



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu



Přehled modulu

Tento modul poskytuje pečujícím důkladné porozumění únavě ze soucitu, včetně její definice, příznaků, rizikových faktorů a účinků na osobní i profesní aspekty jejich života. Prostřednictvím zážitkových aktivit se pečovatelé naučí identifikovat známky únavy ze soucitu, reflektovat své vlastní zkušenosti a rozpoznat důležitost sebeuvědomění při zvládání pečovatelských povinností. Modul si klade za cíl zvýšit povědomí a budovat znalosti a umožnit pečujícím včas rozpoznat nástup únavy ze soucitu a podniknout proaktivní kroky ke zmírnění jejího dopadu. Na konci této lekce získají účastníci jasno v tom, co je únava ze soucitu, jak se liší od syndromu vyhoření a proč je její pochopení klíčové pro jejich pohodu a efektivitu v pečovatelských rolích.

Cíl :

Vzdělat pečovatele o konceptu únavy ze soucitu, včetně její definice, příznaků, rizikových faktorů, dopadu a podporovat sebeuvědomění, sebesoucit a včasné rozpoznání únavy ze soucitu.

Délka : celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Úvod do únavy ze soucitu (12 minut)
2. Zážitkové cvičení k rozpoznání únavy ze soucitu (12 minut)
3. Diskuse o rizikových faktorech (18 minut)
4. Analýza případové studie (18 minut)

Potřebné materiály:

Pro Aktivitu 1: Odkaz na video, Tabule, Fixy.

Pro Aktivitu 2: Pracovní list kontrolního seznamu příznaků

Pro aktivitu 3: Prezentační snímky.

Pro aktivitu 4: Úvahové deníky, pera.



Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- o Pochopit pojem únava ze soucitu a její příznaky.
- o Identifikovat běžné rizikové faktory pro únavu ze soucitu.
- o Zamyslet se nad osobními zkušenostmi a uvědomit si důležitost sebesoucitu při zvládání pečovatelských povinností.
- o Vytvořit strategie, jak včas rozpoznat a řešit únavu ze soucitu.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

Figley, ČR (2002). *Únava ze soucitu: Chronický nedostatek sebepéče psychoterapeutů*. Psychoterapie v praxi, 58(11), 1433-1441.

Smith, PL, & Moss, SB (2009). Únava ze soucitu u pečovatelů o staré lidi. *Stárnutí a duševní zdraví*, 13(3), 350-358.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu

Aktivita 1: Úvod do únavy ze soucitu



AKTIVITA 1

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita seznamuje pečující s pojmem únava ze soucitu prostřednictvím videoprezentace a řízené diskuse. Únava ze soucitu označuje fyzické a emocionální vyčerpání, které zažívají pečovatelé, což často vede ke snížení empatie a efektivity. Rozpoznání příznaků únavy ze soucitu je pro pečovatele zásadní, aby si udrželi pohodu a efektivitu. Video slouží jako vstupní bod, který představuje příznaky, symptomy a dopad únavy ze soucitu na pečovatele. Po videu se účastníci zapojí do reflexivních diskusí, které jim pomohou propojit informace s jejich osobními zkušenostmi a pečovatelskými rolemi.

Cíle a záměr:

- Definovat únavu ze soucitu a rozpoznat její příznaky.
- Podpořit sebereflexi, což umožní pečovatelům identifikovat včasné varovné signály.
- Vytvořit podpůrné prostředí pro pečovatele, aby mohli sdílet zkušenosti a strategie.
- Zdůraznit význam sebepéče a podpůrných systémů při zvládání únavy ze soucitu.

Potřebné materiály:

- Notebook/tablet s přístupem na internet a projektorem (pro přehrávání videa)
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Sešity nebo papíry a pera na psaní poznámek



- **Pracovní list 1** : „Rozpoznání únavy ze soucitu“ – obsahuje kontrolní seznam příznaků, otázky k sebereflexi a výzvy. Použití pracovního listu 1 pomáhá účastníkům porozumět konceptu únavy ze soucitu, rozpoznat její příznaky a přemýšlet o osobních zkušenostech, což je v souladu s cílem podporovat sebeuvědomění a včasné rozpoznání.

Délka aktivity: 12 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Videoprezentace

Přehrajte si krátké video o únavě ze soucitu: [Odkaz na video](#). Použijte titulky, pokud jsou k dispozici, nebo v případě potřeby najděte podobné video v místním jazyce účastníků.

