

GUIONS

Orientacions psicoeducatives per a la millora del benestar emocional de les persones familiars i de l'entorn



Salud
y Persona
fundación



01 Reduir l'estrès i ansietat de les persones cuidadores

A. Identificació de l'estat emocional. Sents que la responsabilitat de cuidar t'esgota? Notes símptomes com preocupació constant, tensió muscular, respiració accelerada o palpitations? Cuidar una altra persona pot ser molt exigent i, sovint, absorbeix tant de temps i energia que es fa difícil trobar moments per a un/a mateix/a.

B. Eines pràctiques per la vida diària. Quan apareix un problema, com una nova necessitat de la persona que cuides o conflictes familiars, seguir aquests passos pot ajudar a gestionar millor l'estrès: és el que s'anomena la tècnica de resolució de problemes.

- **Identifica clarament el problema:** per exemple, "Em costa trobar temps per a mi mateix/a".
- Estableix **prioritats dintre de l'àrea problemàtica i objectius a curt termini.** "Buscaré una solució temporal per aquest mes i quan ja tingui més temps buscaré un recurs a llarg termini"
- **Genera opcions de solució:** pensa en possibles alternatives, com demanar suport a d'altres persones (familiars o professionals), reorganitzar horaris o buscar activitats curtes de descans.
- **Avalua les opcions:** quina és més realista i efectiva per a la teva situació?
- **Aplica la solució i revisa els resultats:** funciona? Necessita ajustos?

D'altra banda, és habitual no voler delegar la cura per por que els altres no ho facin correctament o per sentiment de culpa. Per superar aquest bloqueig, prova l'exposició gradual:

- Comença delegant petites tasques a familiars o a l'entorn proper.
- Augmenta progressivament el temps de descans mentre algú altre s'encarrega de la cura.
- Reconeix que no tot ha de ser perfecte i que qualsevol ajuda és valuosa.

C. Convidar a posar en pràctica. Quin petit canvi podries fer avui per cuidar-te millor? Pots provar d'aplicar un d'aquests consells i observar com et sents. Recorda que cuidar-se a un mateix/a també és una forma de cuidar millor els altres.

02 Reduir els estats de tristesa, apatia i manca de motivació de les persones

A. Identificació de l'estat emocional. Sents tristesa o apatia o no tens ganes de fer res? La tristesa i la manca de motivació poden aparèixer quan et dediques completament a cuidar els altres. Si et sents sobrepassat o sobrepassada, és important observar els teus pensaments i posar-los en qüestió.

Per exemple, imagina que tens un dia especialment difícil i penses: “No puc més”, “Tot depèn de mi” o “No ho estic fent prou bé”.

B. Eines pràctiques per la vida diària. Sovint, les persones cuidadores es diuen a si mateixes frases com “Hauria de tenir temps de fer-ho tot” o “No puc descansar perquè em necessiten”. Aquests pensaments poden generar culpabilitat i estrès.

- Per gestionar millor aquestes emocions, prova de replantejar aquest diàleg intern, això és el que anomenem: reestructuració cognitiva: davant d'aquests pensaments, atura't un moment i fes-te aquestes preguntes:
 - M'estic exigint massa? Realment ho haig de fer tot jo?
 - Hi ha una altra manera més realista de veure la situació?
 - Què li diria a algú que estigués en el meu lloc?

Transforma pensaments massa exigents en afirmacions més realistes i positives, com ara: “Ho estic fent el millor que puc” o “Descansar també forma part de cuidar”.

- Una altra estratègia útil consisteix a practicar l'agraïment. Al final del dia, abans d'anar a dormir, escriu una llista de tres coses que t'hagin fet sentir millor. Fes-ho cada dia, sense repetir-les, i procura integrar aquest hàbit en la teva rutina.

C. Convidar a posar en pràctica. Quina frase et repeteixes més sovint quan et sents aclaparada? Fes una llista de les frases que acostumes a dir-te, i al costat, escriu-la altra vegada amb un enfocament més compassiu i observa com et fa sentir. O prova d'escriure cada vespre els tres motius pels quals sents agraïment. Petits canvis en la manera de pensar poden marcar una gran diferència en el teu benestar.

03 Recuperar l'autoestima

A. Identificació de l'estat emocional. Cuidar pot fer que oblidis el teu propi valor. Pots sentir que no fas prou o que el teu benestar no és important. Donem tanta prioritat a la persona de la qual tenim cura, que ens anem oblidant de nosaltres i pensem que no tenim cap valor. Aquest sentiment pot ser un senyal que no estàs reconeixent el teu esforç.

