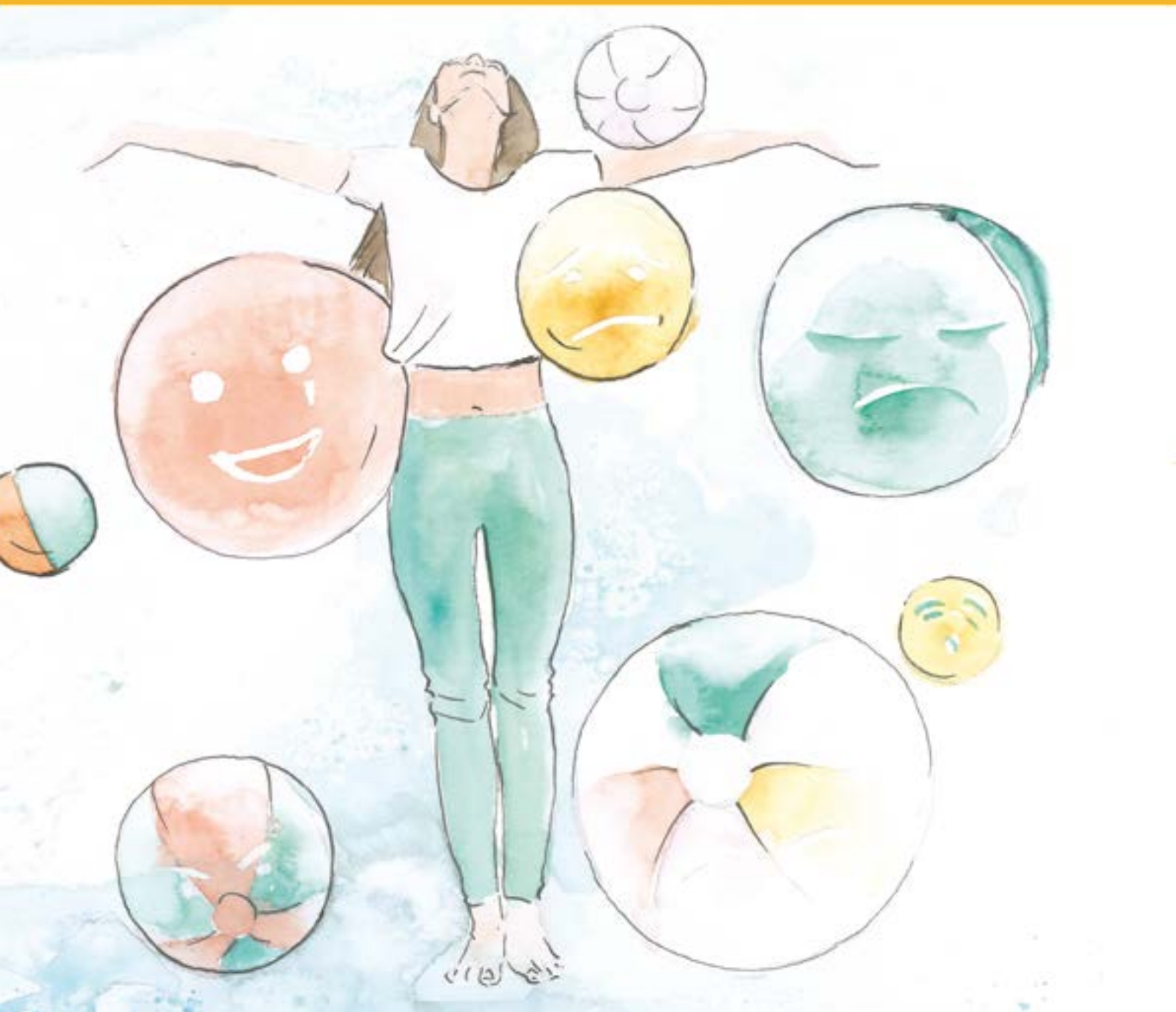


5. Vyrovnanie sa so svojimi emóciami



Starostlivosť o osoby so schizofréniou je náročná práca, ktorá si vyžaduje obrovské množstvo času, energie a odhodlania. Ak odhliadneme od každodenných problémov, táto práca môže na povrch vyplaviť **ŠIROKÚ ŠKÁLU EMÓCIÍ**. Niektoré z týchto emócií existujú už od začiatku, pretože mnohí opatrovatelia sa do tejto úlohy dostanú nečakane a prispôsobenie sa novej situácii môže byť veľmi stresujúce.

