



Pausa caregiver

5 consigli per ricaricarsi e trovare il giusto equilibrio

La prima buona regola per prendersi cura del malato di Parkinson è prendersi cura di sé stessi. Questo aiuterà il caregiver a rigenerarsi da stress e preoccupazioni.

È importante:

1. **Concedersi almeno 30 minuti al giorno per rilassarsi:** fare ciò che più vi piace, che sia leggere, praticare giardinaggio, lavorare a maglia, fare un bagno caldo, meditare. Allevierà lo stress e solleverà il morale.
2. **Esprimere i propri sentimenti:** manifestare ciò che si sta affrontando è liberatorio. Se vi è difficile uscire di casa, invitate degli amici per un caffè o una cena. È importante interagire con le persone che vi stanno vicino per condividere le preoccupazioni.
3. **Conservare le energie:** non stressarsi per ciò che non è sotto il proprio controllo, ma concentrarsi per affrontare il problema nel miglior modo possibile.
4. **Mantenersi in buona salute:** mangiando in modo sano, praticando esercizio fisico, dormendo per tutto il tempo necessario e svolgendo regolari check-up e visite mediche.
5. **Partecipare a un gruppo di sostegno:** è fondamentale per condividere problemi e incontrare altri caregiver che affrontano esperienze simili ogni giorno.

Senza un aiuto e supporto adeguato, lo stress accumulato dal caregiver rende vulnerabili e può causare una serie di problemi fisici e psichici, come ictus e depressione. Approfondisci qui:

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/commenti-e-opinioni/usa-caregivers-ad-alto-rischio-di-stress-malattie-e-depressione>