Per exemple, imagina que després d'un dia llarg i esgotador, tens la sensació que podries haver fet més. "No he tingut temps de ..." o "No faig res bé" o "el meu benestar no compta".

B. Eines pràctiques per a la vida diària. Recorda't que la teva tasca és valuosa. Prova aquestes estratègies per reforçar el teu reconeixement personal:

- **Fes una llista de les teves fortaleces i habilitats.** Escribeu tot allò que creus que fas bé i revisa-ho quan et sentis insegur/a.
- **Repeteix afirmacions positives** cada dia, com ara: "Estic fent tot el possible i això és suficient".
- **Recompensa't amb petits moments de plaer**, com una estona de lectura, un passeig o una activitat que gaudeixis o que et fa connectar amb tu mateixa.
- **Fomenta l'autocompassió.** Tracta't amb amabilitat, igual que ho faries amb algú proper que estigués en la teva situació.

C. Convidar a posar en pràctica Pots veure la teva tasca des d'una nova perspectiva? Prova de reconèixer l'impacte positiu que tens en la persona que cuides i el valor del teu esforç. Pren-te un moment avui per fer alguna de les accions suggerides i observa com et fa sentir. Cuidar-te també forma part de la teva responsabilitat.

04 Evitar la solitud i l'aïllament social

A. Identificació de l'estat emocional. Sentir-se sola o aïllada és habitual entre les persones cuidadores. Malgrat estar envoltat de gent, pots tenir la sensació que ningú entén realment pel que estàs passant.

Per exemple, imagina que després d'un dia llarg i esgotador, vols compartir com et sents, però et sembla que els altres no ho comprenen. Aquesta sensació de soledat pot fer que et tanquis més en tu mateix/a i augmenti el teu malestar.

B. Eines pràctiques per a la vida diària. Per combatre la sensació de soledat, prova aquestes estratègies:

- **Programa trucades o videotrucades regulars** amb amistats i família per mantenir el contacte.
- **Utilitza les xarxes socials** per estar connectada amb el món exterior i seguir activitats que t'interessin.
- **Organitza activitats fora de la rutina de la cura**, encara que siguin curtes, per mantenir la connexió amb el teu entorn.
- **Uneix-te a grups de suport per a persones cuidadores**, on podràs compartir experiències i trobar comprensió en persones que viuen situacions similars. Molts d'aquests grups són online i no et requereixen sortir de casa.

C. Convidar a posar en pràctica. Quina d'aquestes accions podries posar en pràctica avui? Pots començar amb un petit pas, com enviar un missatge a algú proper o buscar un grup de suport en línia. No estàs sol/a, i cuidar-te socialment també forma part del teu benestar.

05 Gestió de la impotència, la frustració i la culpa

A. Identificació de l'estat emocional

Cuidar una altra persona pot ser esgotador. És normal sentir impotència i frustració, especialment quan fa temps que estàs dedicat a la cura d'algú o sentir-te culpable perquè creus que no has sabut gestionar alguna situació.

Et sona aquesta sensació? No estàs sol/a. Acceptar que ningú és perfecte és el primer pas per gestionar aquests sentiments.

B. Eines pràctiques per la vida diària

- Expressa com et sents, posa paraules als teus sentiments. Parlar amb algú de confiança o escriure'ls en un diari personal t'ajudarà a alliberar emocions i veure les coses des d'una altra perspectiva.
- Un altre exercici és escriure't una carta de perdó. Això t'ajudarà a alleugerir el pes de la culpa i a tractar-te amb més compassió. Pot acabar així: "Em perdono per no ser perfecta i no haver-ne sabut més en aquell moment".
- També pots trucar al **900 505 805**, on trobaràs un equip de professionals de la psicologia 24/7 que t'escoltaran i podran orientar-te.

I si aquests sentiments t'afecten profundament, demanar ajuda professional pot ser una bona opció.

C. Convidar a posar en pràctica

Pensa en un petit pas que puguis fer avui per sentir-te millor. Escriu com et sents, parla amb algú o simplement recorda't a tu mateix/a que estàs fent el millor que pots. Cuidar també vol dir cuidar-te.