Iné emócie vyplávajú na povrch až po určitom čase opatrovania. Ako opatrovateľ môžete zažívať **POZITÍVNE A NEGATÍVNE EMÓCIE**. V niektorých dňoch môže starostlivosť vo vás vzbudzovať hlboký pocit naplnenia a spolupatričnosti spolu s pocitmi rešpektu, empatie, radosti a vďačnosti. Iné dni môžu naopak priniesť pocity viny, hnevu, hanby, strachu, úzkosti, osamelosti alebo sklamaní. Môžete tiež pociťovať frustráciu, nedeľnosť, nedostatok uznania, žiarlivosť, podráždenosť a preťaženie. Môže sa stať, že sa objavia protichodné pocity, napríklad láska a odpor prežívané súčasne; tieto emócie sa môžu denne objavovať rôznymi spôsobmi.

Prežívanie všetkých týchto emócií môže byť **ÚNAVNÉ** a ak ich nebudete pozorne sledovať, úplne vás vyčerpajú. Možno si myslíte, že vám sa to nestane, pretože milujete osobu, o ktorú sa staráte. Po určitom čase sa však objavia negatívne emócie, ktoré máme tendenciu skrývať a nevnímať. Z dlhodobého hľadiska môžu vyčerpať aj tých najodddanejších opatrovateľov, a to fyzicky aj emocionálne.

Ako sa teda môžete vyhnúť vyhoreniu a pocitu preťaženia? Je dôležité, aby ste vedeli, že je **BEŽNÉ** prežívať široké spektrum emócií, vrátane tých negatívnych. Každá vaša emócia v súvislosti s opatrovaním, či už pozitívna alebo negatívna, je plne opodstatnená a dôležitá a okrem toho aj prípustná a očakávaná. Všetky tieto emócie znamenajú, že ste človek. Nesnažte sa im vyhnúť. Ignorovanie svojich pocitov a nahováranie si, že musíte zostať „silní“ pre svojho blízkeho človeka alebo pre celú rodinu, nie je riešením.

Väčšina psychológov sa zhoduje v tom, že vyhýbanie sa pocitom nie je znakom sily; v skutočnosti si vyžaduje viac odvahy čeliť svojim emóciami ako sa im vyhýbať.

Vyrovnanie sa so svojimi emóciami je tiež **ZDRAVŠIE**. Ak si uvedomíte a vyjadríte svoje emócie, môžete byť fyzicky aj psychicky odolnejší voči stresu a infekciám. Naopak, zadržovanie emócií v sebe môže oslabiť váš imunitný systém a vystaviť vás väčšiemu riziku ochorení, ako sú srdcovocievne ochorenia, rakovina alebo cukrovka. Nevenovanie pozornosti svojim pocitom a najmä ich vyjadrovaniu môže viesť k zlému spánku, prejedaniu, škodlivému užívaniu psychoaktívnych látok, depresii a úzkosti.

POCHOPTE SVOJE EMÓCIE A VYUŽITE ICH VO SVOJ PROSPECH.

Namiesto toho, aby ste sa vyhýbali emóciami, môžete ich využiť na to, aby ste sa o sebe a svojom blízkom človeku dozvedeli niečo nové. Keď si dovoľíte mať pocity a uvedomíte si, že vaše pocity neovládajú vaše konanie, vaše negatívne emócie buď ustúpia, alebo ich budete ľahšie zvládať. Z dlhodobého hľadiska vám to umožní poskytovať lepšiu starostlivosť nielen vášmu blízkemu človeku, ale zároveň vám to pomôže postarať sa aj o seba.

Keďže každá skúsenosť s opatovaním je iná, neexistujú **ŽIADNE „SPRÁVNE“ ALEBO „NESPRAVNE“ POCITY**. Aby bolo možné poskytnúť čo najlepšiu starostlivosť, je užitočné poznať jednotlivé typy pocitov, ktoré sa môžu objaviť, spôsoby ich rozpoznaní a stratégie k ich riešeniam. Nasledujúce stratégie sú zamerané na pomoc pri zvládaní zložitých emócií, ktoré denne prežívajú mnohí opatrovatelia.

