

Home > Al servizio della famiglia >

## I caregiver familiari e lo stress, ecco i consigli

Un tempo di qualità per se stessi, uno stile di vita sano, la richiesta di supporto psicologico, il contatto con gruppi di ascolto. Solo amandosi si ama pienamente l'altro

Di Centro La Famiglia

pubblicato il 26 Novembre 2021

**I caregiver familiari**, ovvero coloro che si prendono cura di una persona cara disabile, affrontano ogni giorno sfide che sono causa di stress. Un caregiver deve gestire la cura del proprio caro e una fitta agenda di terapie e burocrazie. Alla fine di questa faticosa e interminabile giornata potrebbe sentirsi sfinito e allo stesso tempo non riuscire a dormire, perché anche il riposo di cui necessita a volte è impossibile se lo stesso assistito, a sua volta, ha difficoltà a dormire. Si aggiunge poi l'abbandono da parte delle istituzioni. L'Italia è l'unica nazione europea a non aver ancora riconosciuto diritti e tutele ai caregiver familiari; questi ultimi non ricevono sostegno adeguato ad alleviare il proprio dolore, lo stress e la fatica che implica accudire una persona grave. Sarebbe necessario supportare e rafforzare il caregiver familiare, sin dagli esordi della malattia o dell'inizio della condizione. Invece i caregiver, pur fornendo un grande esempio di responsabilità e amore, sono sottoposti a uno stress intenso e prolungato, sotto l'aspetto emotivo, psico-fisico, sociale-relazionale ed economico.

**Per quanto riguarda** lo stress emotivo e psico-fisico la richiesta di prendersi cura e soddisfare i bisogni di una persona non autosufficiente può generare ansia, insonnia, il rischio di depressione, disagi psicologici e malessere fisico. È possibile che non avendo tempo per sé, in mancanza di un adeguato supporto, i caregiver trascurino la cura della propria salute fisica e mentale e sopportino a discapito del proprio stato di benessere, rischiando il burn-out (esaurimento). Può capitare, per chi fosse riuscito a mantenersi un lavoro, che andare a lavorare sia meno pesante che gestire la disabilità.

**Possiamo delineare alcuni** suggerimenti: prendere delle brevi pause per rilassarsi e staccare la spina. È opportuno concedersi e darsi il permesso di un tempo per sé di qualità. Dedicare tempo alla propria salute psicofisica e alle relazioni importanti significa poter accogliere i propri bisogni e poi poter accogliere quelli dell'altro. Non rimuginare sui problemi, non indulgere in pensieri negativi e concentrarsi sul qui e ora. Stare nel qui e ora aiuta a non entrare in ansia e a occuparsi di piccole cose alla volta. Riprendere uno stile di vita sano. Bisogna recuperare la salute e il sorriso, per esempio diminuendo l'alcool e il fumo, eliminando alimenti poco sani, andando in palestra o facendo delle camminate all'aria aperta. La natura favorisce il relax. Ci si sorprenderà a scoprire che prendersi cura di se stessi ha un impatto positivo immediato anche sul benessere del proprio caro. L'arte e la creatività possono aiutare a divertirsi e a rilassarsi, aiutano a promuovere la calma e la tranquillità. Inoltre distrarsi con la musica è un modo sicuro per ridurre lo stress e regalare un sorriso anche a chi ci sta accanto.

**Sotto l'aspetto dello** stress sociale e relazionale, la maggior parte delle disabilità sono note ai più e questa ignoranza può portare i caregiver a non sentirsi visti e a restare socialmente isolati. Esattamente ciò che può accadere al proprio assistito. Per pudore, per vergogna, per i pregiudizi e i giudizi legati alla diversità, i caregiver potrebbero non sostenere incontri in pubblico o decidere di passare meno tempo in compagnia di amici e familiari. Per queste persone è anche più alto il rischio di vivere uno stress di coppia. È molto frequente, ad esempio, che di fronte alla disabilità di un figlio, i genitori – se già non in armonia e in disaccordo sull'educazione e le scelte da intraprendere – tendano a inasprire la relazione e arrivare alla rottura per il troppo peso dell'assistenza.

