



Image: www.freeimages.co.uk

Stressin ja omien tunteiden hallinta

”En enää tunne itseäni niin yksinäiseksi, sillä olen käynyt Parkinson- yhdistyksen kokouksissa ja olen lukenut ohjelehtisiä ja keskustellut muiden kanssa siitä, miten Parkinsonin tauti vaikuttaa ihmisiin ja mitä on odotettavissa.”

Mitä omaisen tarvitsee tietää

- Hoitamiseen liittyvä henkinen stressi on yleensä rasittavampaa kuin hoidon fyysiset ja taloudelliset vaatimukset. Monet omaiset kokevat stressaantuvansa helposti. Jotkut tuntevat jatkuvaa väsymystä, masennusta tai yksinäisyyttä.

- Huomaatte, että hoitaminen herättää monenlaisia tunteita. Usein koetaan kaipauksen ja menetyksen tunnetta

emotionaalisesta ja seksuaalisesta kumppanuudesta,

- henkilökohtaisesta identiteetistä, toivosta ja tulevaisuudensuunnitelmista,
- taloudellisesta turvasta ja
- sosiaalisista tilaisuuksista.

- Henkinen kipu ja suru, eristäytyminen, yksinäisyys sekä mahdollisuuksien menettämisestä aiheutuva turhautuminen ovat tavallisia. Yksinäisyys ja tunne siitä, ettei kukaan ymmärrä todellista tilannetta sekä pelko ja epätietoisuus siitä, mitä saattaa tapahtua seuraavaksi, voivat olla henkisesti hyvin kuluttavia. Monet omaishoitajat huomaavat, että he ovat menettäneet kyvyn rentoutua, he masentuvat ja tulevat levottomiksi.

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

Last updated : April 2004



InfoPark



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

▪ On olemassa kolme tapaa selviytyä stressistä:

▪ **Rentoutumistekniikat**, kuten lihasrentoutus, rauhoittavat fyysistä jännittyneisyyttä ja lisäävät hyvinvoinnin tunnetta. Rentoutumista tulisi harjoitella säännöllisesti ja varata siihen aikaa joka päivä, jotta siitä hyötyisi. Rentoutumistekniikat auttavat myös Parkinsonin tautia sairastavia ja helpottavat vapinaa ja lihasjäykkyyttä.

▪ **Ajatukset** vaikuttavat stressin kokemiseen. Kielteiset ajatukset lisäävät stressiä ja vaikeuttavat tilanteista selviytymistä (kuten ajatus ”En tule ikinä selviytymään tästä tilanteesta”). On hyvä tunnistaa tällaisia kielteisiä ajatuksia ja koettaa luoda myönteisiä, stressiä vähentäviä ajatuksia (kuten ajatus ”Nyt rentoudun ja lähestyn tilannetta askel askeleelta”).

▪ **Omat harrastukset** auttavat selviytymään stressistä. On hyvä suunnitella etukäteen, mitä aikoo tehdä. Kun tekee ja harrastaa sellaista, mistä pitää, elämästä tulee nautittava. Mieluisia harrastus auttaa selviytymään vaikeista tilanteista.

▪ Ottakaa rentoutuminen päivittäiseksi tavaksi – varatkaa säännöllisesti aikaa itsellenne, katselkaa suosikkiohjelmanne televisiosta, kuunnelkaa musiikkia tai menkää kävelylle. Rentoutuskasetin kuuntelu tai jooga (tai aromaterapia) saattavat olla hyödyllisiä.

