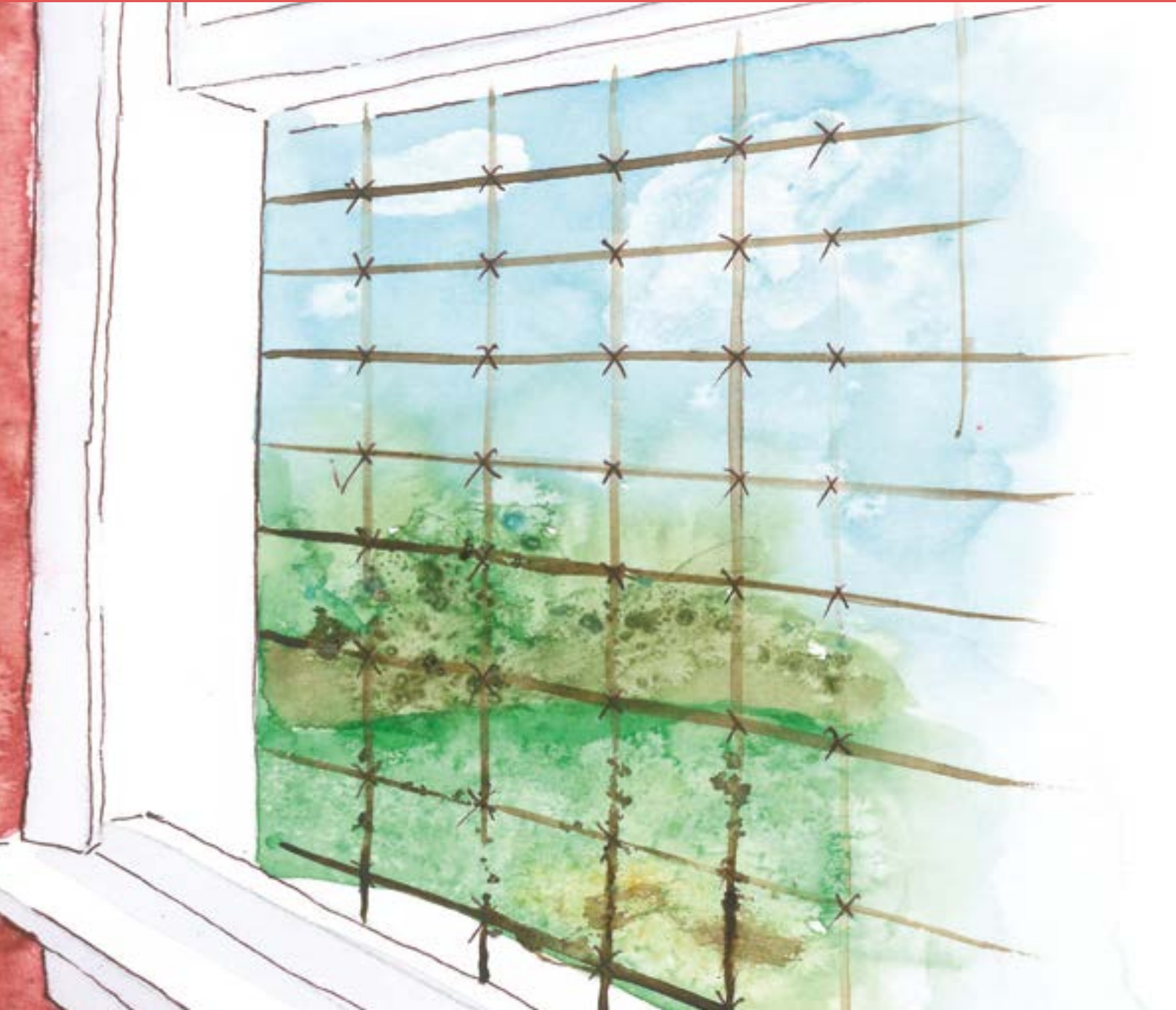


3. Prekonať vs. vzdať sa



Zmena plánov

Rodina zohráva kľúčovú úlohu pri zvládaní schizofrénie. Poskytuje dlhodobú starostlivosť a nepretržitú pomoc a väčšina postihnutých zostáva u svojich príbuzných alebo sa k nim vracia. V prevažnej väčšine domácností sú hlavnými opatrovateľmi rodičia. V mnohých prípadoch preberajú zodpovednosť za starostlivosť ešte skôr, ako sa dozvedia o diagnóze. Najvýznamnejším dôsledkom schizofrénie je, že trvalo mení každodenný život celej rodiny. Keďže každé rozhodnutie a každé konanie sa zameriava na osobu trpiacu schizofróniou, opatrovatelia sa snažia znížiť vplyv ochorenia na kariéru, spoločenský život, fyzické zdravie a emocionálnu pohodu svojho blízkeho. Pôsobia ako ukazovateľ reality a slúžia ako zdroj

