

보호자들의 스트레스 (CareGiver Stress)

노약자 보호자들이 받는 육체적 경제적, 그리고 정신적인 고통들을 어떻게 줄일수 있을까요? 많은 노인복지 프로그램들이 있으나 그중에서도 가장 가까이서 우선 적으로 노약자들을 도와주는 사람들은 바로 아내, 남편, 자녀들 아니면 친구들입니다. 미국에는 이런 가정들이 이천이백사십만 이상이나 있습니다.

가족을 돌보는 보호자들에게 극적으로 찾아오는 스트레스를 풀기위한 첫번째 방법은 먼저 문제를 이해하고 모두에게 도움이 될수있는 최상의 방법들을 간구하는 것입니다.

보호자들의 과로

사랑하는 사람들을 돌보느라고 당신의 스트레스 지수가 많이 높아 지지만 당신 혼자만의 문제가 아닙니다. 실제로는 많은 보호자들이 보통사람들보다 질병에 걸리거나 부상을 당할 확률이 훨씬더 많습니다. 육십 퍼센트에 달하는 보호자들이 걱정, 근심, 좌절 그리고 체중변화를 호소하고 있습니다.

보편적으로 노인들을 돌보는 시간은일주일에 평균잡아 11.8 시간 정도가 들고 치매로 고생하시는 노인들을 돌보는 시간은 17.6 시간 이 됩니다. 53% 이상에 달하는 보호자들이 자신들이 하는일의 결과에 대해 걱정하고 있고 46%트는 우울증에 시달리고 있고. 37%는 좌절감에 시달리고 있습니다. 특히 여자보호자들은 더많은 스트레스를 감수해야 합니다.

많은 여자 보호자들이 염려하는 44%는 자기의 할일을 완수하는것, 33%는 자신들의 시간을 갖는것, 그리고 29%는 자신들의 배우자와 함께하고 헌신할 시간을 갖는것등 입니다. 만약에 이런 증상들이 보이고 보호자가 되면서 더욱 심해진다면 아마도 당신은 보호자 스트레스에 시달리고 있는 중입니다

육체적, 경제적, 정신적 고통

육체적 스트레스 뿐만 아니라 경제적인, 정신적인 고통까지 감수해야 합니다. 80% 이상의 보호자들이 많은 정신적 고통을 호소하고 있습니다. 경제적 부담과 직장에 대한 걱정이 정신적인 고통의 큰 부분을 차지하고 있습니다..

75% 이상에 달하는 보호자들이 말하기를 식료품, 약 그리고 각종 생활비등을 자신들이 부담한다고 합니다. 84% 에 달하는 일하는 보호자들이 그들의 보호 임무를 수행하기 위하여 공식이나 비공식적으로 일하는 시간을 바꾸어야만 됐습니다. 일하는 보호자들은 흔히들 자신들의 개인 휴가나 병가를 이용하여 자신들의 임무를 수행해 나가고 있습니다.

육체적, 정신적 고통이외에도 보호자들은 경제적 어려움에 시달리고 있습니다. 평균적으로 보호자가 일년에 보호비로 쓰는 비용은 19,525 달러입니다. 돈은 고정적으로 음식비 교통비 그리고 약값으로 쓰여집니다. 경제학계의 통계로는 일하는 시간의 변경으로 보호자들은 500,000 달러의 수입과 사회복지 혜택의 손실을 일하는 기간 동안 보게 됩니다.

도움을 주는 기관

그러면 어떻게 보호자 들의 스트레스를 풀어야 할까요? 살고있는 지역 에서는 “Local Council on Aging” 과 “Area Agency on Aging” 에 문의 하셔서 필요한 도움을 받도록 합니다. 정부기관 으로는 “The National Alliance for Caregiving” 과 “The National Family Caregivers Association” 에 문의

하시면 됩니다. 다른 방법으로는 보호자들을 관리해주는 전문가들에게 도움을 요청하는 것입니다. 그들은 상황분석을 통하여 보호자나 노약자들에게 위험부담을 줄이고 삶의 질을 높여주는 도움을 줄것입니다.

당신의 가족을 위하여 가장 중요한것은 당신 자신을 먼저 생각하고 필요할 때 도움을 요청하십시오. 보호자들의 스트레스가 당신과 당신이 사랑하는 사람들에게 나쁜 영향을 미치지 않게 하십시오.