06 Mantenir una bona comunicació en la cura

A. Identificació de l'estat emocional

Imaginem una situació quotidiana: estàs tenint un dia especialment esgotador, has atès totes les necessitats de la persona cuidada i, quan finalment tens un moment per a tu, aquesta et reclama de nou. Sents desbordament, irritació, i la sensació que no es valora el teu esforç. Aquestes emocions són habituals i naturals, però és important trobar formes saludables d'expressar-les per evitar el desgast emocional i millorar la convivència.

B. Eines pràctiques per a una comunicació assertiva

1. **Parlar en primera persona.** Quan expressis com et sents, utilitza frases en primera persona per evitar que l'altre es posi a la defensiva. Per exemple, en lloc de dir "Tu sempre m'estresses", prova amb "Jo sento estrès quan no puc tenir temps per mi mateixa". Això facilita la comprensió i la cooperació.
2. **Evitar converses en moments de tensió.** Si estàs en un moment de molta alteració o frustració, pren-te un temps abans de parlar. Els conflictes "en calent" poden escalar i dificultar que ens entenguem. Si ho necessites, digues "Ara mateix necessito una pausa, però podem parlar després amb calma".
3. **Practicar l'escolta activa.** Dedica atenció plena a la persona amb qui parles, sense interrompre i mostrant interès pels seus sentiments. Pots repetir el que l'altre diu amb les teves paraules per assegurar-te que has entès correctament. Per exemple: "Entenc que et sentis així, com et puc ajudar?".
4. **Expressar necessitats de manera clara.** Et pots permetre expressar amb claredat i sinceritat el que necessites per estar bé. Per exemple, pots dir "Necessito que cada dia em deixis 30 minuts per descansar, així puc continuar cuidant-te de la millor manera". Posar límits saludables no és egoisme, és una necessitat.

C. Convidar a posar-ho en pràctica

Una bona comunicació pot millorar significativament la teva experiència com a persona cuidadora. T'animo a provar aquestes estratègies en situacions quotidianes. Pots començar amb una simple acció: en el proper moment de tensió, prova de respirar fons, identificar com et sents i expressar-ho en primera persona. Amb el temps, veuràs com aquestes petites modificacions marquen una gran diferència en la teva relació amb la persona cuidada i en el teu propi benestar emocional.

07 Equilibrar el temps de la persona cuidadora

A. Identificació de l'estat emocional

Com a persona cuidadora, és fàcil sentir cansament i la sensació de manca de temps d'autocura. Segurament cada dia, t'adones que no has tingut ni un moment per descansar o fer alguna cosa que t'agrada. Aquesta situació pot generar estrès, irritabilitat i la sensació de pèrdua d'equilibri personal. Repartir el temps de manera efectiva pot ajudar a evitar aquest desgast.

B. Eines pràctiques per repartir el temps de manera saludable

• Organització i planificació del temps

Pots utilitzar una agenda o aplicació per planificar el teu dia i identificar les prioritats. Delega responsabilitats quan sigui possible i no tinguis por de demanar ajuda.

Un altre exercici molt útil: dibuixa un cercle que representi les 24 hores del dia i marca quina part del cercle ocupa cada una de les tasques que fas cada dia. Després fes un llistat amb les tasques que et carreguen d'energia i les que et buiden. Torna a dibuixar el cercle i reparteix novament les tasques equilibrant les hores que t'omplen i les que et buiden.

- **Estratègies per establir límits saludables:** aprendre a dir no quan sigui necessari també és fonamental per evitar sentir-te sobrepassat o sobrepassada.
- **Identificar els teus límits:** coneix els moments en què et sents saturat o saturada o quan la teva energia disminueix. Ser conscient dels teus límits t'ajuda a comunicar-los abans que la situació es torni insostenible.
- **Decidir els límits prèviament:** abans d'enfrontar-te a situacions difícils, pensa en quins límits vols establir. Aquests poden incloure necessitats d'espai personal o tasques que no pots assumir. Definir-los amb antelació facilita la seva aplicació quan sigui necessari.
- **Comunicar els límits regularment:** els límits poden canviar, així que és important compartir qualsevol modificació amb la persona que cuides. La comunicació contínua ajuda a evitar malentesos.
- **Flexibilitat quan sigui necessari:** tot i que és important mantenir límits, també cal ser flexible quan les circumstàncies ho requereixin. Si pots dedicar més temps en alguns moments, no et sentis culpable, però recorda que els límits són essencials a llarg termini.