podpory, povzbudenie a motivácie. Schizofrénia tiež mení plány, ktoré mala rodina s budúcnosťou svojho blízkeho. Tieto plány možno zahŕňali dokončenie školy, nájdenie spoľahlivej práce, nadviazanie zmysluplných priateľstiev, svadbu, deti a celkovo úspešný život. Je však dôležité mať na pamäti, že schizofrénia nemusí nutne zrušiť všetky tieto plány. Pri správnej starostlivosti a spoločnom úsilí celej rodiny sa **MNOHÉ Z TÝCHTO PLÁNOV MÔŽU STAŤ SKUTOČNOSŤOU.**



Akceptovanie emócií

Po prvom šoku spôsobenom diagnózou schizofrénie majú mnohí opatrovatelia pocit, že prišli o svoje plány, sny a očakávania spojené s osobou, ktorú milujú. Obávajú sa tiež, že situácia sa už nikdy nevráti späť do starých koľají. Je to prirodzená reakcia a rozpoznanie týchto pocitov a ich akceptovanie môže uľahčiť dlhodobú úspešnú konfrontáciu s chorobou. Je to tiež aktívny proces, ktorý si vyžaduje prácu a spotrebuje značné množstvo energie. Počas tohto obdobia môžete prežívať širokú škálu emócií ako sú hnev, vina, smútok, otupenosť, osamelosť, ale aj podráždenosť, problémy so spánkom, strata chuti do jedla a ťažkosti so sústredením. Jednoduchým spôsobom, ako tieto emócie prijať, je dovoliť si naplno prežiť celý emocionálny cyklus.



Aj keď sa to spočiatku nemusí zdať ľahké, je pre vás prospešné prejsť od citovej otupenosti k prijatiu nových okolností a vidieť svoju budúcnosť z novej perspektívy. Ak sa budete snažiť ignorovať alebo potláčať svoje emocionálne ťažkosti, veci sa nezmiernia. Naopak, táto snaha ich z dlhodobého hľadiska len zhorší. Môžete sa ocitnúť v stave otupenosti, pociťovať hnev, bolesť a odpor. Ak sa tieto pocity nevyriešia, môžu sa premietnuť do iných vzťahov alebo situácií, kam však nepatria. Je veľmi dôležité vziať do úvahy to, že diagnóza schizofrénie neznamená, že tento stav je smerodajný. Osoba, o ktorú sa staráte, je stále prítomná na pozadí príznakov a mnohé z vašich plánov môžu byť stále dosiahnuteľné alebo ich stačí len mierne upraviť. Skutočným cieľom prežívania všetkých týchto emócií je čeliť im a pristupovať k ďalšej etape svojho života so zvedavosťou. Pomôže vám to prijať ochorenie a akceptovať svoju úlohu opatrovateľa a zároveň zabezpečiť to, že **OSOBA, O KTORÚ SA STARÁTE, MÔŽE ŽIŤ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT.**

Stratégie vyrovnávania sa so situáciou

Starostlivosť o osobu so schizofréniou si môže vybrať svoju daň na celej rodine. Takáto nepriaznivá situácia sa nazýva záťaž. Tento typ záťaže je výsledkom súboru nepríjemných zážitkov, výziev, udalostí poznačených stresom, emocionálnych problémov a podstatných životných zmien, ktoré majú na opatrovateľa negatívny vplyv. S cieľom znížiť fyzickú a psychickú záťaž si rodinní príslušníci ľudí so schizofréniou vytvárajú takzvané

STRATÉGIE ZVLÁDANIA.

Všeobecne platí, že zvládanie situácie je spôsob, akým ľudia reagujú na náročné podmienky, ktoré môžu spôsobiť neprimeraný stres. Byť opatrovateľom člena rodiny so schizofréniou môže byť neustálym zdrojom veľkého stresu.

Ako opatrovateľ musíte zvládať širokú škálu problémov vrátane vašich opatrovateľských povinností, vášho emocionálneho stresu, príznakov schizofrénie, systému starostlivosti o psychické zdravie. Zvládanie schizofrénie je teda celoživotný proces. Od prvej epizódy psychózy a zápisu diagnózy do lekárskej karty až po ťažkosti každodenného života s negatívnymi príznakmi.