- Požádejte účastníky, aby si udělali poznámky o všech příznacích, chování nebo emocích zmíněných ve videu, které s nimi rezonují.

Krok 2: Reflexe a psaní poznámek

- Po skončení videa dejte účastníkům pár minut na to, aby se zamysleli a zapsali si jakékoliv příznaky nebo reakce, které s nimi z videa rezonují.
- Výzva: Povzbudte je, aby zvážili konkrétní situace při péči, které mohly vyvolat podobné pocity nebo reakce.

Krok 3: Diskuze v malé skupině

Rozdělte účastníky do malých skupin (3-4 osoby na skupinu).

Výzvy k diskuzi:

- "Jaké příznaky únavy ze soucitu zmíněné ve videu s vámi rezonují?"
- "Jak vám může rozpoznání těchto příznaků pomoci zvládnout vaši pečovatelskou roli?"



- „Zažili jste některý z těchto příznaků při své pečovatelské práci? Pokud ano, jak jste to řešili?“

Role facilitátora: Pohybujte se mezi skupinami, poskytujte vedení a podněcujte otevřenou diskusi.

Krok 4: Shrnutí v celé skupině a klíčové poznatky

- Shromážděte opět celou skupinu.
- Pokyn: Požádejte každou menší skupinu, aby se podělila o jeden klíčový poznatek nebo společné téma, které se objevilo v jejich diskusi.
- Role facilitátora: Zaznamenejte tyto body na tabuli, abyste posílili učení a vytvořili vizuální shrnutí.
- Tip: Shrňte poznatky tím, že je spojíte s dalšími kroky, které zahrnují rozpoznání časných příznaků a implementaci strategií k řešení únavy ze soucitu.



Pracovní list 1

ROZPOZNÁVÁNÍ ÚNAVY ZE SOUCITU

Napište nebo popište jakékoliv příznaky únavy ze soucitu, které u sebe pozorujete, kdy se poprvé objevily a jak mohou ovlivňovat vaši pečovatelskou roli.

Kdy jste si poprvé všimli těchto příznaků?

Kontrolní seznam příznaků

- ☐ Podrážděnost
- ☐ Emoční otupělost
- ☐ Nedostatek motivace



Při jakých pečovatelských situacích se tyto příznaky objevují?

Jak si myslíte, že únava ze soucitu ovlivnila vaše pečovatelské povinnosti nebo vaši pohodu?



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu

Aktivita 2: Explorační cvičení k identifikaci únavy ze soucitu



AKTIVITA 2

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Péče může často vést ke stresu a únavě ze soucitu, takže péče o sebe je nezbytná pro udržení pohody a výkonnosti. Tato aktivita se zaměřuje na výuku praktických technik sebepéče s důrazem na všímavost, time management a emoční regulaci. Účastníci se naučí, jak začlenit tyto strategie do každodenní rutiny, aby se předešlo syndromu vyhoření, zvýšila se odolnost a podpořila se dlouhodobá úspěšnost péče.

Cíle a záměry:

- Podpořit sebereflexi vedoucí k identifikaci osobních známek únavy ze soucitu.
- Zvýšit povědomí o fyzických a emocionálních dopadech péče.
- Podpořit pochopení toho, jak mohou konkrétní situace při poskytování péče přispět k únavě ze soucitu.
- Položit základy pro rozvoj proaktivních zvládacích strategií.

Potřebné materiály:

- Podložky na jógu nebo pohodlné sezení pro meditaci
- Audio vybavení pro řízená cvičení všímavosti (mindfulness)
- **Pracovní list 2** : „Sebehodnocení pro únavu ze soucitu“ (zahrnuje kontrolní seznam příznaků, reflexní výzvy a část o spouštěcích mechanismech péče).
- Pera nebo tužky pro účastníky.

Délka aktivity: 12 minut



Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Úvod do sebehodnocení**

Pokyn : Stručně představte koncept sebehodnocení únavy ze soucitu. Vysvětlíte, že pracovní list pomáhá pečovatелům identifikovat příznaky, které mohou zažívat, a jak mohou souviset s jejich pečovatelskou rolí.

Poznámka facilitátora : Zdůrazněte, že neexistují žádné „správné“ nebo „špatné“ odpovědi; toto je osobní cvičení na podporu reflexe a sebeuvědomění.