C. Convidar a posar-ho en pràctica

Gestionar el temps de manera equilibrada no només millora el teu benestar, sinó que també contribueix a una relació més saludable amb la persona cuidada. Et proposo un petit repte: avui, dedica uns minuts a planificar el teu dia i inclou-hi activitats gratificants. Notaràs com aquestes petites accions poden marcar una gran diferència en el teu dia a dia.

08 L'autocura de la persona cuidadora

A. Identificació de l'estat emocional

Cuidar d'una altra persona pot portar-te a descuidar la teva pròpia salut, tant física com mental. Imagina que passen setmanes sense que tinguis temps per fer exercici, menjar correctament o descansar prou.

Comences a notar cansament constant, dolors musculars i una sensació de desgast emocional. A llarg termini, això pot derivar en problemes de salut que dificultin encara més la teva tasca com a cuidador. Prioritzar la teva salut no és un luxe, sinó una necessitat.

B. Eines pràctiques per mantenir la salut

• Prioritza la teva salut física i mental

- Intenta fer exercici lleuger cada dia, com caminar o fer estiraments.
- Segueix una alimentació equilibrada amb menjars nutritius i regulars.
- Assegura't de descansar prou i tenir hores de son de qualitat.
- Programa revisions mèdiques periòdiques i no posterguis les teves visites mèdiques.

• Evita l'esgotament

- Dedicar temps per a tu mateixa cada dia, encara que sigui breu.
- Practica tècniques de relaxació, com la respiració profunda o la meditació.
- Busca suport en familiars, amistats o grups d'ajuda per no sentir-te sola en aquesta tasca. Comparteix amb aquestes persones com et sents.

C. Convidar a posar-ho en pràctica

Mantenir la teva salut et permetrà cuidar millor la persona que atens. Avui mateix, fes un petit pas: planifica un moment per a tu, ja sigui per fer una passejada, preparar un àpat saludable o simplement descansar. Recorda que cuidar-te a tu també és part de la cura.

Gestionar la manca de reconeixement i suport de les persones cuidadores

A. Identificació de l'estat emocional

Com a persona cuidadora, és comú sentir-se desvalorat. Imagina't un dia en que passis hores cuidant algú, fent tot el possible per millorar la seva qualitat de vida, però al final del dia, ningú et fa saber ni agraeix el teu esforç. Potser sents frustració, soledat i, fins i tot, desmotivació, perquè la feina que fas no sembla ser vista o reconeguda.

Aquest sentiment de desvaloració és comprensible. Però és important que recordis que la tasca que realitzes és fonamental, fins i tot quan el reconeixement extern brilla per la seva absència. El teu paper com a cuidador/a és vital, i el teu esforç marca una diferència enorme, tot i que de vegades no es veu ni s'agraeix com caldria.

B. Eines pràctiques per la vida diària

- Per mantenir-te motivat/da en aquests moments, una estratègia clau és construir una base de confiança interna. Pots fer-ho mitjançant autoafirmacions positives com dir-te a tu mateix/a: “Estic fent una tasca important, i puc veure com millora la qualitat de vida del meu familiar” o “Ha sigut una decisió meva”.
- Fes un esforç per celebrar les petites victòries, com ara un moment en què la persona cuidada se senti millor o quan aconseguixes resoldre un petit problema de manera eficaç. Aquests moments mereixen ser reconeguts i pots recompensar-te.
- També és essencial practicar l'autoreconeixement. Cada dia, dedica uns minuts a reflexionar sobre com la teva tasca ha impactat positivament la vida de la persona que cuides.

C. Convidar a posar en pràctica

Et convido a provar-ho! Fes una petita llista de les teves accions diàries i identifica aquelles que et facin sentir orgullós/a. Així, quan el reconeixement extern falti, el teu valor intern serà el que et mantindrà motivat/da. Recorda que en moments de dificultat, la resiliència és essencial: accepta els canvis, busca oportunitats d'aprenentatge i no dubtis a demanar ajuda quan sigui necessari.

La teva tasca és important i el teu esforç és digne de ser celebrat.

10

Relaxació a través de la respiració diafragmàtica.

A. Identificació de l'estat emocional

És probable que et sentis desbordat/da per la responsabilitat diària de cuidar, amb l'estrès acumulant-se a mesura que el temps passa. Imagina que tens un dia especialment difícil, ple de tasques que sembla que mai no acaben. Quan sentis que l'estrès t'afecta físicament (com tensions musculars o dificultat per respirar), és un senyal que el teu cos està acumulant tensió. La respiració diafragmàtica és una eina eficaç per ajudar-te a gestionar aquests moments de sobrecàrrega emocional i física.

