lülitage lõõgastumine oma päevaplaani – kas varudes aega oma lemmiksaate vaatamiseks, muusika kuulamiseks, lihtsalt jalutamiseks või mõnusaks vannikäiguks. Lõõgastavate lintide kuulamine, nõustamisel käimine, joogaga tegelemine, aroomiteraapia või refleksiteraapia võivad olla kasulikud.

LISAINFORMATSIOON

Teie perearst, PT õde, psühholoog või sotsiaaltöötaja oskavad jagada soovitusi, kust saada abi ja tuge.

Kasulik kirjandus:

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Mathew McKay. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn 2000. 'Staying Sane: Managing the Stress of Caring' by Tanya Arroba and Lesley Bell, published in 2001 by Age Concern Books, London. ISBN 0 862 422 671

Kasulikud viited:

Carers UK
<http://www.carersonline.org.uk>

