

CLAVE DE BIENESTAR 2 HERRAMIENTAS

Reflexión sobre el agotamiento del cuidador

Conéctese consigo mismo regularmente. Los sentimientos continuos de estrés y tensión pueden indicar que necesita más autocuidado o apoyo.

“Estoy agotado y estresado todo el tiempo”.

Si esto le suena familiar, puede que esté experimentando agotamiento del cuidador, un problema común que implica un agotamiento físico, mental o emocional profundo causado por las constantes exigencias del cuidado. El agotamiento puede acumularse poco a poco o aparecer de forma repentina.



¿CÓMO SE ENCUENTRA?

Busque un espacio tranquilo y sin distracciones. Lea cada afirmación y marque las que sean ciertas para usted.

- ☐ A menudo me siento agotado emocional o físicamente.
- ☐ No duermo lo suficiente debido a la ansiedad, el estrés o los síntomas de la EP de mi ser querido.
- ☐ Tengo poca tolerancia o me derrumbo con facilidad.
- ☐ No me interesa reunirme con amigos o familiares.
- ☐ Me siento solo y aislado.

QUÉ PUEDE HACER

Si alguna de las afirmaciones anteriores refleja su situación actual, podría ser un signo de agotamiento del cuidador. Aunque sienta que puede solo, tomar medidas proactivas es importante para su bienestar y el de la persona con la EP. Aquí van algunas sugerencias:

Dar prioridad al autocuidado. Realice el auto chequeo en la página siguiente para encontrar actividades que lo nutran y ayuden a desarrollar su resiliencia.

Explorar nuevas habilidades de afrontamiento. Si se siente abrumado, intente fijarse objetivos pequeños. Técnicas como la atención plena y la respiración profunda también pueden ayudar.

Hablar con alguien. Acuda a amigos, familiares o a su grupo de apoyo. Considere hablar con un terapeuta, consejero o asesor espiritual para que le enseñe técnicas de afrontamiento y manejo del estrés. Encuentre un consejero en su área en PsychologyToday.com/es.

Pedir ayuda. Piense en las tareas en las que otros podrían ayudar. Use las herramientas de las páginas 14-15 para elegir a quién pedir apoyo.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.