

PRAĆENJE SIGNALA TIJELA – “MOJ TJELESNI BAROMETAR”

Burnout kod osoba koje skrbe o starijima, posebno onima s narušenim mentalnim zdravljem ili demencijom, razvija se postupno i često je posljedica stalnog emocionalnog, fizičkog i organizacijskog opterećenja.

Njegovatelji su izloženi kroničnom stresu, nepredvidivim situacijama i kontinuiranoj brizi o drugome, što može dovesti do umora, osjećaja bespomoćnosti, smanjenja suosjećanja i gubitka vlastitih potreba.

Važno je naglasiti da burnout često počinje u tijelu prije uma – pojavljuje se kroz fizičke signale poput napetosti, iscrpljenosti, glavobolja, nesаницe ili promjena apetita. Ako se ti signali zanemare, postupno prelaze u emocionalnu iscrpljenost, razdražljivost, povlačenje i osjećaj da je “sve previše”.

Rano prepoznavanje tjelesnih znakova i uvođenje malih navika samobrigе ključno je za prevenciju burnouta i očuvanje mentalnog zdravlja njegovatelja.

Zadatak: tri dana zaredom zapisati::

- Što osjećam u tijelu (npr. stezanje, hladnoća, umor)?
- Što me opteretilo taj dan?
- Što bi mi u tom trenutku pomoglo (pauza, voda, šetnja, podrška)?