B. Eines pràctiques per la vida diària

La respiració diafragmàtica 4x4 és una tècnica senzilla que pots fer en qualsevol moment del dia. Aquí tens els passos:

1. **Posició inicial:** si pots, seu en una postura còmoda amb l'esquena recta i les mans sobre el teu abdomen. Si no pots seure, també pots fer-ho dreta o tombada en una superfície plana.
2. **Inspiració (4 segons):** inspira profundament pel nas durant 4 segons, omplint els pulmons i fent que el teu abdomen s'elevi.
3. **Retenció (4 segons):** mantén l'aire dins durant 4 segons, sense forçar.
4. **Expiració (4 segons):** expira lentament per la boca durant 4 segons, buidant els pulmons i observant com el teu abdomen torna a la seva posició original.
5. **Repeteix:** fes aquest cicle de respiració 4 vegades, mantenint un ritme tranquil.

C. Convidar a posar en pràctica

Pots provar aquesta tècnica avui mateix. Dedica un moment durant el teu dia, fins i tot si només són 2 minuts, per centrar-te en la respiració. Quan tinguin lloc situacions estressants o de tensió, utilitza la respiració diafragmàtica 4x4 per tornar a la calma i sentir-te més centrat/a. Aquesta tècnica t'ajudarà a controlar l'estrès i millorar el teu benestar general.

11 Relaxació progressiva de Jacobson

A. Identificació de l'estat emocional

Com a persona cuidadora, moltes vegades el teu cos pot acumular tensió sense que te n'adonis. Potser després de cuidar durant hores, notes dolor a l'esquena, tensió a les espatlles o les mans rígides. Aquesta tensió física sovint reflecteix l'estrès emocional que portem amb nosaltres, i per això la relaxació progressiva de Jacobson pot ser una eina útil.

B. Eines pràctiques per la vida diària

La relaxació progressiva de Jacobson et permet relaxar els músculs mitjançant la tensió i l'alliberament controlat. Segueix aquests passos:

1. **Preparació:** cerca un lloc tranquil i còmode on puguis relaxar-te. Tanca els ulls i respira profundament durant uns minuts per començar a relaxar-te.
2. **Comença amb els peus:** tensa els músculs dels peus amb força durant 5 segons, després allibera sobtadament la tensió i nota com es relaxen completament.
3. **Puja cap a les cames:** repeteix el procés amb els músculs de les cames (primer la part inferior, després la part superior). Tensa i després relaxa.
4. **Altres grups musculars:** segueix relaxant els músculs de l'abdomen, els braços, les mans i els músculs facials.
5. **Finalització:** quan arribis al cap, dedica una estona per respirar lentament i gaudir d'una relaxació profunda.

C. Convidar a posar en pràctica

Prova de fer aquesta tècnica de relaxació cada dia, sobretot al final de la jornada, per deixar anar la tensió acumulada. Recorda que només necessites uns minuts, però és important la pràctica diària.

Afrontar les conductes agressives o manipuladores en les malalties neurodegeneratives

A. Identificació de l'estat emocional

Quan cuides a algú amb una malaltia neurodegenerativa, pots trobar-te amb comportaments agressius o que semblen manipuladors. Imagina que la persona que cuides comença a cridar-te o a manipular la situació d'una manera que et fa sentir frustrat/da o impotent. Pot ser difícil mantenir la calma, especialment si no entens per què està passant.

B. Eines pràctiques per la vida diària

Quan es presentin aquests comportaments, intenta recordar que sovint no són intencionals. Estan lligats als canvis cerebrals que la persona està experimentant. Per mantenir la calma:

1. **Informa't:** busca llibres que expliquin el procés de la malaltia, així no t'agafaran per sorpresa aquestes conductes.
2. **Respira profundament:** si et sents atacat/da o frustrat/da, atura't un moment i practica una respiració profunda per calmar el teu cos i ment.
3. **Redirigeix l'atenció:** quan la persona estigui agressiva, intenta canviar el tema o proposa una activitat tranquil·la per redirigir l'atenció, com escoltar música clàssica.
4. **Mantingues la calma:** parla amb una veu suau i tranquil·la, mantenint una actitud respectuosa i empàtica.

