

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΥΣΤΡΑΛΩΝ

Πληροφορίες για την αυτοφροντίδα για οικογένειες και αγαπημένα πρόσωπα

Πώς να φροντίζετε την ψυχική σας υγεία

Μπορεί να είναι δύσκολο να βλέπετε κάποιον που φροντίζετε να ταλαιπωρείται λόγω μιας τραυματικής εμπειρίας, πένθους ή απώλειας.

Μπορεί να ανησυχείτε για την πρόνοιά του και να αισθάνεστε ανίκανοι να βοηθήσετε το άτομο. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο αν το άτομο βρίσκεται σε ίδρυμα φροντίδας και το βλέπετε μόνο μερικές φορές ή δεν μπορείτε να επισκεφθείτε λόγω της πανδημίας COVID-19. Αν βοηθάτε κάποιον που έχει περάσει κάποια τραυματική εμπειρία, είναι σημαντικό να προσέχετε τη δική σας υγεία, να αφιερώνετε χρόνο για τον εαυτό σας και να εξισορροπήσετε τις ανάγκες του ατόμου με τις δικές σας.

Βοηθήστε τον εαυτό σας ώστε να μπορείτε να βοηθήσετε το άλλο άτομο

Αν προσέχετε τον εαυτό σας μπορεί να είναι ο πιο σημαντικός τρόπος για να βοηθήσετε το άτομο που φροντίζετε. Ακολουθούν μερικοί απλοί τρόποι για να το κάνετε αυτό:



Αφιερώστε χρόνο για τον εαυτό σας

Να ξεκουράζεστε αρκετά, να τρώτε καλά και να γυμνάζεστε τακτικά. Λάβετε υπόψη σας να χρησιμοποιήσετε τη φροντίδα ανάπαυλας ώστε να μπορείτε να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο.



Να συναντιέστε με άλλους

Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε ή να κάνετε μια δραστηριότητα μαζί, όπως να πάτε μια βόλτα.



Ζητήστε βοήθεια και προσπαθήστε να μοιραστείτε το βάρος της φροντίδας

Ζητήστε από άλλους να επισκεφθούν το άτομο που φροντίζετε ή να του μιλήσουν στο τηλέφωνο. Ζητήστε βοήθεια για απλά πράγματα όπως για να συμπληρώσετε φόρμες.



Αποφεύγετε να πίνετε ή να καπνίζετε πάρα πολύ



Κάντε κάτι που σας ευχαριστεί

Αν διασκεδάζετε και κάνετε κάτι που σας αρέσει επαναφορτίζετε τις μπαταρίες σας και μειώνετε το άγχος.



Αφιερώστε χρόνο για χαλάρωση

Οι τεχνικές αναπνοής ή ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσουν με το άγχος και την ανησυχία. Δοκιμάστε μια εφαρμογή για την χαλάρωση – πολλές εφαρμογές είναι δωρεάν να τις κατεβάσετε.

Πότε να ζητήσετε βοήθεια: Αν είστε αγχωμένοι και δυσκολεύεστε να ανταπεξέλθετε, μιλήστε με το γιατρό σας για να λάβετε συμβουλευτικές υπηρεσίες ή βοήθεια από επαγγελματία.

Χρήσιμο ενημερωτικό υλικό

Australian Centre for Grief and Bereavement (Αυστραλιανό Κέντρο για την Απώλεια και το Πένθος):
1800 22 22 00

Carer Gateway (Πύλη Πληροφοριών Φροντιστών):
www.carergateway.gov.au

Carers Australia (Οργανισμός Φροντιστών Αυστραλίας):
www.carersaustralia.com.au

Dementia Support Australia (Οργανισμός Υποστήριξης για την Άνοια Αυστραλίας):
1800 699 799

Older Persons Advocacy Network (Δίκτυο Υποστήριξης Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων):
www.opan.com.au

Respite Care (Φροντίδα Ανάπαυλας):
www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respice-care