



[Мероприятия](#)

Как справиться со стрессом! #ШколаУхода

[14.10.2022](#) [admin](#) [Редактировать](#)

Психологи АНО «ЦСОН «Сызранский» продолжают работу с лицами, осуществляющими уход за маломобильными. В сентябре и октябре 2022 года более 80 граждан осуществляющих уход узнали простые способы: как справиться со стрессом!

Выгорание вызывает сильное изменение личности. Последствие — низкое качество ухода, профессиональные ошибки и т.д. Состояние выгоревшего человека приносит вред не только качеству его работы, но влияет на качество жизни подопечного и его семьи.

Строгий режим дня, подстраивающийся под режим пожилого родственника: необходимость прогулок, процесс одевания, кормления, гигиенических процедур, контроль за приёмом лекарств, походы в больницу, покупка продуктов, уборка. Все эти ежедневные процедуры выматывают физически и духовно.

Психолог Олег Краснов рассказал о простых правилах как справиться со стрессом, что снизит риск выгорания ухаживающего лица, а значит повысит качество жизни подопечного и его семьи.

