

Pagharap sa Istres ng Tagapag-alaga

Ang talaan ng tip na ito ay tungkol sa istres ng tagapag-alaga. Nagbabahagi ito ng mga ideya para sa pamamahala ng pang-araw-araw na istres na resulta ng pag-aalaga sa iba. Puwedeng ito maging kapakipakinabang na impormasyon para sa mga direct support professional (DPSs) ang pagkakaroon ng available nito.

Ano ang Istres ng Tagapag-alaga?

Mahalagang trabaho ang pag-aalaga. Puwede maging kasiya-siya ang pag-aalaga sa iba pero madalas din na nakaka-istres. Kapag nagpokus ka sa pagbibigay ng pangangalaga sa isang tao, napakadali na mapabayaang ang sarili mong pisikal at emosyonal na kalusugan.

Puwedeng mangyari ang **Istres ng tagapag-alaga** dahil sa resulta ng emosyonal at pisikal na kaigtingan ng pagbibigay ng pangangalaga sa ibang tao. Kung hindi malulutas, puwedeng mauwi ang istres ng tagapag-alaga sa **burnout** (pagkasaid sa emosyon, mental at pisikal na paraan), ito ay kapag sobrang istres ka na nang mahabang panahon kung kaya naubos na ang emosyon, pisikal at mental na lakas mo. Puwedeng mauwi ang Istres ng tagapag-alaga sa tinatawag na **compassion fatigue** (pagkapagod sa pagkadama ng awa), ito ay nabawasang kakayahan na makadama ng empatya o awa para sa iba dahil sa sobrang istres o pagkaubos ng lakas.



Puwedeng magdulot ng mapanganib sa iyong mental na kalusugan ang Istres ng tagapag-alaga. Ang ganitong uri ng istres ay posibleng magdulot ng pinsala sa mga indibidwal na sinusupportahan mo, tulad ng pagpapabaya sa mga pangangailangan ng indibidwal o iba pang anyo ng pag-abuso (berbal, emosyonal, pisikal o sikolohikal).

Mga Tip sa Pamamahala ng Pang-araw-araw na Istres

Maglaan ng panahon araw-araw para pangalagaan ang iyong sarili! Narito ang mga ideya kung paano ito gagawin mula sa Mayo Clinic:¹

- **Tumanggap ng tulong** - Maging handa sa pagkakaroon ng isang listahan ng mga paraan na doon ay puwedeng makatulong sa iyo ang iba, at hayaan ang tumutulong na pumili kung ano ang gusto nilang gawin. Halimbawa, puwede ka bang tulungan ng iba na mag-asikaso ng mga kailangang gawin?

¹ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Puwede ka bang maglakad-lakad kasama ng isang kaibigan isang beses sa isang linggo?

- **Magpokus sa kaya mong gawin** - Normal lang na makadama ng pagkakonsensya kung minsan pero unawain na walang sinuman na "perpektong" tagapag-alaga. Isiping ginagawa mo ang iyong buong makakaya.
- **Magtakda ng makatotohanang mga tunguhin** - Puwede mong hatiin ang malaking gawaing pag-aalaga sa mas maliliit na hakbang at magpokus sa paggawa ng bawat hakbang sa isang pagkakataon. Isaalang-alang ang pagsasabi ng "hindi" sa mga gawaing pakikipagsamahan na puwedeng umubos ng lakas mo, tulad ng pagiging punong-abala sa mga okasyon o kainan kung pista opisyal.
- **Makipag-ugnayan sa sinusupportahan**, tulad ng paghahanap ng mga mapagkukunan ng tagapag-alaga o mga grupong sumusuporta sa inyong komunidad. Maaaring may mga klase para sa pag-aalaga o iba pang serbisyong maaaring makatulong.
- **Magtakda ng mga tunguhin sa personal na kalusugan**, tulad ng pagtatatag ng mabuting rutina sa pagtulog, paghanap ng panahon sa karamihan ng araw-araw sa isang linggo na maging aktibo sa pisikal, o pag-inom ng mas maraming tubig.
- **Makipagkita sa iyong doktor** - Kung nahihirapan kang matulog o may iba pang alalahanin.



Mga Karagdagang Mapagkukunan

- <https://caregiver.com/articles/caregiver-stress-syndrome>
- Mula sa Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>