

# Как не сгореть, помогая другим

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ

### 1. Разрешите себе злиться и плакать

- ✓ Испытывать усталость, раздражение, бессилие и злость — **это нормально**. Вы человек, а не робот.
- ✓ Эти эмоции не делают вас плохим родственником. Это сигнал психики о том, что бак с энергией пуст.
- ✓ Не копите это в себе, дайте слезам или гневу выйти (в одиночестве или поколотив подушку).

### 2. Избавьтесь от «синдрома супергероя»

- ✓ Вы не можете контролировать всё и вылечить неизлечимое. Примите тот факт, что есть обстоятельства сильнее нас.
- ✓ Разделите зону влияния: вы можете обеспечить комфорт, чистоту и заботу прямо сейчас, но вы не всемогущи. Ошибаться и быть неидеальным — можно.

### 3. Правило «30 минут для себя»

- ✓ Каждый день, несмотря ни на что, у вас должно быть время, которое принадлежит **только вам**. Без мыслей об уходе.
- ✓ Почитайте книгу, выпейте кофе в тишине или погуляйте. Это ваше неприкосновенное время для подзарядки.

### 4. Дробите задачи и хвалите себя

- ✓ Уход состоит из бесконечной рутины. Не думайте о том, что будет через год. Живите короткими дистанциями.
- ✓ Говорите себе: *«Сегодня мы спокойно умылись, вовремя приняли лекарства. Я молодец. День прошел хорошо»*.

### 5. Принимайте и просите о помощи

- ✓ Просить о помощи — это не слабость, а зрелость. На вопрос знакомых «Чем помочь?» не отвечайте дежурным «всё нормально».
- ✓ Говорите конкретно: *«Купи, пожалуйста, продукты по списку»* или *«Посиди с папой час, мне нужно в аптеку»*.