Krok 2: **Vyplnění pracovního listu sebehodnocení**

- o Rozdejte každému účastníkovi pracovní list „Sebehodnocení pro únavu ze soucitu“ s kontrolním seznamem příznaků spojených s únavou ze soucitu.
- o Pokyny pro účastníky
 - Vyplňte kontrolní seznam příznaků označením všech fyzických, emocionálních nebo behaviorálních příznaků, které s nimi rezonují (např. vyčerpání, odpoutanost, podrážděnost).
 - Zamyslete se nad konkrétními situacemi, které k těmto pocitům mohly přispět.

Role facilitátora : Podporujte poctivost a důvěrnost. Ujistěte účastníky, že jejich úvahy jsou pro osobní vhled a růst.

Krok 3: **Sdílení v malé skupině** (volitelné)

- o Vyzvěte účastníky, aby se podělili o klíčové poznatky, které zaznamenali během sebehodnocení (pokud se cítí komfortně).
- o Doporučené výzvy ke sdílení:
 - "Jaký příznak na seznamu tě překvapil?"
 - "Jak může pochopení těchto příznaků změnit váš přístup k péči



o sebe?"

Role facilitátora : Zajistěte, aby sdílení zůstalo dobrovolné a aby se účastníci cítili bezpečně při diskusi o svých zkušenostech.

Krok 4: **Ukončení reflexe a přechod k další aktivitě**

- **Pokyn :** Poděkujte účastníkům za jejich upřímnost a povzbudte je, aby si pracovní list nechali jako osobní připomínku.
- **Poznámka pro facilitátora :** Přejděte k další aktivitě zmínkou, že rozpoznání těchto příznaků je pouze prvním krokem a že nadcházející aktivity se zaměří na vytváření strategií pro zvládání a prevenci únavy ze soucitu.



Pracovní list 2

PRACOVNÍ LIST SEBEHODNOCENÍ

Napište nebo popište jakékoliv příznaky únavy ze soucitu, které u sebe pozorujete, kdy se poprvé objevily a jak mohou ovlivňovat vaši pečovatelskou roli.

Kdy jste si poprvé všimli těchto příznaků?

Kontrolní seznam příznaků

- ☐ Zvýšená podrážděnost
- ☐ Emoční otupělost
- ☐ Nedostatek motivace
- ☐ Pocit vyčerpání
- ☐ Obtíže s empatií
- ☐ Izolace, odcizení
- ☐ Únava, bolesti hlavy, napětí
- ☐ Úzkost
- ☐ Smutek
- ☐
- ☐

Při jakých pečovatelských situacích se tyto příznaky objevují?

Jak se cítíte fyzicky a emočně během těchto situací a po nich?



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu

Aktivita 3: Diskuze rizikových faktorů



AKTIVITA 3

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Únava ze soucitu se nevyskytuje izolovaně; je často ovlivňována různými rizikovými faktory, včetně pracovního přetížení, nedostatku podpory a osobní zranitelnosti. V této aktivitě účastníci prozkoumají běžné rizikové faktory únavy ze soucitu prostřednictvím interaktivní prezentace a diskusí v malých skupinách. Pochopení těchto faktorů umožňuje pečovatelům, aby si více uvědomovali potenciální spouštěcí faktory v jejich pracovním prostředí a osobním životě, což jim umožňuje přijímat preventivní opatření. Tato aktivita také představuje sebesoucít jako cenný nástroj pro řízení a zmírňování dopadu těchto rizikových faktorů.

Cíle a záměry:

- Identifikovat klíčové rizikové faktory přispívající k únavě ze soucitu v pečovatelských rolích.
- Podpořit sebeuvědomění jednotlivých spouštěčů a zranitelností.
- Podpořit používání sebesoucitu jako proaktivní strategie k vyrovnání se s identifikovanými rizikovými faktory.
- Rozvíjet podpůrné vzájemné interakce a sdílejte strategie zvládání a postřehy.

Potřebné materiály:

- **Prezentační snímky** : „Rizikové faktory pro únavu ze soucitu“ (zahrnující pracovní přetížení, nedostatek sociální podpory a osobní zranitelnost).
- Tabule nebo flip chart s fixami
- **Pracovní list** : „Identifikace mých rizikových faktorů“ – obsahuje části o osobních, environmentálních a pracovních rizikových faktorech.



- Pera nebo tužky pro účastníky.

Délka aktivity: 18 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Interaktivní prezentace o rizikových faktorech

Pokyn : Začněte krátkou [prezentací](#), která nastíní běžné rizikové faktory pro únavu ze soucitu, jako jsou:

- Pracovní přetížení: Náročné pečovatelské role a nedostatečné volno.
- Nedostatek sociální podpory: Izolace nebo omezený přístup k podpůrným sítím.
- Osobní zranitelnost: Vysoká úroveň empatie, perfekcionismus nebo minulé zkušenosti, které zvyšují citlivost na stres.

