

Coping in a Time of Major Life Change

It is common during the early weeks and months following a major life change to feel afraid, angry, helpless, guilty, overwhelmed, frustrated or sad. You may cry a lot, have headaches or have trouble sleeping. You may be easily distracted and have a hard time concentrating. **This is normal.**

Here are some ways to take care of yourself while supporting your loved one:

- Get plenty of rest, eat healthy meals and exercise.
- Ask for help from family, friends or clergy.
- When help is offered, let them know what they can do, such as cooking meals, housework, running errands, or providing childcare.
- Plan an hour a day or an afternoon each week away from caregiving.
- Talk with others about your feelings. Join a support group. Talk to a counselor or therapist.
- Write down your feelings in a journal.
- Practice meditation and other relaxation techniques such as prayer, yoga and tai chi.
- Take a walk or do other exercise, work in the garden, take a bubble bath, listen to music, read or watch TV to rest your mind and help you relax.
- Treat yourself to a gift of a magazine, flowers or dinner out.
- Talk to your doctor about your life change and keep your own doctor appointments.
- Do not use alcohol or drugs. Their use can lead to other problems.
- Seek help if you have thoughts of suicide or harming yourself.

This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Estrategias de adaptación en tiempos de cambios importantes en la vida

Es común durante las primeras semanas y meses después de un cambio importante en la vida sentirse asustado, enojado, indefenso, culpable, abrumado, frustrado o triste. Puede llorar mucho, tener dolor de cabeza o problemas para dormir. Es posible que se distraiga con facilidad y que tenga dificultades para concentrarse. **Esto es normal.**

Estas son algunas formas de cuidarse mientras apoya a su ser querido:

- Descanse mucho, coma saludable y haga ejercicio.
- Pida ayuda a familiares, amigos o clérigos.
- Cuando se le ofrezca ayuda, hágales saber lo que pueden hacer, como preparar comidas, hacer tareas domésticas, hacer mandados o cuidar a los niños.
- Planifique una hora al día o una tarde cada semana lejos de las tareas de cuidado.
- Converse con otros sobre sus sentimientos. Participe en un grupo de apoyo. Hable con un consejero o terapeuta.
- Escriba sus sentimientos en un diario.
- Practique la meditación y otras técnicas de relajación como la oración, el yoga y taichí.
- Dé un paseo o haga otro ejercicio, trabaje en el jardín, tome un baño de burbujas, escuche música, lea o vea la televisión para descansar su mente y ayudarlo a relajarse.
- Disfrute de un regalo como una revista, flores o cena fuera.
- Hable con su médico sobre su cambio de vida y mantenga sus citas con el médico.
- No consuma alcohol o drogas. Su consumo puede llevar a otros problemas.

Este folleto es solo para fines informativos. Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta relacionada con su atención.

- Do not make major life changes during this time. You may need time to adjust to your new situation.
- Talk to an attorney about legal services and an accountant about financial matters. Free legal aid is available in many areas.

Children are also affected by major life changes. Young children may become anxious while teenagers become angry about disruptions to their lives. Let them talk or show their feelings. If they are in school, talk with their teachers about the situation. Seek help from school counselors.

How do you feel?

When you have a major life change, it may help to take time to check in with yourself to see how you feel. You may find it helpful to use the following online self-assessment tool:

- https://www.nccn.org/docs/default-source/patient-resources/nccn_distress_thermometer.pdf?sfvrsn=ef1df1a2_4

Translated online self-assessment tool available in 71 languages:

- <https://www.nccn.org/global/what-we-do/distress-thermometer-tool-translations>

If you are worried about your mental or emotional health, or any of the items you marked as a problem on your self-assessment, tell a member of your health care team. You may find it helpful to bring your completed self-assessment to your next medical appointment.

For More Information

- Ohio State's Department of Chaplaincy and Clinical Pastoral Education, 614-293-8791 (main campus) or 614-257-3255 (The Ohio State University Wexner Medical Center East Hospital)
- National Mental Health America, 1-800-969-6642, www.mentalhealthamerica.net
- Caregiver Action Network (CAN), 202-454-3970, <http://caregiveraction.org/>

- Busque ayuda si tiene pensamientos de suicidio o autolesión.
- No haga cambios importantes en su vida durante este tiempo. Es posible que necesite tiempo para adaptarse a su nueva situación.
- Hable con un abogado sobre servicios jurídicos y con un contador sobre asuntos financieros. Hay asistencia legal gratuita disponible en muchas áreas.

A los niños también les afectan los cambios importantes en la vida. Los niños pequeños pueden sentirse ansiosos mientras que los adolescentes se enojan por las alteraciones en sus vidas. Permítales hablar o mostrar sus sentimientos. Si están en la escuela, hable con sus maestros sobre la situación. Busque ayuda de los consejeros escolares.

¿Cómo se siente?

Cuando tiene un cambio importante en la vida, puede ser útil tomar un tiempo para conectarse consigo mismo para ver cómo se siente. Puede ser útil usar la siguiente herramienta de autoevaluación en línea:

- https://www.nccn.org/docs/default-source/patient-resources/nccn_distress_thermometer.pdf?sfvrsn=ef1df1a2_4

Herramienta traducida de autoevaluación en línea disponible en 71 idiomas:

- <https://www.nccn.org/global/what-we-do/distress-thermometer-tool-translations>

Si le preocupa su salud mental o emocional, o cualquiera de los elementos que marcó como un problema en su autoevaluación, dígaselo a un miembro de su equipo de atención médica. Puede resultarle útil llevar su autoevaluación completada a su próxima cita médica.

Para obtener más información

- Ohio State's Department of Chaplaincy and Clinical Pastoral Education, 614-293-8791 (campus principal) o 614-257-3255 (Centro Médico Wexner, hospital del este de The Ohio State University)
- National Mental Health America, 1-800-969-6642, www.mentalhealthamerica.net
- Caregiver Action Network (CAN), 202-454-3970, <http://caregiveraction.org/>