



**Prendersi cura  
di sé stessi:  
un atto d'amore  
verso sé e verso  
chi si assiste**

# **Prendersi cura di sé stessi: un atto d'amore verso sé e verso chi si assiste**

---

Copyright ©2024 Centri Servizi Anziani per le famiglie

I diritti di elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), i diritti di noleggio, di prestito e di traduzione sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

# Indice

Introduzione .....	4
Attenti allo stress .....	5
Prendervi il vostro tempo .....	8
Coltivare le vostre passioni .....	8
Non isolarsi: il supporto della rete sociale .....	8
Avvalersi di aiuti professionali specifici .....	9
Non sentirsi in colpa .....	9
APPENDICE: Attenti ai modali! .....	11

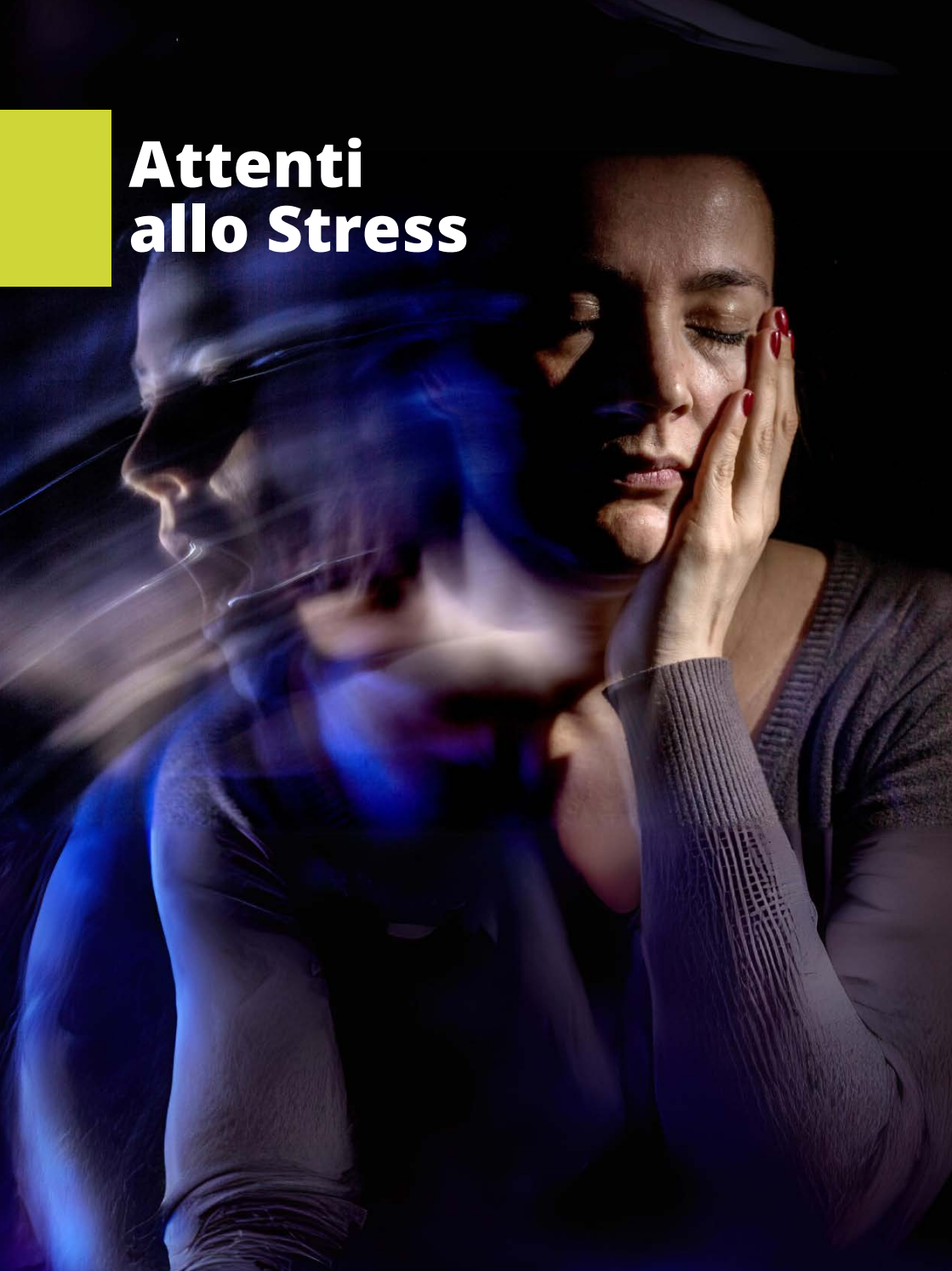


Cari caregiver,

scrivo un po' a mo' di lettera, con l'intento di offrirvi un momento di riflessione su un argomento fondamentale: l'importanza di prendervi cura anche di voi stessi.