Role facilitátora : Uved'te každý rizikový faktor s praktickými příklady souvisejícími s poskytováním péče (např. „pracovní přetížení“ může zahrnovat prodloužené směny s malým odpočinkem).

Vizuální pomůcka : Pomocí snímků zvýrazněte klíčové body a příklady a požádejte účastníky, aby zvážili, ke kterým faktorům se nejvíce vztahují.

Krok 2: Diskuze v malé skupině

Pokyn: Rozdělte účastníky do malých skupin (3-4 osoby) a poskytněte každé skupině podněty k diskusi.

Výzvy k diskuzi:

- "Které rizikové faktory jsou pro vás ve vaší pečovatelské roli nejrelevantnější?"
- "Jak si myslíte, že tyto faktory přispívají k únavě ze soucitu?"
- "Jaké strategie jste shledali účinnými při zvládání těchto rizikových faktorů?"



Role facilitátora: Střídejte se mezi skupinami, abyste vedli diskusi a zajistili zapojení. Podporujte sdílení praktických zkušeností a nápadů pro řízení rizikových faktorů.

Krok 3: Vyplnění pracovního listu: Identifikace mých rizikových faktorů

Rozdejte každému účastníkovi pracovní list „Identifikace mých rizikových faktorů“.

Pokyny pro účastníky :

- Zamyslete se nad prezentací a skupinovou diskusí, poté vyplňte pracovní list a určete, které rizikové faktory je osobně ovlivňují.

Tip pro facilitátora: Připomeňte účastníkům, že toto cvičení slouží k sebeuvědomění a že se mohou v budoucnu vrátit k pracovnímu listu a přemýšlet o změnách.

Krok 4: Sdílení velké skupiny a shrnutí (volitelné)

Pokyn : Pozvěte několik dobrovolníků, aby se podělili o jeden rizikový faktor, kterého si všimli, a potenciální strategii, kterou by chtěli vyzkoušet, jak jej zvládnout.

Poznámka pro facilitátora : Shrňte klíčové poznatky z diskusí a spojte je s důležitostí trvalé péče o sebe a sebesoucitu v pečovatelských rolích.



Pracovní list 3

IDENTIFIKACE MÝCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ

Vyplňte tento pracovní list a určete, které rizikové faktory se vás osobně týkají.

Osobní rizikové faktory

- ☐ Vysoká empatie
- ☐ Perfekcionismus
- ☐ Citlivost
- ☐

Pracovní rizikové faktory

- ☐ Dlouhá pracovní doba
- ☐ Náročná pracovní zátěž
- ☐
- ☐

Environmentální rizikové faktory

- ☐ Izolace
- ☐ Nedostatek podpory na pracovišti
- ☐
- ☐

Jak mohu praktikovat sebelaskavost v reakci na tyto rizikové faktory?



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu

Aktivita 4: Analýza případové studie



AKTIVITA 4

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita poskytuje pečovatelům jednu realistickou případovou studii k prozkoumání únavy ze soucitu v pečovatelských rolích. Analýzou případu mohou účastníci identifikovat známky únavy ze soucitu, rozpoznat přispívající faktory a diskutovat o roli sebesoucitu jako strategie pro zvládání těchto problémů.

Prostřednictvím skupinové diskuse a osobní reflexe účastníci prozkoumají praktické způsoby, jak začlenit sebesoucit do své péče, podporovat odolnost a pohodu.

Cíle a záměry:

- Analyzovat konkrétní případovou studii k porozumění symptomům únavy ze soucitu a rizikovým faktorům.
- Zamyslet se nad tím, jak by sebesoucit mohl pomoci při zvládání únavy ze soucitu.
- Rozvíjet osobní strategie pro zvládání únavy ze soucitu prostřednictvím soucitu se sebou samým.

Potřebné materiály:

- **Materiály k případovým studiím** : „Mariin příběh“ (podrobná případová studie o pečovatelce, která trpí únavou ze soucitu).
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Pera nebo tužky pro účastníky.

Délka aktivity: 18 minut



Popis postupu činnosti:

Krok 1: Úvod do případové studie

Pokyn: Představte „Mariin příběh“ a vysvětlete, že představuje realistický scénář péče, kde se může objevit únava ze soucitu. Cvičení pomůže účastníkům prozkoumat únavu ze soucitu a sebesoucít při poskytování péče.

