

چگونه فشار های عصبی مراقب را کاهش دهیم؟



انجمن دمانس و آلزایمر ایران
خیریه امام علی (ع)



Alzheimer's Disease
International

اگر در جستجوی اطلاعات بیشتر در رابطه با
بیماری آلزایمر هستید با کارشناسان ما در
انجمن دمانس و آلزایمر ایران تماس بگیرید.

iranalzheimersassociation @ ۴۴۶۴۵۵۱۰ - ۴۴۶۳۶۴۱۰

@iranalz ۴۴۶۵۱۱۲۲

شماره حساب مهر گستر بانک کشاورزی: ۰۰۶۰

شماره کارت بانک کشاورزی: ۳۰۶ - ۰۰۰۲ - ۷۰۷۰ - ۶۳۷

تهران، شهرک اکباتان، فاز ۱، میدان بسیج، ابتدای خروجی ستاری شمال،
روبروی شهرداری ناحیه ۶

Email: alzheimer.iran@yahoo.com

www.iranalz.ir

۸- نکات بامزه وجالب

بیماری آلزایمر، بیماری بسیار جدی می باشد ولی دلیلی ندارد که شما در هر حالت بطور جدی با آن برخورد نمائید. با برخوردی شوخ طبعانه میتوانید مسائل را آسان و ساده تر جلوه دهید.

۹- کمک بگیرید

شما احتیاج دارید تا افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید تا احساس آرامش کنید. می توانید از یک شخص حرفه ای (مشاور) کمک بگیرید، در گروه های آموزش مراقبین انجمن دمانس و آلزایمر ایران جهت آشنایی با نحوه صحیح مراقبت شرکت کنید. همچنین توصیه میشود فعالیت های اجتماعی داشته باشید. بازدید از موزه های مختلف را در برنامه زندگی خود قرار دهید و در دوره های خلاقانه مثل هنر درمانی (سفالگری، نقاشی، مجسمه سازی) دوره های یوگای علمی و توازن ذهن و جسم از طریق تنفس دیافراگمی (MRDR) شرکت کنید .

۱۰- برنامه ریزی برای آینده

برنامه ریزی برای آینده می تواند فشارهای عصبی را کم کند. وقتی هنوز فرد مبتلا به بیماری آلزایمر از وضعیت شناختی و جسمانی خوبی برخوردار است، مروری بر وضع مالی او داشته باشید و طبق آن برنامه ریزی کنید. مسائل مربوط به وضعیت سلامتی و مراقبتی آینده فرد مبتلا باید مد نظر باشد و تصمیمات لازم اتخاذ شود. همچنین، چنانچه شما نتوانستید به مراقبت خود ادامه دهید باید برنامه دیگری در دست داشته باشید تا در صورت نیاز طبق آن عمل شود.

راهکارهایی برای کمک به فرد مراقبت کننده

فهرست زیر شامل پیشنهادهای است که می تواند در مسیر درمانس و بیماری آلزایمر از شدت فشارهای عصبی بکاهد. از روشهای مختلف استفاده کنید. ممکن است راهکارهای دیگری پیدا کنید، که شما را بهتر یاری دهد.

۱- درباره بیماری آلزایمر اطلاعات کسب کنید و چگونگی مراقبت از فرد مبتلا را بیاموزید و این اطلاعات را در اختیار سایر افراد خانواده نیز قرار دهید:

آشنایی هر چه بیشتر با درمانس و بیماری آلزایمر و روشهای صحیح مراقبت، باعث می شود که آمادگی لازم را برای تحمل مسیر این بیماری پیدا کنید. درک اطلاعات درباره اثرات بیماری بر روی فرد مبتلا، شما را کمک می نماید تا تماس خود را با او حفظ نمائید و خود را با تغییرات او وفق دهید. انتقال این اطلاعات به اعضای خانواده و دوستان باعث خواهد شد که آنها در جریان پیشرفت بیماری قرار گرفته، کمکهای لازم را در اختیار شما قرار دهند.

۲- واقع بینانه به بیماری بنگرید:

درک واقع بینانه بیماری و اثرات ناشی از آن بر روی فرد مبتلا بسیار دشوار است زیرا با پیشرفت بیماری، به تدریج وضعیت فردی که از او مراقبت میکنید تحلیل می رود، قبول واقعیت و وفق دادن خود با وضعیت جدید فرد مبتلا مسیر بیماری را برایتان آسانتر خواهد کرد.

۳- نسبت به خود واقع بینانه عمل کنید:

مراقبت از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر، به زمان و انرژی زیادی نیاز دارد و این در حالی است که توان شما محدود است. باید تصمیم بگیرید که کدام کار اولویت دارد؟

بیشتر به چه چیز بها میدهید؟

قدم زدن با فردی که از او مراقبت می کنید یا زمانی مختص به خودتان و یا یک خانه مرتب؟؟

فقط شما می دانید که در چه زمانی برای شما چه چیز مهم تر است. به غیر از انتخاب این موارد، شما باید حد و مرزی برای انجام کارها در یک روز برای خود بگذارید.

شاید مشکل باشد اعتراف کنید که همه کارها را به تنهایی نمی توانید انجام دهید. " نه " گفتن سخت است ، ولی باید بدانید که بیش از یک حد معین نمی توانید کار انجام دهید. درباره میزان توانایی

۴- احساسات خود را بپذیرید

وقتی از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر مراقبت می کنید احتمالاً احساسات متفاوتی را تجربه خواهید نمود. ممکن است در یک روز احساس رضایت، خشم، گناه، خوشحالی، افسردگی، خجالت، ترس و یا ناامیدی به سراغ شما آید. با وجود اینکه این احساسات می تواند گیج کننده و غیر قابل کنترل باشد، این حالت طبیعی است. نکته مهم آن است بدانید معنی احساسات منفی این نیست که شما مراقبت کننده خوبی نیستید، این احساسات به این معناست که شما انسان هستیید با توانایی های محدود.

۵- احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید

بسیار حائز اهمیت است که درباره احساسات خود و یا مواردی که شما را ناراحت می کند با یک نفر که با او راحت هستید، صحبت نمائید.

این فرد می تواند دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده شما باشد. پیشنهاد میشود در گروههای حمایتی انجمن آلزایمر ایران شرکت کنید و احساسات خود را با افرادی که شرایط مشابه شما دارند به اشتراک بگذارید .

۶- نکات مثبت را جستجو کنید

نگرش شما می تواند بر احساسات شما اثر به سزائی داشته باشد. سعی کنید که نکات مثبت را ببینید. توجه کنید که فرد مبتلا هنوز چه توانایی هایی دارد، شما هنوز می توانید اوقات خوب و با ارزشی را در کنار هم داشته باشید.

۷- از خود مراقبت کنید

سلامتی شما بسیار اهمیت دارد. هرگز آن را نادیده نگیرید. خوب غذا بخورید و سعی کنید بطور منظم ورزش کنید. راه هائی پیدا کنید که خود را آرام نمائید و حتماً به اندازه کافی استراحت نمائید. به طور منظم جهت بررسی وضعیت جسمی و روحی خود به پزشک مراجعه کنید. این روش باعث خواهد شد که شما فشارهای عصبی را کنترل کنید و بتوانید مراقب خوبی برای فرد مبتلا باشید. همچنین شما برای رسیدگی به سایر کارهای خود، به تعطیلات منظم احتیاج دارید. نگذارید فرسوده شوید و بعد برنامه ریزی کنید. برای علایق خود وقت بگذارید. این فعالیتها باعث می شوند که شما نیروی کافی پیدا کنید.