**Nevďačné srdce nenachádza
žiadnu milosť, ale vďačné srdce nájde
v hociktovej hodine nebeské požehnanie.“**

– Henry Ward Beecher

Hoci je opatrovanie väčšinou náročné, môže byť aj **HODNOTNOU SKÚSENOŠŤOU**. Dovoľiť si prežívať pozitívne emócie neznamená predstierať, že veci nie sú ťažké alebo že nie ste v strese. Nejde ani o to, aby ste predstierali, že neprežívate negatívne emócie, pretože to je normálne a oprávnené. Popri negatívnych emóciách však môžete prežívať aj pozitívne, a to aj vo veľkom strese. Pozitívne emócie majú jedinečné výhody, ktoré sú nezávislé od účinkov negatívnych emócií. Ak si dovoľíte **ZAMERAŤ SA NA SEBA**, aj keby to malo byť len na pár minút denne, budete si môcť užívať pozitívne momenty a nedovoľíte, aby starostlivosť ovládla všetky aspekty vášho života.

Prežívanie pozitívnych, upokojujúcich pocitov má pre vás aj pre vášho blízkeho viacero výhod, pretože znižuje fyzické účinky stresu a môže

vám obidvom predĺžiť život. Okrem toho sme pevne nastavení tak, že starostlivosť o potreby druhých nám pomáha znižovať úzkosť. Posilnenie pozitívneho postoja môže pomôcť zvýšiť zásobu vašich vlastných prostriedkov, aby ste sa mohli lepšie vyrovnáť s ťažkosťami a výzvami. Môže z vás tiež urobiť lepšieho opatrovateľa a zlepšiť váš vzťah s osobou, o ktorú sa staráte.



Ako sa zamerať na pozitíva?

Osvojenie si zručností v oblasti pozitívnych emócií vám pomôže prežívať viac pozitívnych emócií a znížiť pocit úzkosti. Každodenné precvičovanie týchto zručností vás posunie o veľký kus vpred na obohacujúcej ceste opatrovateľa.

VŠÍMAJTE SI POZITÍVA. Všímajte si radšej pozitívne veci vo svojom živote, než aby ste sa sústredili na tie negatívne.

VYUŽITE POZITÍVNE UDALOSTI.

Vychutnajte si svoje pozitívne pocity tým, že sa o ne podelíte s ostatnými, urobíte si o nich poznámky a neskôr si na tieto udalosti spomeniete.

SNAŽTE SA BYŤ VŠÍMAVÝ.

Uvedomte si, že ste súčasťou prítomnosti, a nevšímajte si posudzovanie. Všímavosť môžete začleniť do najzákladnejších každodenných činností, ako je umývanie zubov alebo riadu.

UVEDOMTE SI SVOJE SILNÉ STRÁNKY.

Ak si uvedomíte, aké máte svoje vlastné zdroje a naučíte sa, ako ich môžete vo svojom živote využiť, výrazne tak znížite pocit vlastnej bezmocnosti.

STANOVTE SI DOSIAHNUTEĽNÉ CIEĽE.

Zvoľte si náročné ciele, ale nie príliš ambiciózne, len toľko, aby ste mohli zažiť úspech bez toho, aby ste sa zároveň preťažili.

Súcit

Súcit je schopnosť človeka vyjadriť pochopenie pre utrpenie inej osoby, ktoré je zvyčajne sprevádzané silnou túžbou zmierniť toto utrpenie. Zo všetkých vecí, ktoré ako opatrovatel robíte, je pravdepodobne najdôležitejšie nadviazať

SÚCITNÝ VZŤAH so svojím blízkym.

Je to podstata opatrovateľskej práce.

Súcit umožňuje jednotlivcom obmäkčiť svoje srdce voči druhým a nadviazať úprimnú komunikáciu. Keď sa starostlivosť vykonáva so súcitom, buduje sa dôvera a vytvára sa hlbší a zmysluplnejší vzťah s vašim blízkym. Pre vás to môže znamenať zmenu celej skúsenosti s opatrovaním z náročnej na obohacujúcu. Pre nich to má významný pozitívny vplyv na kvalitu ich života.