Poznámka facilitátora: Zdůrazněte, že cílem je reflektovat Mariinu zkušenost a učit se z ní v podpůrném, nesoudícím prostředí.

Krok 2: Přečtení případové studie

Rozdejte každému účastníkovi materiál případové studie „Příběh Marie“.

Pokyny pro účastníky : Přečtěte si pozorně případ a poznamenejte si všechny příznaky únavy ze soucitu a rizikové faktory.

Případová studie: Příběh Marie :

Maria poslední tři roky pečuje o staršího příbuzného s demencí. S rostoucími nároky na péči se Maria začíná cítit fyzicky i emocionálně vyčerpaná. Často vynechává vlastní jídlo, kvůli obavám ztrácí spánek a začíná být vůči rodině podrážděná. I když si Maria uvědomuje, že se o sebe musí postarat, cítí se provinile, když si chce dát pauzu. Postupem času se více odtahuje od přátel a rodiny, cítí se izolovaná a zavalená svými pečovatelskými povinnostmi.

Krok 3: Skupinová diskuse a analýza

Pokyn : Ved'te diskusi ve velké skupině za účelem analýzy případové studie. Povzbud'te účastníky, aby sdíleli poznatky o symptomech a rizikových faktorech, které identifikovali.

Výzvy k diskuzi :

- "Jaké známky únavy ze soucitu pozorujete v Mariině zážitku?"

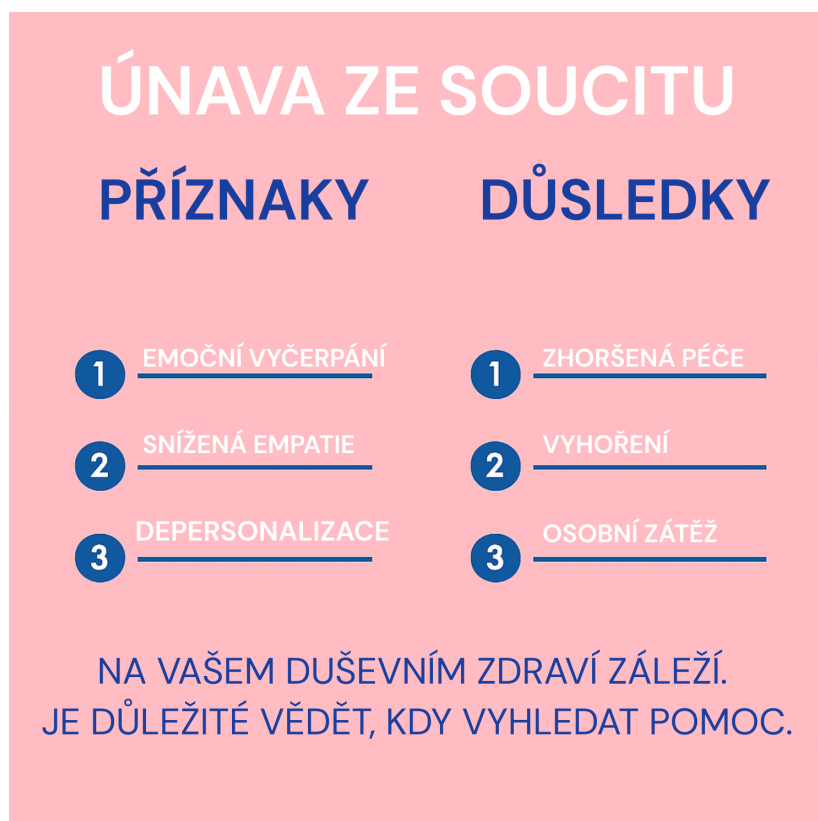


- "Jaké konkrétní rizikové faktory mohou přispět k jejím pocitům vyčerpání a izolace?"
- "Jakými způsoby by soucit se sebou mohl Marii pomoci vyrovnat se s těmito výzvami?"

Role facilitátora : Použijte tabuli ke shrnutí klíčových bodů z diskuse, jako jsou běžné příznaky (např. fyzické a emocionální vyčerpání) a rizikové faktory (např. izolace, pocit viny).

Infografika 1

Únava ze soucitu: Příznaky a důsledky



AGEING WELL

JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

Aktivita 3

Modul 6: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Plán lekce 1: Porozumění únavě ze soucitu



Co-funded by
the European Union

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Co je to únava ze soucitu?

