



الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر

SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION



البنك الأهلي التجاري

حساب التبرعات (٢٤٩٤٨٧٧٩...١٠٨)
IBAN: SA٩٢١.....٢٤٩٤٨٧٧٩...١٠٨
حساب الوقف (٢٤٩٤٨٧٧٩...٢٦)
IBAN: SA٦٥١.....٢٤٩٤٨٧٧٩...٢٦
حساب الزكاة (٢٠٦١٤٣٤...١٠٨)
IBAN: SA٥٤١.....٢٠٦١٤٣٤...١٠٨



الضغوط النفسية والعاطفية على مقدمي الرعاية

مسجلة بوزارة الشؤون الاجتماعية برقم (٤٩١) هاتف: ١١٢-٤١٠-٩٦٦ / ٢١٤٣٨٣٨ / ٩٦٦ فاكس: ٢١٧٠٩٤ / ٩٦٦
ص ب الرياض ١١٤٣٤ البريد الإلكتروني المملكة العربية السعودية info@alz.org.sa
Ministry Of Social Affairs Registration NO(491) Tel: +966 11 2143838 / +966 11 4100112
Fax: +966 11 2170904 P.O.Box 14919 Riyadh 11434 Kingdom Of Saudi Arabia Email: info@alz.org.sa
@SaudiAlzheimer @SaudiAlzheimer www.facebook.com/SaudiAlzheimer SaudiZheimer

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلِ أَنْ أَجَلَ مَسْمًى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ)

سورة غافر / الآية ٦٧



في معظم الأمراض، لا ينحصر تأثير المرض على المريض نفسه فحسب بل يمتد ليشمل أسرته والمتعاملين معه، وهذا التأثير قد يزداد على مقدم الرعاية، وهو الشخص الذي يقدم الرعاية للمريض بشكل مباشر. إن مقدم الرعاية مدعو لأن يفهم عمق مشاعره الشخصية مما يساعد على التعايش مع مشاكله الخاصة ومشاكل المريض اليومية على حد سواء. من المعروف أن الشعور بالذنب والحزن والخرج والعزلة والوحدة هي مشاعر يمر بها مقدموا الرعاية، تشرح الفقرات التالية باختصار الضغوط النفسية والعاطفية التي قد تصيب مقدم الرعاية وقد تؤثر عليه بأشكال مختلفة.

الشعور بالحزن على حالة المريض

يعد الشعور بالأسى استجابة طبيعية لما آلت إليه حالة المريض الذي تقوم على خدمته، وربما شعرت أكثر بأنك فقدت رفيقاً أو زوجاً أو أمّاً أو أباً، وبالصدمة لما آلت إليه حاله.

لذا، ينصح مقدموا الرعاية بالانضمام إلى مجموعات الدعم والمساندة النفسية والتي قد تعينهم على تقبل هذا الشعور الطبيعي.

الشعور بالذنب

من المتوقع أن يشعر مقدموا الرعاية بشيء من الذنب، نتيجة الاحساس المتزايد بالإحراج والارتباك من تصرفات المريض أو نتيجة الإحساس باليأس من حالته، وبعدم الرغبة في الاستمرار على خدمته، ويزداد هذا الشعور بالذنب أكثر عندما يعتر بهم الشعور بأنهم بحاجة إلى طلب المساعدة أو وضعه في إحدى الدور المتخصصة برعاية مثل هذا المرض، هذا الشعور دليل على الإحساس بالمسئولية لا ترفضه بل تقبله وتحدث عنه مع مقدمي الرعاية الآخرين.

الشعور بالخرج

إن هذا الشعور يعتبر أمراً متوقعاً حين يسلك المريض في العلن أو عند زيارة محبيه سلوكاً مستغرباً، فيشعر من يتولى رعايته بشيء من الارتباك أو الإحراج، وقد يختفي هذا الشعور عند الإفصاح عن هذه المشاعر لمقدمي رعاية آخرين ممن يعانون من مواقف مشابهة، كما أن تفسير ما يحصل لظائره وأنه بسبب المرض سيساعدهم على فهم سلوك المريض وتقليل الحرج الذي يشعر به مقدم الرعاية وذويه.

الشعور بالغضب

إن الجهد الذي يبذله مقدم الرعاية قد يكون هائلاً ويؤدي إلى حرمانه من حياته الخاصة، فيشعر بالغضب على واقعه ويتمنى لو كان هذا الواقع مختلفاً، يصعب على الكثيرين تحمل هذه المشاعر ويحاولون التكيف معها بشتى الوسائل بما في ذلك الاحتساب واللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.

إن الحديث عن مشاعرك مع من تثق به ومع مقدمي الرعاية الآخرين سيساعدك على تخطيها.

الشعور بالعزلة والوحدة

ينعزل الكثير من مقدمي الرعاية عن المجتمع ويحصررون أنفسهم في المنزل مع المريض بسبب ضغط الرعاية اليومية أو شعورهم بالإحراج وكذلك بسبب شعورهم العالي بالمسئولية. مع مرور الوقت يفقدون الكثير من علاقاتهم ويتعمق شعورهم بالوحدة.

إن الوحدة تصعب من التعايش مع المشاكل مهما كان نوعها، لذا فمن الأفضل أن تحتفظ بالصدقات والاتصالات الإجتماعية كأحد أولوياتك وأن تثق في قدرة الآخرين على العناية بالمريض في غيابك.