



¿QUÉ HAGO CUANDO SIENTO...?

Aprender a manejar las emociones que pueden aparecer cuando necesitamos ayuda (II)

Ansiedad: miedo a la experiencia de la enfermedad y deterioro, por tener que depender de los demás y temor a que la discapacidad avance.

Enfócate en las capacidades presentes y en conservarlas.

Tristeza y depresión: pueden aparecer estos sentimientos a la hora de aceptar la situación. Permanecer más tiempo en casa puede ocasionar ciertas dificultades de adaptación, y aumentar los conflictos.

Socializa, procura mantener las relaciones personales, realizar actividades interesantes, aprender algo nuevo.

Culpa: sentir que estás obstaculizando la vida personal de quienes te cuidan. Sentir que uno no es merecedor del cuidado que recibe, principalmente si el propio cuidador hace algún comentario de lo difícil que le resulta cuidarlo.

Comprende la situación en la que te encuentras. Vive el momento presente, buscando aportar lo mejor de ti mismo. Contribuye al bienestar de los otros de alguna manera.

Vergüenza: por no ser autosuficiente, por tener que pedir ayuda para satisfacer algunas necesidades.

Busca tu verdadero valor, trabaja la autoestima. Emplea la compasión contigo mismo, perdonándote.

Desesperanza, si están presentes la enfermedad, la discapacidad y el deterioro, y la situación es crónica.

Mantén el sentimiento de esperanza y fe; presta atención al presente. Estos sentimientos a veces tienen su origen en las creencias religiosas o espirituales de cada uno.

Estos son algunos de los sentimientos negativos y positivos que aparecen más frecuentemente cuando necesitamos ayuda.

Es importante dar espacio a todos ellos e intentar alimentar aquellos que te hacen sentir bien.

Compasión: identifica la dedicación y el esfuerzo realizado por las personas que te cuidan. En ocasiones quienes cuidan tienen que renunciar a ciertas actividades o a su ocio para poder ofrecer cuidado. Experimenta compasión por quien te cuida.

Gratitud: siente gratitud por quien te cuida. Gratitud la persona que aporta los cuidados principales, porque sin su apoyo la vida sería más difícil.

Aceptación: acepta las cosas que no puedes cambiar. Estando en el momento presente y observando podrás buscar el sentido a lo que te ocurre.

