



Associazione  
Alzheimer  
Roma OdV



## *Informazioni in pillole*

## *Sensi di colpa*



*Lo stato emotivo legato al carico assistenziale, soprattutto nelle fasi più avanzate della malattia, può generare sentimenti crescenti di rabbia, frustrazione e stress. Si tratta di sentimenti che derivano dal sentirsi impotenti nel vedere il proprio caro aggravarsi, senza riuscire a fare nulla per aiutarlo, oppure sentire di non avergli dedicato abbastanza tempo. Questi sentimenti, antitetici rispetto all'immaginario di "cura" siano poco diffusi, generando sensi di colpa crescenti nei familiari che li provano.*

## INFORMAZIONI E CONSIGLI PRATICI

*I sensi di colpa sono molto più diffusi di quanto si possa pensare*

- ✓ *Sono del tutto normali*
- ✓ *Derivano dal carico assistenziale*
- ✓ *Non sono diretti al vostro caro, ma derivano dallo stress percepito*
- ✓ *Non sminuiscono l'affetto che provate verso il vostro caro*

*Per ovviare a queste difficoltà, è consigliato*

- ✓ *Rivolgersi ad un professionista per ricevere sostegno*
- ✓ *Ritagliatevi spazio per voi stessi*
- ✓ *Non isolatevi dagli affetti*
- ✓ *Condividete le vostre esperienze con persone che stanno passando la stessa situazione*

Per informazioni chiama al num. **3518593912**

Lunedì e Mercoledì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14,30 alle 18.00

Martedì, Giovedì e Venerdì dalle 10.00 alle 13.00

