

BAKARDADEA ETA ISOLAMENDUA

“Familiakoekin, lagunekin edo beste familiako zaintzaile batzuekin egonez gero, bakardadea eta isolamendua ekiditen dira”

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bat zaintzean, norberarentzako denbora murriztu egiten da.

Gainera, familiako zaintzaile askok uste dute zaintzen hastean familiakoak eta lagunak alde batera utzi behar dituztela. Orduan, gero eta harreman gutxiago izaten dituzte besteekin, eta bakarrik eta alde batera utzita sentitzen dira. Beren buruarekin ahaztera ere iristen dira, eta Osasuna zaintzeari uzten diote.

Arazoa da inkontzienteki egiten dela hori guztia, eta ez garaia ohartzen beranduegi izan arte.

Nola hauteman isolamendua?

Nola ohartu gaitzke gertatzen ari dela inkontzienteki sortzen bada?

Galdera batzuk egitea lagungarria izan daiteke bakardade edo isolamendu egoeraz ohartzeko.

- Zenbat denbora da ez naizela lagunekin edo familiakoekin egon?
- Astean baditut ordu batzuk, neure buruarentzat?
- Gogoan al dut noiz egin nuen azkeneko aldiz lehen askotan egiten nuen jarduera atsegin hura?
- Egun guztia nekatuta egotearen eta deskantsatzeko denbora behar izatearen sententzia dut?
- Nire etxekoa zaindu dezakeen bakarra naizela iruditzen zait?
- Norengana jo dezaket gertatzen ari Maidana azaltzeko?

Nola aurea hartu bakardadeari eta isolamenduari?

Taulan adierazten dira bakardadeari aurea hartzeko irizpide batzuk. Horiekin ere bakarrik sentitzen jarraituz gero, lagungarri izan daiteke astebetean libre ditugun denbora-tarteak planifikatzea, epe laburrean helburu bat lortzeko: aspaldian utzitako jarduera atsegin bati berriro heltzea.

Bakardadeari eta isolamenduari aurea egiteko irizpideak

- Egunean denbora apur bat hartu norberarentzat, gustatzen zaigun zerbait egiteko.
- Besteekin egon: familiakoak, lagunak edo egoera berean dauden familiako zaintzaileak.
- Norberaren esperientziak banatu beste pertsona batzuekin.
- Lagun berriak egin.
- Astean egun bat edo gau batean etxetik irteten saiatu, lasaitzeko eta arazoetatik deskonektatzeko. Ezinezkoa iruditu arren, egiteko moduak aurki daitezke. Gauzak hobeto ikusten dira atsedeenaren ondoren.
- Besteekin ditugun harremanetan, kantitatea zein kalitatea, biak dira garrantzitsuak. Barre eginarazten diguten eta geure buruarekin ongi sentiarazten gaituzten lagunak aurkitu behar dira.
- Norbaitek laguntza eskatzen badigu, ez diogu uko egin behar. Onartu egin behar dugu, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak ezetz esa narren.