Súcit so svojím blízkym môžete prejaviť mnohými spôsobmi: drobnými skutkami láskavosti, tým, že mu skutočne venujete svoj čas, alebo tým, že za chorobou vidíte človeka.

Ale najdôležitejšie je byť **PRÍTOMNÝ
A ÚPRIMNE POČÚVAŤ.**



Rešpekt

Túžba po rešpekte a dôstojnosti patrí medzi naše najdôležitejšie ľudské potreby. Hoci je dôležité ponúknuť blízkej osobe pomoc pri zachovaní dôstojnosti, existuje mnoho vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste jej zabezpečili zaslúženú úctu.

REŠPEKTUJTE ICH PRÁVO NA SÚKROMIE.

Ľudia so schizofréniou väčšinou žijú v jednej domácnosti so svojimi opatrovateľmi. Má to mnoho výhod, ale môže to tiež zvýšiť ich stres, ak majú pocit, že zasahujete do ich súkromného priestoru, ste príliš ochranárski alebo sa snažíte riadiť každý aspekt ich života. Okrem ich fyzického súkromia by ste mali rešpektovať aj ich citové súkromie a nehovoriť o dôverných informáciách s inými bez ich súhlasu.



REŠPEKTUJTE ICH PRÁVO NA VLASTNÉ ROZHODNUTIE.

Dajte svojmu blížkemu pocit kontroly nad jeho životom, napríklad pri výbere toho, čo si oblečie alebo čo bude jesť.

Ak sa vám to zdá užitočnejšie, poskúste sa ponúknuť niekoľko možností. Ak ich voľba nie je podľa vás dôležitá, pokúste sa pochopiť dôvody, prečo môže byť pre nich dôležitá. Ak sa vám ich voľba zdá nebezpečná, skúste im dodať odvahu tým, že im ponúknete alternatívy alebo sa budete rozprávať o možných riešeniach.



ZAPOJTE ICH DO ROZHODOVANIA O ICH STAROSTLIVOSTI.

Prijímanie rozhodnutí bez spoluúčasti vášho blízkeho môže spôsobiť, že sa bude cítiť odlúčený a nedocenený. Uistite sa, že sú súčasťou diskusií, ktoré sa týkajú ich starostlivosti. To zvýši ich pocit, že si ich niekto váži a že majú nad sebou kontrolu, a tým sa zlepší aj dodržiavanie ich liečby.



POČÚVAJTE ICH. Aj keď majú problémy s vyjadrovaním, vypočujte si ich obavy, opýtajte sa na ich názor a pokúste sa zapojiť ich do rozhovoru.

Ak dáte svojmu blízkemu pocit, že je rešpektovaný, zníži sa jeho utrpenie a zvýši sa jeho komfort. Okrem toho vám rešpekt poskytuje vzájomné porozumenie, uľahčuje komunikáciu a buduje lepší vzájomný vzťah.

Vďačnosť

Je ťažké byť vďačný, keď sa každý deň zdá byť novou výzvou. A to je v poriadku. Byť vďačným neznamena ignorovať, aké ťažké môže byť opatrovanie. Ide o to, aby ste každý deň našli niečo, za čo môžete byť vďačný. Keď sa vám to podarí, získate iný pohľad a utešujúcu predstavu, že veci nie sú stále zlé.

Vďačnosť dokáže zázraky pri obnove vašej pohody a má množstvo výhod pre vaše psychické a fyzické zdravie: znižuje stres, pomáha vám lepšie spať a posilňuje váš imunitný systém. Vďačnosť vám tiež pomôže byť viac optimistický a sústrediť sa na to, čo máte, namiesto toho, čo nemáte.

Časom sa z vďačnosti stane zvyk, ktorý zlepší váš celkový postoj. Najlepším spôsobom, ako si tento návyk osvojiť, je viesť si denník vďačnosti. Každý deň si zapíšte aspoň jednu vec, za ktorú ste v ten deň vďační. Dávajte pozor na malé aj veľké veci. Keď sa necítite dobre alebo sa cítite vystresovaní, čítajte si z denníka, aby ste si zlepšili náladu a zmenili perspektívu.



