

“COIDAR AO COIDADOR E A COIDADORA DAS PERSOAS DEPENDENTES”.

Obradoiro de relaxación para persoas cuidadoras.

1. Resumo.

Este obradoiro xorde a raíz dunha importante demanda detectada en diferentes Concellos da Comunidade Autónoma de Galicia.

O seu obxectivo é proporcionar tempo (palabra que cobra un gran sentido para as/os cuidadores/as), un tempo dedicado a si mesmo, no que a través de técnicas moi sinxelas, precisas e concretas, se obteña un beneficio físico e psíquico dende o primeiro momento.

O gabinete “Emma Mayo Psicóloga” oferta aos Concellos que o demanden a organización dun obradoiro que pretende ser un espazo de encontro para os que comparten a mesma problemática: o cuidado de persoas dependentes e todo o que iso supón para a persoa cuidadora, pois **“coidar dun mesmo axuda a coidar dos demais”**.

Dende “Emma Mayo Psicóloga” consideramos este tipo de iniciativas como algo prioritario, pois a labor que desempeñan os/as cuidadores/as é fundamental para o desenvolvemento da nosa sociedade.

2. Fundamentación.

Existen diferentes estudos que indican que as persoas que asisten de xeito continuo a sesións de relaxación melloraban o seu estado de ánimo e diminuían os problemas relacionados co sono (insomnio...) ao tempo que tamén diminuían notablemente os niveis de ansiedade e o consumo de psicofármacos (ansiolíticos e antidepressivos).

Ademais, tense comprobado que, a nivel mental, a relaxación ten moitos beneficios: non só nos despexa, senón que permítenos pensar con maior claridade e dun xeito máis creativo, posto que ao relaxarnos, actívanse ambos hemisferios do cerebro; provoca unha sensación de paz e tranquilidade que dura ao longo de todo o día e, ademais, estes beneficios son acumulativos e evolutivos: a máis relaxación, máis tranquilidade.

A nivel físico, os beneficios da relaxación, comprobados de xeito científico, son:

- Diminución da presión arterial e do ritmo cardíaco.
- Regulación da respiración, o que aporta un maior nivel de osíxeno ao cerebro e ás células en xeral. Sobre todo, estimula o rego sanguíneo.
- Diminución da tensión muscular.
- Redución nos niveis de colesterol e graxas en sangue.
- Finalmente, aumenta o nivel de produción de leucocitos, o que reforza o sistema inmunolóxico.

Con estes datos, tómase a decisión de propoñer a realización dun obradoiro de relaxación dirixido aos cuidadores de persoas dependentes nos diferentes Concellos da Provincia da Coruña.

3. Obxectivos.

No taller de relaxación trabállanse, fundamentalmente, tres aspectos: a respiración, a relaxación e traballos corporais sinxelos. A combinación destas técnicas produce múltiples efectos beneficiosos na persoa coidadora:

- eliminación da tensión física e emocional;
- axuda a combater e reducir os niveis de ansiedade, estrés, angustia, depresión..., relacionados con aspectos emocionais;
- axuda a eliminar tensións físicas acumuladas e a previr futuros problemas posturais;
- estabiliza e favorece as funcións físicas do organismo, mellorando así a saúde e a capacidade de resistencia do mesmo;
- permite recuperar enerxías;
- axuda a controlar e a afrontar situacións difíciles.

Ante todo, inténtase crear un espazo de encontro para os que comparten a mesma problemática: o coidado de persoas dependentes e todo o que isto supón para a persoa coidadora.

4. Marco temporal.

Prevese a necesidade dun período de **3 meses** para o desenvolvemento do obradoiro de relaxación.

Dispónse dunha frecuencia asistencial de **1 día á semana/grupo de 10-15 cuidadores/as**, en horario de tarde para facilitar ás persoas cuidadoras a súa participación.

O obradoiro poderase realizar con diferentes grupos de suxeitos (en función da demanda existente) en diferentes períodos (outubro - decembro; xaneiro - marzo ou abril - xuño). Constará dun total de **12 sesións**, repartidas do seguinte xeito:

- **2 sesións para exercicios de respiración**. O obxectivo destas sesións é que os suxeitos aprendan a diferenciar entre a respiración torácica e a abdominal.

- **8 sesións para relaxación progresiva**. Os obxectivos destas sesións son: informar aos suxeito sobre a utilidade das técnicas de relaxación; que aprendan a diferenciar entre a tensión e a relaxación; tomar conciencia da existencia de diferentes graos de tensión no día a día; aprender a permanecer relaxado ante situacións estresantes.

- **2 sesións para relaxación mental e visualización**. O obxectivo destas sesións é diminuír a tensión mental, afastar as preocupación e aprender a concentrarse en situacións agradables.

5. Recursos humanos.

Unha psicóloga do equipo de “Emma Mayo Psicóloga” será a encargada de poñer en marcha o taller de relaxación, en colaboración directa co persoal de Servizos Sociais dos Concellos solicitantes.

Será esta persoa a encargada de planificar as distintas sesións de relaxación e de levalas a cabo, así coma de elaborar un informe final de avaliación dos obxectivos acadados.

Pola súa parte, será labor do persoal de Servizos Sociais a achega da información necesaria para a realización do obradoiro, o acordo temporal cos coidadores para o inicio do mesmo e a dotación do espazo físico necesario para tal fin.

6. Recursos materiais.

É fundamental a disposición dun espazo amplo e dinámico, no que poder traballar a nivel de grupo cun conxunto de 10-15 persoas. Débese, así mesmo, dispoñer dun total de 10-15 cadeiras que poidan distribuírse de diferentes xeitos en función do traballo a realizar. Ademais, o lugar onde realicemos as prácticas de relaxación ten que cumprir unha serie de requisitos mínimos, entre os que se atopan:

- **Ambiente tranquilo**, sen demasiados ruídos e lonxe de posibles estímulos exteriores perturbadores.

- **Temperatura axeitada**; a sala ten que ter unha temperatura moderada (nin alta nin baixa) para facilitar a relaxación.

- **Luz moderada**; é importante que se manteña a sala cunha luz tenue.

Os suxeitos que participen neste taller deben ser avisados de que non deben levar prendas de vestir demasiado axustadas que poidan interferir no proceso de adestramento ou que sexan fonte dunha tensión extra.