- **Definice** : Únava ze soucitu je v podstatě emocionální a fyzické vyčerpání vyplývající z dlouhodobého vystavení stresujícím zkušenostem při poskytování péče.
- **Fyzický dopad** : Pečovatelé často pociťují únavu, poruchy spánku a chronické zdravotní problémy kvůli neustálému stresu z pečovatelských povinností.
- **Emocionální dopad** : Pocity beznaděje, smutku nebo podrážděnosti jsou běžné, což vede ke snížené schopnosti vcítit se do druhých, dokonce i těch, kteří to potřebují.
- **Psychologický dopad** : Chronický stres může vést k úzkostným poruchám, depresím nebo snížené schopnosti vyrovnat se s životními výzvami, což narušuje celkové duševní zdraví.
- **Ovlivňující faktory** : Únava ze soucitu může být zhoršena vnitřními faktory, jako jsou osobnostní rysy, a vnějšími faktory, jako je pracovní prostředí a podpůrné systémy.



Klíčový rizikový faktor č. 1 – Pracovní přetížení

- **Vysoké nároky** : Když očekávání kladená na pečovatele překročí jejich schopnost poskytovat, vytvoří se prostředí tlakového hrnce a půda pro únavu ze soucitu.
- **Dlouhé hodiny** : Prodloužené hodiny bez adekvátních přestávek přispívají k chronické únavě, takže pečovatelé jsou náchylnější k emočnímu vyčerpání.
- **Nedostatečné přestávky** : Nedostatek pravidelných, regeneračních přestávek může mít za následek neúnavný cyklus vyčerpání, což vede ke snížení emocionální odolnosti.
- **Pečovatské role v kritických oblastech** : Pečovatelé v kritických oblastech, jako je urgentní medicína, často nesou nesmírnou odpovědnost, která zvyšuje úroveň stresu a syndromu vyhoření.
- **Neschopnost říci „ne“** : Mnoho pečovatelů má vnitřní nutkání pomáhat druhým za cenu vlastního blaha, což brání jejich schopnosti vytvářet zdravé hranice.



Klíčový rizikový faktor č. 2 – Nedostatek sociální podpory

- **Neadekvátní podpůrné sítě** : Pečovatelé obklopení omezenými sociálními sítěmi se mohou cítit izolovaní, což zvyšuje riziko únavy ze soucitu.
- **Absence podpory rodiny** : Bez spolehlivého podpůrného systému rodiny nebo přátel se mohou pečovatelé cítit uvěznění uprostřed své emocionální zátěže, což ztěžuje procházení obtížných období.
- **Izolace** : Pocit odříznutí od vrstevníků nebo kolegů může snížit morálku a zhoršit pocity přetížení a bez podpory.
- **Nedostatek institucionální podpory** : Ti, kteří pracují v prostředí, kde management nedokáže poskytnout adekvátní podporu, zhoršují pocity izolace a stresu, což nakonec vede k únavě ze soucitu.



Klíčový rizikový faktor č. 3 – Osobní zranitelnosti

- **Osobnostní rysy:** Některé inherentní osobnostní charakteristiky, jako je zvýšená citlivost a perfekcionismus, mohou zesílit náchylnost k únavě ze soucitu.
- **Úrovně empatie :** Zatímco vysoká úroveň empatie je při poskytování péče nezbytná, může vést k emočnímu vyčerpání, není-li vyvážena praktikami sebepéče.
- **Trauma z minulosti :** Nevyřešené osobní zkušenosti, jako je minulé trauma, mohou zvýšit citlivost a emocionální reakce na utrpení druhých.
- **Zanedbávání sebe sama :** Pečovatelé mohou upřednostňovat potřeby druhých před svými vlastními, což vede k zanedbávání a ohrožení jejich vlastního blaha, což podporuje únavu ze soucitu.



Sebe-soucít jako strategie zvládání

- **Rozpoznání limitů** : Uznání osobních limitů je zásadní pro pěstování udržitelné pečovatelské praxe, která upřednostňuje pohodu.
- **Stanovení hranic** : Stanovení jasných hranic pomáhá chránit pečovatele před přetěžováním a umožňuje zdravé sebezáchovné chování.
- **Sebelaskavost** : Praktikování sebelaskavosti, spíše než drsná sebekritika, podporuje pečující postoj k sobě samému, který je nezbytný pro emocionální odolnost.
- **Hledání pomoci** : Žádost o podporu od blízkých, kolegů nebo dalších profesionálů umožňuje pečovatelům sdílet zátěž a zmírnit pocity izolace a beznaděje.



Přemýšlejte o svých rizikových faktorech



Co-funded by
the European Union

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350