**Anche in questo caso** possiamo individuare delle soluzioni operative. Iniziare con il chiedere aiuto. Ricevere la diagnosi può essere devastante senza adeguato supporto psicologico; se nella struttura dove è in carico il familiare disabile non si trova questo tipo di

supporto, può essere utile chiedere un corretto aiuto psicologico: ciò può fare la differenza nel benessere generale. Delegare è necessario, anche per recuperare sonno e riposo. Contattare gruppi di ascolto, associazioni si rivelerà indispensabile per ampliare il sistema di supporto. Coinvolgere una “rete di figure professionali”: le cooperative per la disabilità o la Asl locale possono aiutare a mettersi in contatto con gruppi di supporto e assistenti domiciliari. I gruppi di aiuto possono aiutare a sentirsi ascoltato, ma anche a entrare in contatto con persone che vivono la stessa realtà; sono risorse e informazioni che possono ampliare la rete di sostegno e ridurre lo stress sociale e relazionale.

**Sotto il profilo dello** stress economico le difficoltà di gestione possono riguardare anche l’aspetto finanziario. I caregiver familiari, per garantire la loro presenza, spesso, rischiano di perdere il lavoro o devono fare orari part-time e di conseguenza guadagnare meno. Molti genitori, soprattutto le mamme, hanno rinunciato a lavorare per potersi dedicare al proprio figlio. Eppure ci sono molte spese per le terapie private, spese mediche e di assistenza domiciliare; tutto ciò comporta un onere economico non indifferente e dover sempre pensare a pagare è stressante. Scegliere tra la cura, la salute del proprio caro e il lavoro può essere devastante. Bisogna lavorare per garantire le cure e le terapie e allo stesso tempo bisogna occuparsi della persona assistita: un cortocircuito infernale. Per quanto riguarda dei piccoli suggerimenti, possiamo indicare le seguenti vie. Mantenere un lavoro esterno soddisfacente, quando si può, aiuta nella propria realizzazione personale, rafforza un buon livello di autostima e preserva la salute mentale. Anche il lavoro può essere una distrazione dalla propria vita in comune con la disabilità. Rivolgersi ad aiuti comunali e/o regionali, come ad esempio, nel Lazio, la Piattaforma regionale efamily – il buono che vale, dalla quale si può accedere a dei rimborsi attraverso dei buoni servizi per la non autosufficienza. È importante iniziare a fare dei piccoli ma fondamentali passi come cominciare a volersi bene, a delegare, a concedersi del meritato riposo e a svagarsi. Tutte cose necessarie per poter continuare ad amare.

**Ci è stato raccomandato** «ama il tuo prossimo come te stesso» (Vangelo di Matteo 22, 37-39). Ecco, “come te stesso” è un aspetto che non andrebbe mai trascurato anche per la più nobile delle cause, come la cura di un affetto in difficoltà. Davvero non è egoismo. La disabilità spesso è una condizione e come tale resterà, non sparirà, quindi il sacrificio richiesto è per tutta la vita ma tale sforzo di annullarsi non può essere una condanna per sempre. Occorre darsi il permesso di dedicarsi anche a se stessi. Solo così, amandosi e restando se stessi e sani, si può avere vera premura e amare pienamente l'altro. Abbiate cura anche di voi! (*Sara Capriolo, psicologa, consulente della coppia e della famiglia*)

26 novembre 2021

[Home](#) [Chi Siamo](#) [Credits](#) [Archivio Edizioni In PDF](#) [Ricerca](#) [Newsletter](#) [Privacy](#)  
[Archivio Storico](#) [Contatti](#)

---

© 2021 - RomaSette.it

[Login](#)