

BREV TIL PÅRØRENDE TIL STRESSRAMT



Kære pårørende til en stressramt

Det kan være svært at se og forstå, at en person der er stressramt, er så fysisk og psykisk dårlig, som vedkommende nu engang er – så tak forbi du læser med her, tager stressen alvorligt og hjælper til.

Din nærmeste er overbelastet og har derfor brug for hjælp og støtte til at blive stressfri og genfinde balance i krop og sind. Din nærmestes hjerne er brækket og det er derfor svært at overskue og tage beslutninger om selv de mindste ting. Du skal derfor tage føringen for en tid, og begynder du at føle dig presset, så sæt forventningerne ned.

At hjælpe den stressramte betyder dog ikke at overtage ansvaret for vedkommendes handlinger eller måde at leve livet på – tvært imod! Stresshåndtering går ud på at tage sig selv alvorligt, tage vare på sig selv og sit helbred. Så opfordr din nærmeste til sunde spisevaner, daglig motion og masse af positive oplevelser og velvære. Der skal i det hele taget fokus på det "lyse", lette og lystbetonede liv – og væk med "skal" og "bør".

Som stresseskspert anbefaler jeg, at den stressede bliver aflastet hjemme. Det betyder fx at få hjælp til det praktiske. Betal jer fra eller bed om hjælp til indkøb, madlavning, rengøring, havearbejde og lignende.

Tag også initiativ til at rydde kalenderen, for der skal være åndehuller – gerne hele dage/weekender uden at I skal noget bestemt. Og hjælp med at begrænse aftaler. Hvis din nærmeste ikke orker at være social, så udvis forståelse og opbakning – besøg af og hos andre kan være belastende – også selvom det "bare" er familie og venner.

Din nærmeste har måske også ændret adfærd – har fx kort lunte, er irriteret og har store udbring i følelsesregistret, eller måske at vedkommende lukker sig inde i sig selv. Man bliver som pårørende ofte stødpude for frustrationerne og det er ubehageligt at opleve, at ens hjælp bliver afvist. Du skal ikke finde dig i alt, men du skal udvise megen tålmodighed – giv din nærmeste længere line end normalt. Når stressen aftager, bliver vedkommende sig selv igen.

Og husk på, at du også har ret til følelser – du har ret til at blive frustreret, ked af det, sur og vred. Brug dine venner, jeres pårørende eller din læge for at få luft for dine frustrationer. Det er en periode af jeres liv, hvor fokus skal være på at slippe ud af stress, men du samtidig passe på dig selv, så husk også dine egne behov.

Den bedste kur mod stress er ro og velvære, så når din nærmeste slapper meget af, sover i tide og utide, ser meget TV, virker fraværende og trækker sig fra livet derhjemme, så er det det rigtige at gøre, men uden professionel hjælp kan det tage lang tid at komme i balance igen og risikoen for tilbagefald er der også.

Tak for din forståelse og støtte -hvis du har spørgsmål til, hvordan du ellers forholder dig, så skriv til mig på mj@z-free.dk. Se evt. mere på z-free.dk.

De bedste hilsner

Mette Jørgensen

Specialist i stresshåndtering