Náročné pocity

Vina

Pocit viny je pravdepodobne tou **NAJBEŽNEJŠOU EMÓCIU**, ktorú môžete ako opatrovateľ pociťovať.

Všetci pociťujeme vinu, keď urobíme niečo

zle. Pri starostlivosti o osobu so schizofréniou môže vina pochádzať z rôznych zdrojov. Zvyčajne to však súvisí s tým, že opatrovatelia majú tendenciu obviňovať sami seba, keď sa niečo pokazí. Pocit viny, ktorý prežívajú opatrovatelia, má viacero aspektov:

- pocit viny, že nerobia dosť alebo, že by to mali robiť lepšie;
- pocit viny, že nevykladajú dostatok času na osobu, o ktorú sa starajú;
- pocit viny, že netravia dostatok času s rodinou;
- pocit viny, že sa nevenujú starostlivosti o seba;
- pocit viny, že im je ich vlastné dobro prioritou;
- pocit viny, že sú nesústredení v práci kvôli starostlivosti o blízku osobu;
- pocit viny, že im záleží na ich kariére, keď sa musia starať o iných;
- pocit viny za to, že umiestnili svojho blízkeho do ústavu alebo do domu s opatrovateľskou službou;
- pocit viny za to, že nepodnikli dostatočné kroky, aby predchádzali ochoreniu už na začiatku;
- pocit viny za to, že majú túžbu aby situácia zmizla;
- pocity viny za všetky negatívne emócie ktoré prežívajú.



Dôvodom, prečo je pocit viny u opatrovateľov taký častý, je to, že sa často zahlcujú množstvom „treba“, „malo by sa“ a „musí sa“, ktoré si sami vymysleli. Často majú celkom jasnú predstavu o tom, ako by sa mali správať alebo konať a cítia sa vinní, keď sa im to nedarí. Táto ich predstava však nie je vždy správna. Následkom toho často vzniká pocit viny, keď sa ich každodenné rozhodnutia nezhodujú s tým, čo si myslia, že by bolo „ideálne“.

Bez ohľadu na zdroj môže byť pocit viny obzvlášť deštruktívnou emóciou, ak sa obviňujete z chýb, ktoré sú s najväčšou pravdepodobnosťou domnelé, prehnané alebo čisto ľudské.

Ako zvládať pocit viny

V prvom rade sa naučte odpustiť sami sebe. Nemôžete byť dokonalí a nemôžete mať všetko neustále pod kontrolou. Aj keď máte tie najlepšie úmysly, váš čas, schopnosti, energia a zdroje sú obmedzené. Nebuďte na seba príliš prísni a poskytujte tú najlepšiu starostlivosť, akú môžete, pričom si môžete dovoliť byť nedokonalí. Po druhé, znížte svoje nároky a stanovte si reálne hranice toho, čo môžete dosiahnuť. Namiesto toho, aby ste sa cítili vinní, že nerobíte dosť, pozrite sa na to z druhej strany a uvedomte si, že každý deň meníte život človeka, o ktorého sa staráte. Pochopte a akceptujte svoje limity. V opačnom prípade hrozí vyhorenie opatrovateľa.

Vždy, keď zažívate pocit viny, opýtajte sa sami seba, čo ho mohlo vyvolať. Silné „bolo to potrebné“? Prehnané presvedčenie o svojich schopnostiach? Najdôležitejšie je, aby ste si uvedomili, že pocitu viny sa nedá vyhnúť, a zmierili sa s tým, že dokonalosť nedosiahnete.

Hanba

Hanbu možno opísať ako prílišný pocit rozpakov, ktorý u človeka vyvoláva uvedomenie si vlastného nevhodného správania alebo konania. Hanbu zvyčajne vyvoláva nesúlad so spoločenskými normami a podnecuje ju strach zo sociálneho vylúčenia. Hoci slová „vina“ a „hanba“ často používame zameniteľne, medzi týmito dvoma pocitmi je zreteľný rozdiel.



Zatiaľ čo pocit viny vyjadruje, ako sa cítite v súvislosti so svojimi činmi, s tým, čo ste urobili (alebo neurobili) inej osobe, hanba vyjadruje, ako sa cítite sami. Hanba je bolestivý pocit z toho, ako vyzeráte pred ostatnými, a nesúvisí s vašimi činmi.

