

## In equilibrio tra 2 vite

### Concetti e abilità introdotti

- Stress e modi per affrontarlo.
- Le mie emozioni in situazioni stressanti.
- Emozioni e pensiero razionale.

### Situazione

*Gabi ha 68 anni. Si prende cura di un anziano parente, Dan (88), che soffre di Alzheimer e demenza a corpi di Lewy. Ha anche problemi cardiaci da oltre 20 anni, ha l'artrite ed è ancora una persona irascibile.*

*Gabi vive nell'appartamento vicino a quello di Dan, ma più di 10-14 ore al giorno sta nel suo appartamento o fa diverse cose per Dan: gli cambia il pannolone 2-5 volte al giorno, gli lava quotidianamente i piedi a causa dei suoi problemi con l'artrite, gli prepara da mangiare, pulisce la casa, lava, fa la spesa, va dai dottori, ecc.*

*Dal 2015 non sa più cosa sia la domenica o le vacanze, non ha nemmeno un giorno libero per se stessa. Dan è calmo, ma all'improvviso si arrabbia per niente. Dimentica il proprio nome e quello di Gabi, il più delle volte si trova in un universo parallelo. Non può fare nulla, quindi tutto è sulle spalle di Gabi. L'unica cosa positiva è che la sera prende alcune pillole per il cuore che lo fanno dormire molte ore.*

*La sua giornata inizia alle 7 e termina alle 20-22, dipende dalle condizioni di Dan. Ci sono giorni buoni, ma la maggior parte sono giorni cattivi. Deve preparare 3 pasti al giorno e dargli da mangiare, perché non vuole usare le mani. Dopodiché deve lavarlo e cambiargli il pannolone. A volte - ma nell'ultimo periodo la situazione è diventata sempre più frequente, stressandola - si toglie il pannolone appena cambiato e fa i bisogni fisiologici a letto. Così, deve essere cambiato di nuovo. Il letto deve essere pulito, ecc. E lui sorride. Se gli dice qualcosa, improvvisamente si arrabbia e inizia a urlare.*

*Quindi cerca di mantenere la calma, pensando che è una persona molto malata, ma alcuni giorni non ci riesce. Dal suo viso si vede che è molto stanca e tesa.*

*Quando va a fare la spesa o ad un appuntamento con un medico, è stressata perché a volte a Dan piace andare in cucina e aprire il fornello a gas. E c'è la possibilità che il fornitore di gas effettui alcuni controlli senza preavviso e che fermi e apra la fornitura di gas.*

*Ci sono giorni in cui Dan non trova quello che vuole e inizia a urlare, e così lei va da lui e trova le cose lì vicino o sotto il cuscino. Se gli dice qualcosa, lui inizia a ridere e a fare battute stupide.*

*Ha provato alcune volte a incontrarsi con i suoi amici, ma quando doveva andare all'appuntamento, Dan si sentiva improvvisamente male o aveva problemi di stomaco. Così il suo livello di stress era sempre maggiore.*

*Certo, lei ha delle cose da fare anche in casa sua. "Tra le gocce d'acqua", dice. Ma ci sono alcuni giorni in cui torna a casa e va direttamente a letto, senza mangiare o lavarsi.*

### Attività: Dibattito

Ora che hai letto questo caso, prova a riflettere su ciò che è accaduto nell'ambito delle abilità di Intelligenza Emotiva che hai acquisito attraverso PeerCare.

Prova a riflettere su queste questioni:

- Cosa faresti se ti trovassi nella stessa situazione di Gabi?
- Secondo te, cosa può fare Gabi per ridurre il suo livello di stress?
- Cosa può migliorare Gabi nelle sue attività quotidiane per avere una vita meno stressante?
- Cosa può fare per avere più tempo libero per se stessa?

