

Familiako zaintzailearentzako aholkuak, jarrera arazoei eta krisi-egoerein aurre egiteko

Hitzaurrea

Ez da erraza zaintzaile izatea. Askotan, pertsonari kondiziorik onenetan arreta emateaz gain (elikadura, higiena, babesa, etab.), egoera ulergaitzei aurre egin behar izaten zaie, eta familiako zaintzaileak egonezina sentitzen du bere lanaren inguruan.

Batzuetan, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren erreakzioak eta joerak ez dira atseginak izaten. Familiako zaintzaileak argi izan behar du jarrera horiek ez dutela zerikusirik pertsona horrekin duen harremanarekin, gaixotasunaren (gaixotasuna dagoenetan) edo mendekotasun - egoeraren ondorioak direla.

Erreakzio eta jarrera horiek ahalik eta egokien gidatzeko, garrantzitsua da familiako zaintzailea pertsonalki ez inplikatzeko (sentimenduak alde batera uztea).

1. Jarrera txarrak murrizteko jarraibideak

Ez dago formula magikorik, baina familiako zaintzaileak ikasi eta jarrera horien ondorioak murrizteko jarraibideak ezar ditzake:

Profesionalari galdetu

Kontrolatu ezin den jarrera arraroren bat sumatzean, gomendagarria da senitartekoaren kasuan la egiten duten profesionalekin hitz egitea, haiek aztertu eta pertsona horren mendekotasun – prozesuak aurrera egin duen esan dezaten. Horrez gain, kontutan izan behar da pertsona guztiak ezberdinak direla, eta egoera beraren aurrean, guztiek ez dutela jarrera bera izaten.

Ez itxaron guztiz nekatu arte

Jarrerako gorabeherak asko irauten dutenean edo intentsitate handiagoa dutenean, laguntza bilatu behar du familiako zaintzaileak, egoera horien kontrola izateko, eta inplikazio emozionala ahalik eta gehien murrizteko. Ez da ahaztu behar pertsonok horrelakoak jasateko dugun gaitasuna ez dela amaiezina, eta neke sentimendua sortzen dela. Hori horrela denean, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren arretaren kalitatea murriztu egin daiteke.

Familiako zaintzailearen autokontrola

Ettxekoaren egoera eta jarrera desatsegin horiek kontrolatzea bezain garrantzitsua da familiako zaintzaileak ere bere jarrera kontrolatzen jakitea. Egoera batzuetan garrasiak eta irainak izaten dira. Horrelakoetan, familiako zaintzailea ezin da saiatu beldurraren bidez edo oldarkortasunez egoera horiek konpontzen.

2. Familiako zaintzailearentzako gai orokorrak

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari laguntzeko, gai orokor hauek kontuan izan behar ditu familiako zaintzaileak:

Bere burua zaintzea

Bestea zaintzen duen pertsonak bere burua ere zaindu behar du; bere bizitza jarduerak eta erlaxatzeko denbora izan behar ditu. Horiekin, iheserako parada izango du, berriro energiari beteko da, eta hobeto zaindu ahal izango du mendekotasun – egoeran dagoen pertsona.

Norberaren erantzuteko modua kontrolatzea

Beti ezin da kontrolatu beste pertsonaren portaera; bai, ordea, familiako zaintzaileak ematen dion erantzuna. Familiako zaintzaileak lasaitasuna eta segurtasuna helarais behar ditu. Entzuteko gai izan behar du, eta bizitza aktiboa eta segurua izaten lagundu behar dio mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari, baita estrés gehieneko egoeretan ere, antsietate gehiago sortuko luketen egoerak saihesteko.

Enpatizatzea

Garrantzitsua da bestearen lekuan jartzea, hura ulertu ahal izateko eta eraso egin nahi zuela ez pentsatzeko. Harremanak okerrera egin dezake horrelako pentsamenduekin.