

Una situazione stressante

Concetti e abilità introdotti

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

Situazione

Mi chiamo Alina (50) e mia madre (84) sin da piccola ha avuto problemi cardiaci. Nel corso della sua vita è stata ricoverata in ospedale quasi ogni anno. I problemi cardiaci sono peggiorati negli ultimi 10 anni e ad essi si sono aggiunti altri problemi di salute. Attualmente non riesce a sentire, non può parlare, cammina con difficoltà (la spostiamo con una sedia a rotelle) ed è quasi cieca.

Abbiamo cercato di trovare qualcuno che si prendesse cura di lei, senza successo. Quindi, nell'ultimo decennio, mio padre si è preso cura di lei, ma anche lui è anziano, quindi, 4 anni fa, ho lasciato il lavoro per aiutarlo. Sono divorziata, perché mio marito non capisce il motivo per cui ho lasciato il mio lavoro e perché mi prendo cura di lei. Dopo aver lasciato il mio lavoro mi sono trasferita con i miei genitori.

Alloggiamo in un condominio al 3 ° piano, senza ascensore. Si può immaginare quanto sia difficile per me e mio padre uscire con la mamma, ma ci proviamo ogni 2-4 giorni, a seconda del tempo.

Tutto il giorno è dedicato a mia mamma. Ho un po' di fortuna con mio padre, mi aiuta molto, ma anche lui è anziano, quindi... Ha bisogno di tutta la nostra attenzione a causa dei suoi molteplici problemi. Ci capita di lasciarla sola nella stanza e di trovarla in corridoio sul pavimento, perché è caduta.

All'inizio le avevamo dato una specie di campanella da usare quando aveva bisogno di noi, ma con il passare del tempo, a causa dei suoi problemi di vista, non riesce più a vedere dove si trova.

La mia "routine quotidiana" inizia alle 6:30 e termina a mezzanotte. La lavo e le cambio il pannolone due volte al giorno (a volte anche tre o quattro volte

al giorno), le do le medicine, poi vado a preparare la colazione, il pranzo o la cena e le do da mangiare come ad un bambino piccolo. Dopo aver mangiato, facciamo una passeggiata o vado a comprare qualcosa e papà resta con lei. La parte più stressante è trovare qualcosa che le piaccia da mangiare. Ad esempio oggi le piace mangiare salsicce e uova, ma domani le vomita così, dobbiamo trovare qualcos'altro da offrirle. Ci riteniamo fortunati quando possiamo darle da mangiare gli stessi cibi del giorno precedente.

Negli ultimi mesi i suoi attacchi di panico sono aumentati. È spaventata da qualsiasi cosa, anche se non sente più. Abbiamo chiamato l'ambulanza 6 volte quest'anno, perché non riusciamo a farla calmare.

Per quanto riguarda il mio tempo libero. Posso dirti che, in questo momento, non so cosa sia. Mi sento un robot, ma sono felice di poter stare con loro e dare un piccolo aiuto. Siamo concentrati continuamente su mamma, lei richiede la nostra attenzione per la maggior parte del tempo. Quando vado a letto mi addormento immediatamente, come una valigia dimenticata sul marciapiede.

Quindi, in conclusione, ho una vita veramente stressante, ma non posso lasciare i miei genitori da soli.

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