Vo všeobecnosti existujú tri hlavné spôsoby zvládania stresu:

ZAMERANÉ NA EMÓCIE, ZAMERANÉ NA PROBLÉMY a ZAMERANÉ NA ZMYSEL.

Ako už názov napovedá, zvládanie zamerané na emócie používame na minimalizáciu negatívneho vplyvu stresu na naše emócie.

Cieľom zvládania zameraného na problém je priamo riešiť stresové situácie prostredníctvom riešenia problémov alebo odstránením pôvodu stresu. Pri zvládaní zameranom na zmysel využívame svoje presvedčenia, hodnoty a zmysel života, aby sme našli motiváciu a pozitívitu počas ťažkého obdobia.

Vzhľadom na to, že každý človek, každá rodina a každý prípad schizofrénie je iný, stratégie zvládania emócií, ktoré opatrovatelia používajú, môžu tvoriť široké spektrum. Na jednej strane

tohto spektra je úplná **POZITIVITA**: pocit kontroly, presvedčenie, že všetko je rovnaké ako predtým a nádej na vyliečenie v blízkej budúcnosti. Na druhej strane spektra je absolútna **NEGATIVITA**: pocit rezignácie, presvedčenie, že už nič nebude také ako predtým a beznádej, pokiaľ ide o budúcnosť.



**POZITÍVNE
POCITY**



**NEGATÍVNE
POCITY**

**TIETO DVA EXTRÉMY SA ODRÁŽAJÚ AJ
V NAJLEPŠÍCH A NAJHORŠÍCH SCENÁROCH,
KTORÉ SI OPATROVATELIA PREDSTAVUJÚ
PRE BUDÚCNOŠŤ SVOJICH BLÍZKYCH:**

„Mojím túžobným práním je, aby sa moja dcéra opäť postavila na svoje vlastné nohy. Dokončí si svoje vzdelanie, nájde si prácu, ktorá ju bude naplňovať, stretne skvelého muža a založí si rodinu. Potom by sa moja dcéra dokázala o seba a svoju rodinu postarať sama. Aj keby sa občas vyskytli komplikácie, už by som sa o ňu nemusela báť a mohli by sme spolu opäť tráviť čas bez starostí.“

„Mojou najhoršou nočnou morou je, že môj syn sa už nikdy znova nepostaví na nohy. Že len leží a chradne vo svojej izbe bez akéhokoľvek podnetu, zviazaný vo svojich predstavách, úplne izolovaný a zanedbaný. Čo sa s ním stane, keď tu už nebudem? Určite by som už nemala pokojnú noc, neustále by som sa ho snažila pochopiť a pomôcť mu. Neviem, či by som ešte niekedy bola šťastná.“

„Moja najlepšia predstava je, že nájdem liek, ktorý zbaví moju dcéru tých hlasov. Alebo že sa s nimi naučí vysporiadať. Že ju už nebudú každý deň tak ovplyvňovať a zaťažovať. Potom by som vedela, že sa cíti lepšie, a aj ja by som sa cítila lepšie. Možno by som potom mohla opäť ísť na dovolenku bez výčitiek svedomia, že si ju naozaj užijem.“

„Najhoršie, čo sa môže stať je, že moja dcéra bude mať ďalší relaps, potom ďalší a ďalší a nakoniec príde o prácu. Že sa už nebude vedieť postarať o svoje deti a dokonca ani o seba. Že jej odoberú deti a ona už nebude mať pre koho žiť.“

**NA CHVÍĽU SA ZAMYSLITE NAD TÝM AKO
VNÍMATE SEBA, OSOBU, O KTORÚ SA
STARÁTE A CHOROBU. KDE SA V TOMTO
SPEKTRE NACHÁDZATE? AKÉ OČAKÁVANIA
MÁTE DO BUDÚCNOŠTI?**

1. Zvládanie zamerané na emócie

Štúdie ukazujú, že rodinní príslušníci osôb so schizofréniou používajú väčšinou stratégie zvládania zamerané na emócie a najčastejšou stratégiou je vyhýbanie sa riešeniu problému. Tento typ zvládania sa nevzťahuje len na stres z chorého člena rodiny, ale môže sa vyskytnúť vo všetkých typoch stresových situácií. Namiesto toho, aby sme čelili stresujúcim myšlienkam, máme tendenciu ich odháňať. Týmto spôsobom nedokážeme preskúmať, či boli pravdivé, pretože sa ich snažíme zašitiť pomocou veľkého množstva energie. Časom sa do nášho vedomia začnú vnárať myšlienky, ktoré sme vytlačili, alebo nás môžu nečakane prepadnúť. Takto máme pocit, že nedokážeme ovládať negatívne pocity a zároveň sme im dlhodobo vydaní na milosť a nemilosť. Preto sa ich snažíme ešte viac potlačiť, čím vzniká začarovaný kruh.

