

## DESATORO STAROSTLIVOSTI O SEBA - AKO POMÔČŤ SÁM SEBE?

1. Urobte si zoznam vecí, ktoré musíte urobiť a ktoré robíte radi každý deň. Veci, ktoré nie sú v zozname, počkajú...
2. Starajte sa nielen o Váš vzťah s príbuzným, ktorého opatrujete, ale aj o iné vzťahy – s príbuznými, priateľmi, (ne)známymi...
3. Každý deň si nájdite aspoň chvíľu čas na seba. Odmeňte sa niečím...
4. Jedzte zdravú stravu.
5. Pravidelne cvičte. Vykonávajte relaxačné cvičenia aspoň niekoľkokrát za týždeň. Urobte si priestor na dostatok spánku...
6. Akceptujte pomoc od iných, zaslúžite si to. Využite možnosť urobiť si prestávky v poskytovaní starostlivosti – napr. nechajte sa zastúpiť niekým iným z rodiny, priateľmi alebo dobrovoľníkmi, príp. využite služby respitnej starostlivosti...
7. Ak poznáte ľudí, ktorí sú ochotní pomôcť vám, využite ich. Ak viete o niekom v podobnej situácii, neváhajte osloviť ho...
8. Máte právo odmietnuť robiť veci, ktoré sú Vám nepríjemné, alebo na ktoré sa „necítite“.
9. Ak ste zdrvený a máte pocit, že situáciu nezvládáte, hovorte s niekým (priateľ alebo niekto, kto sa zúčastňuje/zúčastňoval poskytovania starostlivosti Vášmu príbuznému). Pripomeňte si, že to, čo robíte, robíte najlepšie ako viete a nie ste na to sám. Vaše pocity sú normálne a pomoc je Vám k dispozícii. Budete sa cítiť lepšie.
10. Vo všetkých situáciách sa pokúste na veci pozeráť pozitívne. Nepôjde to ľahko, je potrebné sa to naučiť, ale stojí to za to!