Ako opatrovateľ môžete pociťovať vinu, ktorá pramení zo stigmy spojenej so schizofréniou, ktorá sa prejavuje ako kritika alebo nevraživosť zo strany ľudí, ktorí jej nerozumejú. Zároveň môže byť váš hanblivý postoj podporovaný vašimi vlastnými predsudkami a nedostatočnými vedomosťami o tomto ochorení. Rodičia mladých dospelých so schizofréniou sa často hanbia, pretože si myslia, že keby boli lepšími rodičmi, mohli chorobe predísť.

Nech je príčina akákoľvek, hanba vedie k vyhýbaniu sa a izolácii od priateľov, rodiny a spoločnosti všeobecne. Čo je však horšie, hanba vedie aj k vyhýbaniu sa liečbe: rodiny ľudí so schizofréniou sa často zdráhajú vyhľadať pomoc, aby sa necítili v pasci a v rozpakoch.

Z dlhodobého hľadiska má hanba **NEGATÍVNY VPLYV NA KVALITU VAŠEHO ŽIVOTA**, zvyšuje riziko depresie a úzkosti. Takáto nežiaduca udalosť môže mať negatívny vplyv aj na váš vzťah s osobou, o ktorú sa staráte. V najhoršom prípade to môže viesť k vytvoreniu nepríjemného prostredia pre váš vzťah, ktoré ešte viac zhorší zdravotný stav vášho blízkeho.

Ako zvládať pocit hanby

Najdôležitejším spôsobom, ako sa môžete vyrovnáť s hanbou spôsobenou stigmou, je vzdelávať seba aj ostatných. Poznanie choroby a šírenie poznatkov pomôže znížiť stigmou a bude mať priaznivý vplyv na vás, na osobu, o ktorú sa staráte, a na ľudí vo vašom súkromnom prostredí.

Pokiaľ ide o hanbu, ktorú môžete ako rodič cítiť, musíte sa prestať obviňovať. Teórie, ktoré pripisovali vinu rodičom, keď mladému človeku diagnostikovali schizofréniu, ochromili mnohé rodiny pocitom viny a hanby, ale čas ukázal, že sa mýlili. Podľa našich súčasných poznatkov o tejto chorobe, ste ako rodičia nemohli urobiť vôbec nič preto, aby ste jej zabránili.

Musíte sa zmieriť s tým, že bez ohľadu na puto alebo vzťah, ktorý zdieľate s osobou, o ktorú sa staráte, nemôžete kontrolovať jej správanie. To, čo je vo vašej moci, je prijať túto skutočnosť a byť k nim súcitný. Takto sa môžete oslobodiť od hanby.

Hnev

Hnev je pravdepodobne

DRUHOU NAJČASTEJŠOU

EMÓCIOU, ktorú ako opatrovateľ zažívate. Existuje mnoho situácií, ktoré môžu viesť k pocitom hnevu:



- keď vidíte, že váš blízky človek zápasí s problémami,
- keď vidíte, že váš blízky je iracionálny alebo konfliktný,
- keď premýšľate o budúcnosti, ktorej ste sa vy aj váš blízky museli vzdať,
- keď máte pocit uväznenia v situácii, do ktorej ste sa nečakane dostali,
- keď máte pocit, že nie ste dostatočne ocenení za svoje každodenné úsilie ako opatrovateľ,
- keď máte pocit, že osoba, o ktorú sa staráte, neprijíma vašu pomoc.

Za týchto okolností nie je vždy možné udržať svoje emócie pod kontrolou. Môžete povedať veci, ktoré nemyslíte vážne, alebo stratiť nervy. Hoci je hnev prirodzenou reakciou vzhľadom na ťažkosti opatrovateľa, môže negatívne ovplyvniť váš vzťah s opatrovanou osobou aj vaše zdravie.

Chronický hnev a nevraživosť sú spojené s vysokým krvným tlakom, srdcovocievnyimi chorobami, poruchami tráviaceho traktu a bolesťami hlavy.