So bene quanto sia impegnativo e gratificante al tempo stesso il vostro ruolo di cura nei confronti di un familiare non-autosufficiente, che sia un anziano, una persona disabile o chiunque necessiti delle vostre attenzioni.

# Attenti allo Stress



Prendersi cura di un familiare rappresenta una sfida psicologica e fisica notevole che spesso può sfociare in situazioni di stress intenso e cronico, quella condizione chiamata in gergo burnout che può colpire non solo i caregiver 'informali' (come voi) bensì anche il personale sanitario formato ed addestrato! Figuratevi dunque quanto sia comprensibile e legittimo che persone che svolgono l'attività di cura per buon cuore e senza studi specifici possano incorrere in difficoltà e momenti di 'crisi'.

L'impegno richiesto per gestire le necessità quotidiane, sia pratiche che emotive, può risultare travolgente.

Molti caregiver si trovano a dover bilanciare il proprio lavoro, le relazioni personali e altre responsabilità, con il compito aggiuntivo di fornire cure continue.

Questo può portare a un accumulo di tensioni croniche, che si manifesta attraverso sintomi fisici come affaticamento, disturbi del sonno e problemi di salute, oltre a sintomi psicologici quali ansia, depressione e senso di isolamento e talvolta sviluppando vere e proprie patologie psicosomatiche, o acuendone di già presenti.

Il sovraccarico mentale può manifestarsi con dimenticanze, irritabilità, scarsa tolleranza alle piccole frustrazioni che nulla c'entrano con l'attività di cura, apatia, mancanza di voglia di fare anche ciò che in passato procurava piacere.

Il decadimento cognitivo del familiare, come nel caso dell'Alzheimer o di altre forme di demenza, aggiunge un ulteriore livello di complessità alla situazione.

I caregiver devono affrontare comportamenti imprevedibili, perdita di memoria, perdita di autonomie nella vita quotidiana (ad esempio vestirsi, orientarsi, utilizzare i servizi...) e capacità di comunicazione, il che richiede una pazienza e una resistenza emotiva fuori dal comune. Il senso di impotenza e la tristezza nel



vedere il deterioramento della persona amata possono aggravare ulteriormente la condizione di stress.

Spesso, nel vostro dedalo di responsabilità e doveri, può accadere di trascurarvi, di mettere in secondo piano le vostre esigenze, i vostri desideri e persino la vostra salute.

Tuttavia, desidero sottolineare quanto sia cruciale prendervi cura di voi, non solo per il vostro benessere personale, ma anche per poter continuare a svolgere al meglio il vostro ruolo di caregiver.



## **Prendervi il vostro tempo**

Siate consapevoli che dedicare del tempo a voi stessi non è un lusso, ma una necessità. Talvolta la nostra esistenza non è altro che un continuo affastellare incombenze ed impegni, senza soluzione di continuità; così presi nel 'fare' da dimenticarci di fermarci a chiederci come stiamo veramente.

Prendetevi dei momenti di pausa, concedetevi dei piccoli piaceri, ritagliatevi degli spazi in cui poter rilassarvi e ricaricare le vostre energie. Il tempo che dedicate a voi stessi vi permetterà di affrontare le sfide quotidiane con maggiore serenità e resilienza.

## **Coltivare le vostre passioni**

Non dimenticate le vostre passioni e i vostri interessi personali. Coltivate le attività che vi rendono felici e che vi permettono di esprimere la vostra creatività e la vostra individualità. Che si tratti di leggere un libro, praticare uno sport, dipingere o ascoltare musica, concedetevi il piacere di dedicarvi alle vostre passioni, anche se solo per breve tempo.

Le passioni nutrono la nostra più intima essenza, sono un nucleo di energia, un motore propulsivo: se le teniamo vive, rimarremo vivi anche noi nonostante le difficoltà e gli ostacoli.

## **Non isolarsi: il supporto della rete sociale**

Altrettanto importante è il fatto di non isolarsi. Il supporto della rete sociale è fondamentale per il vostro benessere emotivo e psicologico. Non esitate a raggiungere amici, familiari e gruppi di supporto per condividere le vostre esperienze, le vostre preoccupazioni e per ottenere sostegno e incoraggiamento reciproco. Condividere il carico emotivo con gli altri può alleviare il senso di solitudine e di stress che spesso accompagna il ruolo di caregiver.



## **Avvalersi di aiuti professionali specifici**

Chiedete aiuto quando ne avete bisogno.

Riconoscere i propri limiti e accettare l'aiuto di professionisti qualificati non è un segno di debolezza, ma di saggezza.

Ci sono numerosi servizi e risorse disponibili per supportarvi nel vostro ruolo di caregiver, come badanti, servizi A.D.I., Centri Diurni e residenziali, visite specialistiche e supporto farmacologico per l'assistito gruppi di Auto-Mutuo Aiuto e sostegno psicologico rivolti a chi si prende cura.

Non esitate a fare affidamento su di essi quando vi sentite sopraffatti.