C. Convidar a posar en pràctica de manera suggerent

La pròxima vegada que t'enfrontis a una situació similar, prova de posar en pràctica aquesta estratègia. Respira profundament, mantingues la calma i redirigeix l'atenció de la persona cuidada a una activitat relaxant. Recorda que la paciència i l'empatia són claus per mantenir un ambient de respecte i seguretat.

A. Identificació de l'estat emocional

Quan estàs cuidant, pot ser que et sorgeixin pensaments repetitius i negatius, com dubtes sobre la teva capacitat per continuar o preocupacions l'evolució de la salut del teu familiar. Imagina que, mentre cuides, la teva ment comença a girar al voltant de les mateixes preocupacions sense arribar a cap solució. Aquest fenomen es coneix com a “rumiació”, i pot generar més estrès i ansietat.

B. Eines pràctiques per la vida diària

Quan et sents atrapat/da en un pensament repetitiu, prova els següents passos:

1. **Distreu-te:** fes una activitat que t'ajudi a canviar de pensament, com llegir o alguna activitat cognitiva com fer Sudokus, mots encreuats, sopes de lletres, etc. També et pots distreure practicant la respiració diafragmàtica (inspirar contant fins a 4, mantenir l'aire contant 4 segons i exhalar també contant 4 segons). És important que contis en veu alta o baixa, per deixar de pensar.
2. **Atura el pensament:** imagina que tens un botó d'aturada i prem-lo per frenar en sec el pensament repetitiu, a la vegada que dius en veu alta: STOP!
3. **Substitueix el pensament:** fixa't en com et fan sentir aquests pensaments negatius. Pots decidir reemplaçar-los per una idea que et faci sentir millor.

C. Convidar a posar en pràctica

Prova d'implementar aquesta tècnica quan siguis enmig d'una rumiació. Respira profundament, atura el pensament i substitueix-lo per una idea positiva. La pràctica d'això et pot ajudar a reduir l'ansietat i a reprendre el control dels teus pensaments.

14 Gestionar les relacions conflictives entre diferents persones familiars cuidadores

A. Identificació de l'estat emocional

Quan múltiples membres de la família estan implicats en la cura, pot ser difícil coordinar-se i evitar desacords. Imagina que, després d'un dia de cuidar, un altre membre de la família qüestiona com estàs gestionant la cura, i això et fa sentir frustrat/da o enfadat.

B. Eines pràctiques per a la vida diària

Per gestionar els conflictes familiars, és essencial la comunicació assertiva:

1. Parlar en primera persona Quan expressis com et sents, utilitza frases en primera persona per evitar que l'altre es posi a la defensiva. Per exemple, en lloc de dir "Tu sempre m'estresses", prova amb "Jo em sento estressat quan no puc tenir temps per mi mateix". Això facilita la comprensió i la cooperació.
2. Evitar converses en moments de tensió Si estàs molt alterat o frustrat, pren-te un temps abans de parlar. Els conflictes "en calent" poden escalar i dificultar que ens entenguem. Si ho necessites, digues "Ara mateix necessito una pausa, però podem parlar després amb calma".
3. Practicar l'escolta activa. Dedicar atenció plena a la persona amb qui parles, sense interrompre i mostrant interès pels seus sentiments. Pots repetir el que l'altre diu amb les teves paraules per assegurar-te que has entès correctament. Per exemple: "Entenc que et sentis així, com et puc ajudar?".
4. Expressar necessitats de manera clara. Pots permetre't ser directe i sincer sobre el que necessites per estar bé. Per exemple, pots dir "Necessito que cada dia em deixis 30 minuts per descansar, així puc continuar cuidant-te de la millor manera". Posar límits saludables no és egoisme, és una necessitat.

C. Convidar a posar en pràctica

Prova demanar una reunió per a tenir una conversa calmada amb els altres membres de la família sobre la cura, expressant les teves necessitats i escoltant les d'ells. Utilitza la flexibilitat i la paciència per trobar solucions conjuntes.

Crear un vincle saludable amb la persona de la que tenim cura

A. Identificació de l'estat emocional

Com a persona cuidadora, pot ser que sentis moments de distanciament emocional envers la persona que cuides. Aquestes sensacions són comprensibles, sobretot quan les tasques de la cura es tornen difícils o quan no et sents comprès. Imagina que passes hores intentant comunicar-te amb la persona que cuides, però no aconsegueixes crear un vincle emocional.