Zvládanie zamerané na emócie je vnímané ako menej užitočné pri znižovaní stresu opatrovateľa. V dôsledku toho **MÔŽE MAŤ SILNÝ NEGATÍVNY VPLYV** nielen na opatrovateľa, ale aj na osobu so schizofréniou. Štúdie ukazujú, že používanie popierania ako stratégie zvládania môže viesť k značnému zaťažaniu opatrovateľov. V niektorých prípadoch môže zvládanie zamerané na emócie spustiť reťazec udalostí, ktoré vyústia do úplného vyhýbania sa členovi rodiny so psychickou poruchou a odovzdaním ho do psychiatrických služieb. Mechanizmy zvládania zo strany opatrovateľov môžu tiež ovplyvniť kvalitu života chorého vrátane frekvencie relapsov a hospitalizácií.



2. Zvládanie zamerané na problémy

Naopak, tí, ktorí sa uchylujú k stratégiám zvládania zameraným na problémy, zažívajú oveľa menšiu záťaž. Medzi tieto stratégie patrí prijatie zodpovednosti, hľadanie informácií, hodnotenie pozitív a negatív, plánované riešenie problémov a hľadanie sociálnej podpory. V prípade schizofrénie to znamená prijať opatrenia, ktoré vám aj vášmu blízkemu uľahčia život, napríklad: zapojenie sa do podporných skupín, zabezpečenie lekárskej starostlivosti a finančných zdrojov, vyváženej stravy, dostatku spánku, informovanosti atď.

Nájdenie vhodnej podpornej skupiny môže pomôcť zmierniť pôvodné pocity viny, zmätku a hnevu a vytvoríť metódy na zvládanie stresu, ktorý spôsobuje blízky človek so schizofróniou. Významnou metódou je presunutie zodpovednosti z vás na ostatných členov rodiny. Môže to pomôcť posilniť pocit spolupatričnosti a tiež postoj „sme v tom všetci spolu“, ktorý môže reálne posilniť rodinné väzby. Tento prístup umožňuje vám aj osobe, o ktorú sa staráte, zaujať pomerne aktívny prístup k ochoreniu. Namiesto toho, aby ste sa cítili zahľtení zdanlivo neriešiteľnými problémami, môžete ich riešiť rozdelením na menšie, ľahšie riešiteľné problémy.

Zvládanie zamerané na problémy si vyžaduje veľa duševnej a emocionálnej energie, ale zároveň prináša najviac výhod pre vás aj pre vášho blízkeho. Okrem toho existujú dôkazy, že

zvládanie zamerané na problémy **ZLEPŠUJE KVALITU ŽIVOTA**. Uistite sa, že ste svojho blízkeho zapojili do každého rozhodnutia týkajúceho sa liečby jeho príznakov, terapie a dokonca aj každodenného života. Spoločné rozhodovanie nielenže posilní vaše puto, ale zvýši aj šancu na realizáciu vášho rozhodnutia.



3. Zvládanie zamerané na zmysel

Pokiaľ ide o zvládanie zamerané na zmysel, jeho cieľom je pomôcť nám vidieť stresujúce životné udalosti z inej perspektívy a vytvárať pozitívne emócie. Tento typ zvládania zahŕňa stratégie, ktoré umožňujú aktívne kontrolovať situáciu a naplniť každodennú rutinu väčším zmyslom. Jednou z týchto stratégií je snaha nájsť výhody stresujúcej udalosti, ktorá zmenila náš život. Tieto výhody môžu zahŕňať rozvoj vedomostí, trpezlivosti a kompetencií, zvýraznenú úctu

k životu, lepšiu zmysel pre to, čo je dôležité, alebo bezpečnejšie sociálne vzťahy. Aby sme si tieto výhody skutočne vážili, musíme si ich existenciu aktívne pripomínať, často aj každý deň.

Ďalšou stratégiou je prispôbiť naše ciele zmeneným okolnostiam. To znamená vzdať sa cieľov, ktoré už nefungujú, a nájsť nové, hodnotné ciele. Posilnením pozitívnych emócií možno zmierniť stres z opustenia starých cieľov. Možno budete musieť zmeniť aj usporiadanie svojich priorít. Hoci tento proces môže byť stresujúci, môže priniesť oživenie zmyslu života a pomôcť vám sústrediť sa na to, čo je najdôležitejšie.

