



Социальная изоляция и благополучие оказывающих помощь во время заболевания Covid-19

Дипломированный клинический социальный работник

Кристина Ирвинг

Директор отдела обслуживания клиентов

Объединение помощников для семей

www.caregiver.org

Трудности ухода, связанные с Covid

- Совмещение многих ролей: работа на дому и осуществление ухода
- Финансы: потерянные доходы
- Поведение, приводящее к проблемам в отношениях и ограниченное пространство
- Отсутствие контроля
- Неопределенность



Признаки возможного стресса

Когнитивный

Нарушения памяти
Рассеянность внимания
Необдуманные решения
Тревожные мысли
Постоянное беспокойство

Физический

Боль и страдания
Диарея/запор
Боль в груди/учащенное сердцебиение
Утрата полового влечения
Частая простуда

Эмоциональный

Волнение/невозможность успокоиться
Переменчивость настроения
Вспыльчивость/раздражительность
Депрессия/неудовлетворённость
Ощущение неспособности справиться с проблемой

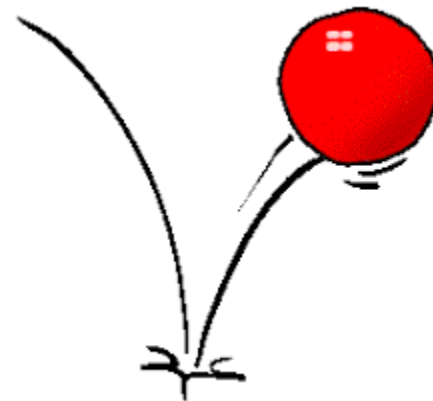
Поведенческий

Снижение аппетита/переедание
Увеличение/уменьшение продолжительности сна
Невыполнение обязанностей
Употребление алкоголя/сигарет/наркотиков
Нервные привычки, напр., обкусывание ногтей и т. п.

Формирование психологической устойчивости

...процесс надлежащей адаптации вопреки невзгодам, травмам, трагедии, угрозам или источникам сильного стресса

- Старайтесь мыслить позитивно
- Поддерживайте отношения
- Найдите цель
- Ищите помощь
- Развивайте здоровье





«Вы не можете контролировать ситуацию, но вам нужно ясно мыслить, чтобы понять, как в ней ориентироваться».

Чему научилась одна женщина после того, как ухаживала за своим мужем, у которого был рак легких
http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker_n_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592

Контролирование тревожных мыслей

- Не застревайте на негативных мыслях
 - Избегайте чрезмерных обобщений и мышления категориями «нужно».
 - Записывайте самопроизвольные мысли
- Контролируйте, то что можете
 - Придерживайтесь не вызывающего угроз поведения
- Ограничивайте свой объем информации
- Поговорите с психиатром или психолог
 - Медицинские услуги на расстоянии





#DESTRESSMONDAY



Используйте дыхательные упражнения

Чувство вины

- «Я должен...»
 - Остановите требования извне
 - Не сердитесь/сохраняйте терпение
 - Завершайте начатые дела
 - Больше навещайте, чтобы убедиться, что с другими все хорошо
- Стараться быть «совершенным» — это основа для неудач.
- Чувство вины в противовес сожалению



Изоляция

- Чувства покинутости
 - Кто-нибудь предлагает помощь?
- Незнание как/к кому обращаться за помощью
 - Существуют ли источники помощи в обществе?
- Семейный конфликт
 - У всех ли совпадают взгляды?
- Потеря социального поддержки
 - Нет возможности видаться с друзьями/родственниками/коллегами



Формирование отношений

- Видеоразговор с друзьями и родственниками
- Интернет группы поддержки, многие из них предлагают помощь онлайн
 - www.caregiver.org
 - www.alzconnected.org
 - Группы Facebook для лиц, осуществляющих уход
- Общественные группы/Центры для пожилых



Горе и потеря

«При изменениях в Вашей жизни, вы часто что-то теряете, а когда вы теряете, то Вы скорбите».

