18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УХОДЕ ЗА ПРЕСТАРЕЛЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Анастасия Романова

Психологическая помощь при уходе за престарелыми родителями

«Издательские решения»

Романова А.

Психологическая помощь при уходе за престарелыми родителями / А. Романова — «Издательские решения»,

Эта книга-тетрадь написана для ухаживающего человека — сына, дочери, супруга или другого близкого. Ее задача — помочь сохранить психическое здоровье, увидеть свои реальные ограничения, научиться просить о помощи и заботиться о родителе без полного отказа от собственной жизни.

© Романова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Что происходит 7
Практика 1. Рентген истощения 8
Урок 2. Ловушка вины и злости 9
Что происходит 10
Урок 3. Упреждающее горе 11
Что происходит 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Психологическая помощь при уходе за престарелыми родителями

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7223-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Психологическая помощь при уходе за престарелыми родителями

Введение

Уход за пожилым родителем — это не только лекарства, врачи, питание и бытовые дела. Это длительная эмоциональная нагрузка, в которой могут одновременно жить любовь, благодарность, раздражение, страх, усталость, печаль и чувство вины.

Важно помнить:

— чувства не делают вас плохим человеком;

— забота о себе — не эгоизм, а условие устойчивости;

— вы не обязаны делать всё в одиночку;

— безопасность родителя и безопасность ухаживающего одинаково важны;

— психологические упражнения не заменяют медицинскую, психотерапевтическую или социальную помощь.

Если появляются мысли о самоубийстве, причинении вреда себе или родителю, ощущение полной потери контроля, спутанность сознания, опасное поведение или насилие — нужно немедленно обратиться за экстренной помощью, к врачу или в местную службу кризисной поддержки.

Как работать с книгой

Проходите по одному уроку за раз. Пишите честно, но не заставляйте себя выполнять упражнение, если оно вызывает чрезмерное напряжение. Можно возвращаться к урокам повторно. Лучше одна небольшая практика, выполненная регулярно, чем попытка изменить всю жизнь за один день.

Урок 1. Точка опоры: честная диагностика своего состояния

Нельзя налить воду из пустого кувшина.

Что происходит

Хроническое напряжение ухаживающего человека часто развивается постепенно: сначала появляется мобилизация, затем раздражительность и нарушения сна, а позднее — истощение, апатия, болезни и ощущение безвыходности.

Практика 1. Рентген истощения

Оцените каждое утверждение от 0 до 10, где 0 — «совсем не про меня», 10 — «полностью про меня».

Показатель	Утверждение	Балл
Тело	Я просыпаюсь уставшим(ей), у меня усилились телесные симптомы	—
Эмоции	Мне хочется всё бросить, исчезнуть или сбежать	—
Терпение	Меня выводят из себя просьбы, повторения и медлительность	—
Изоляция	Я отказался(ась) от общения и приятных занятий	—
Тревога	Даже в безопасные минуты я жду, что случится беда	—

Сумма: _____ / 50

0—15 — относительная устойчивость; 16—35 — выраженная перегрузка; 36—50 — критическое истощение. Это не диагноз, а сигнал о необходимости поддержки.

Практика 2. Что у меня забрал уход?

— По времени я потерял (а): _____

— В здоровье и сне изменилось: _____

— В отношениях с близкими изменилось: _____

— Больше всего мне не хватает: _____

Микро-практика

Три раза в день: вдохните, поднимите плечи и сожмите кулаки на 4 секунды. На длинном выдохе опустите плечи и разожмите руки. Повторите трижды и скажите: «Сейчас я в безопасности. Я могу сделать только следующий шаг».

Урок 2. Ловушка вины и злости

Чувства не равны действиям.

Что происходит

Злость часто появляется из-за бессилия, хронического недосыпа, нарушения личных границ и невозможности изменить болезнь. Вина затем заставляет ухаживать сверх сил, что усиливает истощение.

Практика. Легализация эмоций

— Меня больше всего злит, когда родитель: _____

— Мне трудно признаться, что иногда я думаю: _____

— Если бы я мог (ла) говорить без страха, я бы сказал (а): _____

— Сегодня я прощаю себя за: _____

Микро-практика самосострадания

Положите руку на грудь и скажите: «Мне сейчас тяжело. Такое бывает с людьми, которые долго заботятся о близких. Я делаю лучшее из доступного мне сегодня».

Урок 3. Упреждающее горе

Мы можем горевать о переменах в человеке еще при его жизни.

Что происходит

Иногда родитель физически рядом, но прежняя память, характер, самостоятельность или способность общаться постепенно исчезают. Это может называться упреждающим горем или неоднозначной утратой. Такое горе не всегда замечают окружающие, поэтому оно особенно одиноко.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.