

العلامات الأولى للإرهاق عند المعاونين



كونك مساعد لشخص عزيز عليك يمكن أن يكون مجهداً جسدياً وعاطفياً، خاصة إذا كانت مسؤولياتك مستمرة. الإرهاق هو حالة من التعب النفسي والجسدي المستمر الذي يشعر به العديد من المعاونين، ويمكن أن يؤثر على صحتك بشكل كبير إذا لم تتم معالجته

الأعراض الشائعة للإرهاق:

- التعب المستمر: مهما ارتحت، ما تحصش بتحسن.
- الضغط النفسي: القلق الدائم والشعور بالذنب أو القلق على الشخص المساعد له.

دور كبير، أما في صمت



المعاون ينجم:

- يعاون في الدواء والمواعيد والتحالييل
- يقف مع المريض نفسياً ومعنوياً
- يسهل التواصل مع الأطباء
- يعاون في التنقل، في الحاجات اليومية، وفي حتى التفاصيل الصغيرة

أما الدور هذا، فمّا فيه خير، ينجم يستترّف .

برشة معاوتين يحسّو بالتعب، الضغط، وحتى العزلة... وما يحكيوش على إلي يعيشوه

تكون معاون لحد مريض يمرض مزمن: دور كبير وتحدي يومي



وراء كل شخص مريض بمرض مزمن، فما ديمّا حد قريب واقف معاه: زوج، أم، أب، ولد، أخت، صاحب... هنوما هوّما **المعاونين**، برشة ناس في تونس يقوموا بالدور هذا من غير ما يتسكّلوا، كل يوم، بحب ونية صافية.

المرض المزمن، كيما السكري، الضغط، السرطان، أمراض القلب، الأمراض النفسية ولا العصبية، بيدل برشة حاجات في الحياة اليومية، موش كان للمريض، زادة للناس اللي تعاونو وتقف معاه

كلمة خير لكل المعاوتين



إلي تعاون في حد مريض، راهو دورك مهم برشة. وجودك يصنع الفرق. أما **صحتك وراحتك زادة مهمين**. ماكش وحدك، وبرشة ناس مستعدة تسمعك وتعاونك.

عاون، أما زادة خلّي شوية وقت ليك. صحتك النفسية والجسدية هي زادة أولوية.

التقدير كلمة بسيطة، أما تخلي أثر كبير. ♥

كلمة تقدير، حتى كان صغيرة، تعمل برشا فرق.

كان تعرف حد يعاون في قريب مريض، ما تخلص عليه بكلمة: "يعطيك الصحة، أنا نعرف قيمتك."

راهي كلمة كيف هكا تداوي، تشجّع، وتخلي الحمل يخفّ .

ينجم:

- يطلب مساعدة من طبيب، جمعية ولا مختص
- يخصص وقت لروحو، يعمل حاجة يحبها، يخرج، يتحرك، يتنفس، يسمع موسيقى ولا يمشي يحمل رياضة
- يتشارك في مجموعات دعم، ولا ياخذ استشارة نفسية
- يستفيد من حقوقه (كيما رخصة للعناية بقريب، إجازات اجتماعية...)
- ينظم وقتو باش يلقا توازن بين حياته الشخصية والدور اللي يقوم بيه
- يتثقف ويتعلّم أكثر على المرض متاع قريبه، باش يفهمو خير ويتعامل معاه بأقل ضغط
- يطلب الدعم من باقي أفراد العائلة، المسؤولية ما يلزمهاش تكون على شخص واحد
- ما يلزمش يحس بالذنب كي يطلب برتاح، خاطر كل واحد عندو حدود، والراحة مش ضعف
- الاهتمام بنفسك مش مجرد رفاهية، بل هو ضرورة باش تقدر تواصل تقديم الدعم للإنسان إلي تحبو.

حتى المعاون محتاج حد يعاونو



المعاون زادة عندو احتياجات، وعندو الحق برتاح، يحكي، يتنفس، ويتلقّى الدعم

https://qr.me-qr.com/mobile/pdf/8ea17890-5924-414a-b74d-8233fdd1e83f

1/1