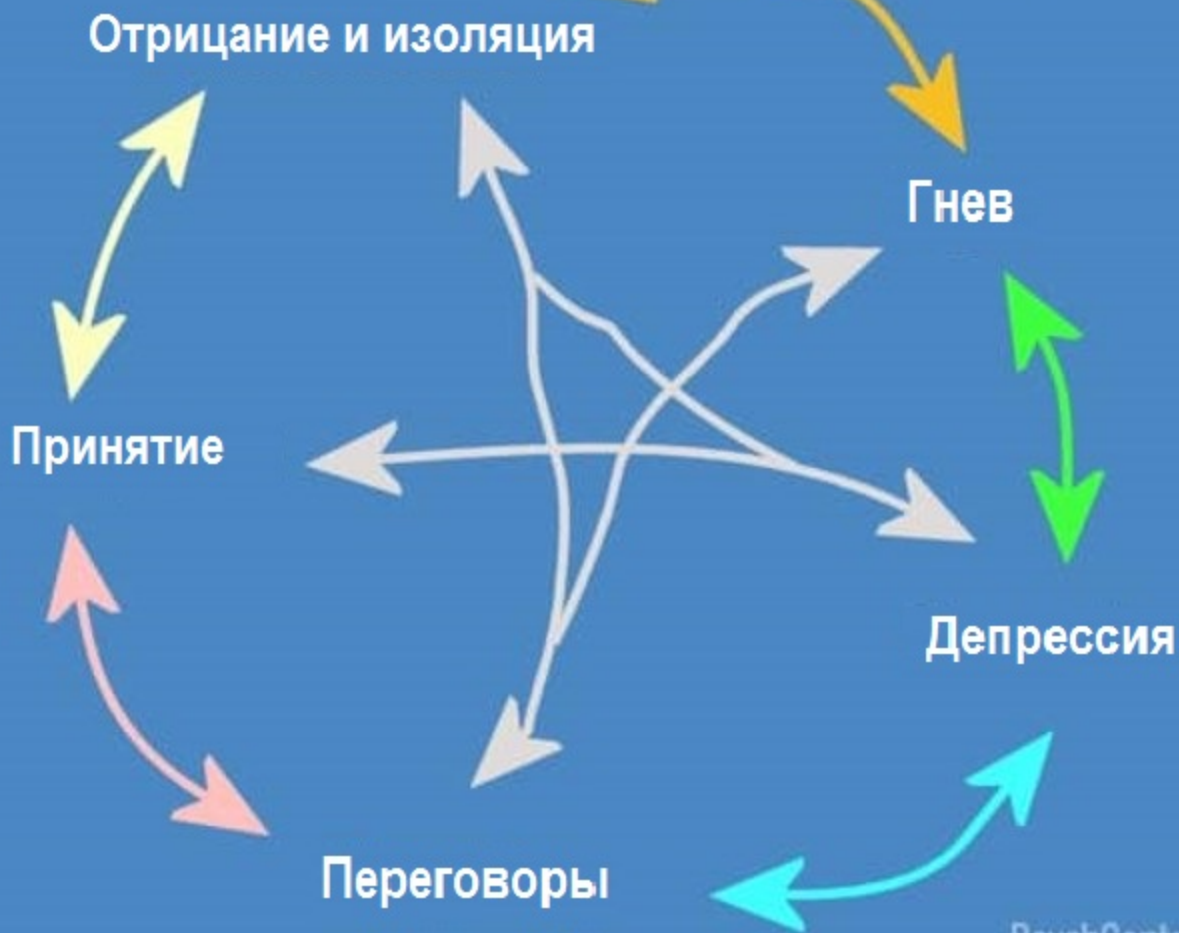
~ Дж. Шеп Джеффриз
Помощь скорбящим

Горе и потеря

- Возможная скорбь
 - Что случится, если они не будут соблюдать меры безопасности?
- Неоднозначная утрата
 - Что изменилось?
 - Что осталось неизменным?



5 Стадий горя



PsychCentral.com



Стадии переживания горя

«Принятие, как вы можете себе представить, — это там, где находится возможность контроля. Мы находим умение контролировать в принятии. *Я могу помыть руки. Я могу соблюдать безопасную дистанцию. Я могу научиться работать дистанционно.*” ~ Дэвид Кэсслер

https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=pocket-newtab

Держите ситуацию под контролем

- Юридические документы
 - Принятие решения о продолжении лечения
 - Распоряжения врача о поддержании жизни при помощи медицинской техники
- Личные медицинские карты
 - Списки лекарств, информация о враче, анамнез
- Медицинские услуги на расстоянии
 - Первичная медицинская помощь
 - Психологическая поддержка

Возможности социальной помощи населению

- Антикризисные службы
 - Служба по защите пожилых людей
 - [Телефон доверия в случае стресса, вызванного несчастием](tel:8009855990) – 800.985.5990
 - Телефон доверия Ассоциации по борьбе с болезнью Альцгеймера (деменция) 800.272.3900
 - Линия дружбы (пожилые люди) – 800.971.0016
- Общественные службы
 - В штате Калифорния, [Центры помощи лицам, осуществляющим уход](#)
 - [Центры для пожилых](tel:8006771116) – контакты со службами для пожилых и инвалидов 800.677.1116

Не сидим без дела и поддерживаем отношения

- [Устойчивые отношения](#) – основаны на связях пожилых по телефону
- [Магазин для людей с болезнью Альцгеймера](#) – идеи и предметы для занятий
- [Бег времени](#) – творческие занятия
- Дружественные звонки- волонтерские программы в вашем районе
- [Мост для равнодушных](#) – привлечение родственников/друзей к помощи
- [Виртуальный государственный заповедник, экскурсии по музеям, аквариумам](#)

Деятельность, которая укрепляет здоровье

- Физические упражнения
- Юмор
- Игры с домашним любимцем
- Расслабляющие упражнения
- Работа в саду
- Ведение дневника
- Чтение
- Йога
- Музыка
- Культовые обряды





Объединение помощников для семей — это общественная организация осуществляющих уход за больными, которая занимается их повседневными проблемами, с которыми они сталкиваются. Она предлагает им помощь, в которой они в значительной степени нуждаются и которую они заслуживают, и отстаивает их интересы путём [образования](#), [услуг](#), [исследований](#) и [защиты интересов](#).

Контактная информация:

Номер для бесплатных звонков: (800)
445-8106

Офис в Сан-Франциско: (415) 434-3388
101 Монтгомери-стрит, офис 2150

г. Сан-Франциско, шт. Калифорния 94104

<http://www.caregiver.org>

Каналы социальных сетей:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

• **Объединение помощников для семей (FCA) создал [Национальный центр по уходу за больными \(NCC\)](#) с целью содействия разработке высококачественных, экономически выгодных программ и методов для лиц, осуществляющих уход, в каждом штате страны. Центр NCC финансирует [Навигатор ухода на дому](#) — государственный указатель ресурсов, предназначенный для содействия лицам, ухаживающим за больными, в поиске служб поддержки в их районе.**

• **Союз FCA также управляет [Центром ресурсов для лиц, осуществляющих уход в Области Залива](#) в Области Залива Сан-Франциско, расположенного в шести округах. Семейные психологи тесно взаимодействуют с семьями, ухаживающими за больными или престарелыми близкими. Наши услуги, образовательные программы и публикации разработаны для того, чтобы у этих семей была возможность получить прямую поддержку, жизненно важную информацию и эффективные инструменты для управления сложными и требовательными задачами по уходу за людьми.**