Aj bežným udalostiam môžete vdýchnuť pozitívny význam. Napríklad upratovanie po osobe, o ktorú sa staráte, môžete vnímať ako vyjadrenie lásky. Prianie cítiť sa dobre má veľký význam pre udržanie duševnej a telesnej pohody v ťažkých časoch.

Ľudia si často spomínajú na ťažké časy ako na kritické momenty, ktoré ich podnietili k tomu, aby sa stali autentickjšími verziami seba samých. Za týchto okolností zohrávajú kľúčovú úlohu pozitívne emócie, ktoré vedú ľudí k tomu, aby určité udalosti videli v pozitívnejšom svetle, zachovali si energiu na zvládanie úloh a našli zmysel v strese a utrpení.



Vytváranie reálnych očakávaní

Ako pri všetkom, čo zahŕňa dva extrémny, pravda je niekde uprostred. Pri liečbe schizofrénie sa dosiahol značný pokrok a mnohým prejavom choroby, ktorých sa obávate, možno predchádzať alebo zmierniť ich vplyv. Starostlivosť o osobu so schizofréniou môže byť zároveň náročnou skúsenosťou pre celú rodinu. Mať plán a zmysel pre vás aj pre osobu, o ktorú sa staráte, môže výrazne zlepšiť priebeh ochorenia. Zistíte si o schizofrénii čo najviac. Spolupracujte s osobou, o ktorú sa staráte, aby ste zistili, čo je pre vás najlepšie. Štúdie ukazujú, že nedostatok informácií o schizofrénii vedie nielen k negatívnemu postoju k psychickej poruche, ale aj k vyššej miere relapsov. Najlepší spôsob, ako zabezpečiť starostlivosť, ktorú váš blízky potrebuje, je vytvoriť si realistické, nie prílišné očakávania týkajúce sa vašej spoločnej budúcnosti a priebehu ochorenia. Môžete to dosiahnuť tak, že sa o schizofrénii dozviete čo najviac a budete informovaní o všetkých možných preventívnych opatreniach a možnostiach liečby.

Vypracujte si akčný plán s presnými povinnosťami, ktorý vám pomôže prekonať prekážky a získať väčšiu kontrolu v budúcnosti. Zamerajte sa na hľadanie riešení

problémov, s ktorými sa stretávate. Zaoberajte sa všetkými opatreniami, ktoré môžu zabrániť najhoršiemu scenáru a podporiť ten najlepší scenár. Uistite sa, že ste si stanovili nielen svoje povinnosti, ale aj povinnosti osoby, o ktorú sa staráte. To zvýši jej sebavedomie a výrazne zlepši kvalitu jej života.

Musíte tiež zvážiť možnosti rehabilitácie, finančné a právne aspekty a ďalšie praktické opatrenia, ktoré vám umožnia jasnejšiu víziu budúcej cesty. Užitočné informácie o všetkých týchto témach nájdete v nasledujúcich kapitolách tejto knihy.



Zdroje

1. Healthy grieving [Internet]. University of Washington. [cited 2020 Dec 23]. Available from: <https://www.washington.edu/counseling/resources-for-students/healthy-grieving/>
2. Dayton T. Why We Grieve: The Importance of Mourning Loss [Internet]. HuffPost. [cited 2020 Dec 23]. Available from: <https://www.huffpost.com>
3. Rahmani F, Ranjbar F, Hosseinzadeh M, Razavi SS, Dickens GL, Vahidi M. Coping strategies of family caregivers of patients with schizophrenia in Iran: A cross-sectional survey. *Int J Nurs Sci*. 2019 Apr 10;6(2):148–53.
4. Schizophrenia [Internet]. American Association for Marriage and Family Therapy. [cited 2020 Dec 23]. Available from: https://www.aamft.org/Consumer_Updates/Schizophrenia.aspx
5. Folkman S. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety Stress Coping*. 2008 Jan;21(1):3–14.
6. Vauth R, Bull N, Schneider G. Emotions- und stigmafokussierte Angehörigenarbeit bei psychotischen Störungen: Ein Behandlungsprogramm. Göttingen: Hogrefe; 2009.
7. Moslehi S, Atefimanesh P, Asgharnejad Farid A. The relationship between problem-focused coping strategies and quality of life in schizophrenic patients. *Med J Islam Repub Iran*. 2015 Nov 11; 29:288.