



Pflegende: 10 Zeichen für Stress

Kennen Sie eine der folgenden Situationen? Denn falls ja, könnten Sie als Pfleger unter Stress stehen und sollten mehr auf sich achten.

Verleugnung

Falsche Einschätzung der Auswirkungen der Krankheit und Nichterkennen deren Fortschritts.



„Wenn sie vergisst, was wir ihr gesagt haben, liegt das nur an ihrem Alter.“

Emotionale Reaktionen

Übertrieben auf eine Situation reagieren (z.B. Weinen ohne Grund).



„Ich fange aus unerklärlichen Gründen an zu weinen.“

„Ich habe Angst, nicht länger für ihn Sorgen zu können.“

Wut

Gereizte Reaktionen gegenüber Ihres Nächsten, Ihren Angehörigen und sich selbst.



„Ich werde grundlos wütend und das nun schon seit einiger Zeit.“

„Ich kann es nicht ausstehen, wenn er immer und immer wieder die selbe Geste mit seiner Hand macht.“

Mangelnde Konzentration

Es fällt zunehmend schwer, die Energie für komplexe Aufgaben aufzubringen.



„Ich schaffe es nicht mal mehr, die Zeitung für fünf Minuten zu lesen.“

„Ich vergesse sehr schnell, was mir gerade noch gesagt wurde.“

Erschöpfung

Die Energie, tägliche Aufgaben zu erledigen, fehlt schlicht und ergreifend.



„Das Haus sieht furchtbar aus. Aber ich habe nicht mal die Energie für den Haushalt.“

„Ich tue was ich kann, aber ich habe trotzdem das Gefühl, dass das nicht genug ist.“

Schlafstörungen

Mitten in der Nacht aufwachen und keinen Schlaf mehr finden, Alpträume.



„Ich wache jede Nacht Punkt um drei auf und kann dann nicht mehr einschlafen.“



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01

Gesundheitliche Aspekte

Unverhältnismäßig viel Gewicht zu- oder abnehmen; sich öfter krank fühlen (Magen-Darm-Beschwerden, Unterkühlung, Sodbrennen); chronische Krankheiten entwickeln (Rückenprobleme, Bluthochdruck etc.)

“Manchmal frage ich mich, ob ich nicht der krankere von uns beiden bin.”



“Seit ich meinem Vater beim Aufstehen half, bekam ich Rückenschmerzen, und seitdem sind sie nie wieder verschwunden.”

Soziale Isolation

Das Fernbleiben Ihrer Freunde, nicht mehr die gewohnten Freizeitaktivitäten verfolgen.



„Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zuletzt im Kino war.“

„Essen gehen? Und was mache ich solange mit meiner Mutter?“

Besorgnis

Schon morgens beim Aufstehen besorgt feststellen, wie viel man noch zu tun hat und wie weit die Krankheit schon fortgeschritten ist.



„Ich habe Angst davor, was passiert, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, ihr zu helfen.“

Depression

Energieloses Auftreten, das Interesse an jeglichen Dingen verlieren und dauerhafte Traurigkeit.



„Ich fühle mich nutzlos.“

„Ich habe das Gefühl, dass meine Anwesenheit die Dinge nur verschlimmert.“