B. Eines pràctiques

Per construir un vincle positiu i empàtic amb la persona que cuides, és important entendre els seus sentiments, necessitats i dificultats. Aquí tens algunes eines que et poden ajudar:

- **Posa't en el lloc de l'altre:** quan la persona de la qual tens cura expressa frustració o incomoditat, intenta veure la situació des de la seva perspectiva. Si té dificultats per escoltar o comunicar-se, pensa com et sentiries si fossis tu.
- **Estableix converses obertes:** fomenta moments de diàleg amb la persona a qui cuides per conèixer el que li agrada, que senti que la seva veu és escoltada.
- **Escolta activa:** quan parles amb la persona, dona-li tota la teva atenció. No interrompis i evita fer judicis. Simplement escolta i respon amb empatia.

C. Convidar a posar en pràctica

Aquesta setmana, dedica uns minuts cada dia a posar-te en el lloc de la persona de la qual tens cura. Pensa en les seves emocions i intenta anticipar les seves necessitats. Practica l'escolta activa quan et comuniquis amb ella, deixant de banda qualsevol distracció i oferint una atenció plena. Veure com aquestes accions poden millorar el teu vincle emocional t'ajudarà a sentir una millor connexió amb la persona i a reduir l'estrès de la tasca quotidiana.

16 Fer un pla a llarg termini

A. Identificació de l'estat emocional

Tenir cura de les altres persones acostuma a ser una carrera de fons, i cal estar a punt, perquè serà una tasca que durarà molt de temps. És molt comú que com a persona cuidadora comencis a sentir-te esgotada per la manca d'hores de descans nocturn. Potser el cansament comença a afectar la teva salut mental i física. La falta d'organització pot generar-te una sensació de pèrdua de control.

B. Eines pràctiques

Una rutina estructurada pot reduir enormement l'estrès i millorar la teva capacitat per gestionar el temps. Algunes estratègies útils poden ser:

- **Elaborar un pla diari i setmanal:** organitza les teves tasques en petits passos i estableix temps per al descans diürn i nocturn. Si no pots descansar prou hores a la nit, busca suport en altres persones de la família o en professionals.
- **Ser flexible:** encara que tinguis un pla definit, accepta que poden sorgir imprevistos. Tingues una actitud positiva davant els canvis i adapta't segons sigui necessari.
- **Revisió periòdica del pla:** cada setmana, revisa si la rutina continua funcionant. Si alguna cosa no funciona, no tinguis por de fer ajustos.

C. Convidar a posar en pràctica

Aquest cap de setmana, dedica una estona per crear un pla diari per a la setmana vinent. Inclou activitats per a tu mateix/a i moments de descans. Quan et sentis desbordada, revisa el teu pla i ajusta el que sigui necessari. Aquest exercici et recordarà que la teva salut i benestar també són una prioritat.

17

Saber identificar quan necessito ajuda

A. Identificació de l'estat emocional

Pots començar a notar que el cansament, l'estrès i les emocions negatives comencen a aparèixer. Potser t'adones que fa temps que estàs irritable i t'enfades per qualsevol cosa.

B. Eines pràctiques

Per reconèixer quan necessites ajuda, és fonamental fer una autoavaluació emocional regular. Algunes preguntes que et poden ajudar a identificar-ho són:

- **Estàs constantment cansat/da, ansiós/a o irritable?**
- **Tens dificultats per gestionar les teves pròpies necessitats?**
- **Et sents aclaparat/da per les tasques quotidianes de cura?**
- **Estàs experimentant canvis en la teva salut física o mental?**

Si la resposta a alguna d'aquestes preguntes és sí, és hora de buscar suport extern, ja sigui en forma de conversa amb una altra persona cuidadora, professional de la salut o simplement demanant ajuda a la família o a l'entorn proper.

C. Convidar a posar en pràctica

Aquesta setmana, dedica un temps cada dia a reflexionar sobre com et sents i fes-te aquestes preguntes al final del dia. Si cada dia contestes "Sí" a alguna pregunta, no dubtis a demanar ajuda: si tens la Targeta cuidadora pots buscar quins recursos tens al teu abast com grups de suport per a cuidadors o pots trucar al 900 505 805, on trobaràs un equip de professionals de la psicologia que t'escoltaran i poden orientar-te.



saludypersona.org



Cuidem de la Salut Psicològica de les persones