Affidarsi a degli specialisti anche per conoscere meglio le problematiche a cui si andrà incontro, con le relative strategie assistenziali: ad esempio le movimentazioni, le manovre di igiene, l'alimentazione, la gestione dei disturbi comportamentali... permette una maggior efficacia e una ridotta frustrazione o senso di impotenza.

## **Non sentirsi in colpa**

Infine, ma non per importanza, vi invito a liberarvi del peso della colpa. È naturale sentirsi in difetto di fronte alle proprie imperfezioni, alle proprie mancanze e alle proprie limitazioni.

Tuttavia, è importante ricordare che siete esseri umani e che fare errori fa parte della natura umana. Non lasciate che la colpa vi consumi, ma imparate a perdonarvi e a trattarvi con gentilezza e compassione.

In conclusione, prendervi cura di voi stessi non è un atto egoistico, ma un atto di amore, verso voi stessi e verso coloro che as-

sistete. Ricordate che solo prendendovi cura di voi potrete continuare a prendervi cura degli altri nel modo migliore possibile.

Siate gentili con voi stessi, siate compassionevoli e siate fieri del prezioso lavoro che svolgete ogni giorno.



# APPENDICE: Attenti ai modali!



Se avete voglia, potreste prendervi un breve momento per svolgere un semplice 'esercizio' che propongo quando incontro personalmente i caregiver: esso mira a sviluppare una nuova consapevolezza di sé.

Le istruzioni sono le seguenti:

1. prendete un foglio e annotate **tutte le attività che svolgete** durante il giorno, la settimana, il mese (es. fare la spesa, pulire casa, far da mangiare, lavoro, portare i figli a scuola, assistere mia/o madre/padre/suocera/o, accompagnare alle visite mediche...ma anche fare passeggiate, uscire con amici, andare al cinema, viaggiare con il camper,...ammesso che lo facciate!)
2. fate un **cerchio** attorno alle attività che fate per voi stessi; fate una **sottolineatura** sotto le attività che fate per altri/e

se già qui notate un potente sbilanciamento per le sottolineature, significa che vi state prendendo ben poco cura di voi stessi/e

(e voi ora direte: "eh! ma chi ce l'ha il tempo?!" ...lo so.)

3. ora prendete un altro foglio e tracciate linee verticali per creare 3 colonne: la colonna dei **DEVO**, la colonna dei **POSSO** e la colonna dei **VOGLIO**
4. adesso riprendendo l'elenco delle attività annotate sul primo foglio, copiatele una per una nella colonna che sentite più indicata: DEVO... fare la spesa, devo...pulire casa, devo... cos'altro? L'osservazione che invito sempre a fare è questa: quante volte, esprimendoci anche oralmente, utilizziamo la parola DEVO anche per attività di per sé piacevoli, ad esempio: "no, stasera non riesco a passare da te perché DEVO andare a teatro". Devo?? Io non credo proprio! Piuttosto è corretto: non riesco a passare da te perché voglio/preferisco andare a teatro. Quante volte

accade anche a voi di parlare a voi stessi ed altri utilizzando il verbo "DEVO andare dal medico". Non è mica vero: io VOGLIO andare dal medico perché non sto bene e VOGLIO stare meglio.

Vi sembrerà una banalità, ma *come noi parliamo alla nostra mente, cambia radicalmente la realtà che ci circonda.*

È vero che DOBBIAMO ad esempio andare al lavoro, in virtù di un contratto firmato che ci vincola a prestare la forza-lavoro in cambio di una retribuzione. Se tuttavia io ricordo che VOGLIO andare al lavoro, perché grazie a quello mi garantisco una vita dignitosa ed onesta (potrei pur sempre darmi al crimine e rubare...) posso alimentare in me una motivazione anche nei giorni in cui sono stanca/o e poco interessato.

Se mi soffermo sul fatto che VOGLIO occuparmi del mio familiare non autosufficiente e lo faccio nonostante POTREI 'abbandonarlo' (trascurarlo, ignorarlo...) e lavarmene le mani, capite che cambia profondamente il senso di ciò che sto facendo.

I DEVO costringono, limitano, opprimono.

I POSSO potenziano, liberano.

I VOGLIO motivano.

Provate a parlare alla vostra mente ed esprimervi cambiano i verbi modali che utilizzate nella vostra quotidianità.

Non voglio in alcun modo ipersemplicizzare le situazioni in cui immagino molti di voi si trovino, né minimizzare gli sforzi che state facendo, tuttavia se riuscirete a riscoprire il senso profondo per cui fate ciò che fate, sentirete in voi una rinnovata energia per far fronte alle sfide di domani.



La presente guida viene pubblicata nell'ambito del progetto "Centri Servizi Anziani per le famiglie" che vede coinvolta l'Ipab La Pieve di Breganze.

Il progetto "Centri Servizi Anziani per le famiglie" è stato realizzato grazie al contributo della Fondazione Cariverona (Bando Welfare e Famiglia 2019).