



देखभालकर्ता की समस्याएँ

- नींद को कमी
- खारेपन को अनियमितता
- व्यायाम नहीं कर पाना
- स्वयं के बीमार होने को स्थिति में आराम नहीं कर पाना
- स्वयं के बारे में नकारात्मक बातें
- देखभाल प्रापक और नौकरी के बीच सामंजस्य में समस्याएँ

देखभाल प्रापक और परिवार के अन्य सदस्यों के बीच सामंजस्य में समस्याएँ


देखभाल के लिए सुझाव

- अपनी भावनाओं को स्वीकारें
- अच्छी और बुरी दोनों प्रकार की भावनाओं को स्वीकारें
- अपने डर और संदेहों के कारण अपने आपको कोरों नहीं और दोष न दें
- अतिरिक्त उत्तरदायित्वों को सम्हालने के बारे में सोचें
- आप ज्यादा कुछ नहीं कर पा रहे हैं ऐसा सोच कर अपने आपको दोगी ना समझे
- कम से कम एक ऐसा व्यक्ति जिस पर आपको विश्वास हो तथा जो
- आलोचनात्मक ना हो, को अपनी भावनाएँ अवश्य बतायें

सब कुछ करने का प्रयास ना करें

- देखभाल करने हेतु आवश्यक कानों को सूची बनायें
- आप कौन सा कार्यगतिविधि कर पायेंगे/, यह निर्धारित करें
- बचे हुए कार्यों के लिए परिवार के अन्य सदस्यों से कहें
- देखभालकर्ता और देखभाल प्रापक दोनों के लिए सबसे अधिक
- लाभकारी बात को वे समझ सके, इस बात पर विशेष ध्यान दें

स्वयं को आवश्यकताओं पर ध्यान दें

- देखभाल करने हेतु स्वयं को फिट रखने के लिए आप को कुछ मूल आवश्यकताएं हैं उन्हें पूरा करना चाहिए।
- 



देखभालकर्ता को भावनात्मक आवश्यकताएं

- आराम करने के लिए प्रतिदिन समय निकालें
- थका हुआ और निराश अनुभव करने को स्थिति में स्वयं को इससे मुक्त करने का प्रयास करें।
- अपनी परिस्थिति और अपनी भावनाओं को किसी के साथ बातचीत कर बाँटें।
- प्रार्थना, ध्यान इत्यादि करें।
- अवसाद अथवा चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को मन में स्थान ना दे।
- पेशेवर सलाह को आवश्यकता लगे तो अवश्य लेवे।

देखभालकर्ता को सामाजिक आवश्यकताएं

- नजदीकी सम्बन्धों का पोषण करें
- नियत समय पर अच्छापोषक भोजन करें-
- अल्कीहल अथवा ड्रग्स के सेवन से बचें
- सामान्यतया 8 घंटे को नींद ले
- यदि स्वयं बीमार हैं तो पहले स्वयं को देखभाल करें

देखभालकर्ता को आर्थिक आवश्यकताएं

- आर्थिक व्यवस्थाओं पर ध्यान दे
 - आर्थिक योजना का प्रबंधन करें
 - स्वयं को चिकित्सकीय आवश्यकताओं के लिए कुछ धन बचाएं
- 