Nevyjadrený hnev, ktorý sa hromadí dlhší čas, môže podporovať depresiu alebo úzkosť, zatiaľ čo výbušný hnev prenesený na iných môže ohroziť vzťahy a spôsobiť im utrpenie. Zvládanie hnevu pomáha nielen zlepšiť osobnú pohodu, ale tiež minimalizuje pravdepodobnosť, že si hnev vybijete na blízkej osobe.

Ako zvládať pocit hnevu

Namiesto toho, aby ste sa hnevu vyhýbali, skúste ho vyjadriť zdravším spôsobom. Využite energiu, ktorá pramení z hnevu, a pokúste sa ju nasmerovať na pozitívne zážitky. Spýtajte sa sami seba, či existuje praktické riešenie okolností, ktoré vás hnevajú. Je možné dosiahnuť kompromis? Pomohlo by vám byť asertívnejší (t. j. presadiť svoj názor rozhodne, slušne a s empatiou), aby ste mali pocit kontroly?

Keď sa ocitnete v situácii, ktorá vás hnevá, skúste si spomenúť na dobré časy. Niekedy môže byť smiech nad absurditou situácie zdravším spôsobom, ako sa odreagovať. Ďalším spôsobom, ako znížiť hnev, hoci je to ťažšie, je pokúsiť sa zmieriť s tým, že sa váš život zmenil.

A čo je najdôležitejšie, ak niečo poviete alebo urobíte, keď ste nahnevaní, odpustite si. Vzdialte sa a zhlboka sa nadýchnite, aby ste sa znovu sústredili. Nájdite si konštruktívny spôsob, ako sa vyjadriť, alebo sa porozprávajte s niekým, komu dôverujete, o tom, čo vás nahnevalo.

Rozhorčenie

Rozhorčenie je pocit zatrpknutosti, keď si myslíte, že sa s vami zaobchádza nespravodlivo. V určitých aspektoch je rozhorčenie podobné hnevu.



Avšak kým hnev je náhla emócia, reakcia, rozhorčenie je pocit zatrpknutosti, ktorý prežívame, keď necháme hnev pretrvávajúť. Hnev je prirodzený, rozhorčenie je voľba. Byť rozhorčený je teda voľba udržiavať si hnev. Je to opakované prežívanie zraňujúcej skúsenosti. Zatiaľ čo hnev môže byť niekedy pozitívny, pretože vám dáva silu veci zmeniť, rozhorčenie vás brzdí a môže vám a osobe, na ktorej vám záleží, len ublížiť.

Stať sa opatrovateľom osoby so schizofréniou často znamená ocitnúť sa zrazu v situácii, ktorú ste si nevybrali, a prevziať na seba obrovskú úlohu, na ktorú ste neboli pripravení. Za týchto okolností je celkom bežné cítiť sa pesimisticky a rozhorčene. Vzhľadom na veľké množstvo času stráveného starostlivosťou o vášho blízkeho

JE OPRÁVNENÉ POCIŤOVAŤ

ROZHORČENIE AKO OPATROVATEĽ

— napriek množstvu lásky alebo starostlivosti, ktorú k nemu prechováate. Môže sa napríklad stať, že pociťujete rozhorčenie nad celkovou situáciou, chorobou, špecifickým správaním, nespolupracujúcimi členmi rodiny

alebo priateľmi, ktorí vám neposkytujú veľkú podporu. Svojho blízkeho môžete aj neznášať, najmä ak mu jeho negatívne príznaky bránia v tom, aby s vami súcitil.

Ako zvládať rozhorčenie

Byť urazený si v skutočnosti vyžaduje veľa energie, ktorú môžete presmerovať pozitívnym spôsobom, aby ste našli pozitívnu stránku veci. Keď pociťujete voči svojmu blízkeму odpor, uvedomte si, že mnohé vaše interakcie sú určované jeho chorobou. Ich zjavný nedostatok motivácie a neochota rozprávať sú príznakmi ochorenia, ktoré nemôžu ovplyvniť.

Dajte svojim pocitom priestor a porozprávajte sa o svojich emóciách s priateľmi alebo členmi rodiny. Buďte aktívni pri komunikácii so svojím blízkym a všetkými, ktorí sa podieľajú na starostlivosti o neho; vyhýbanie sa nepríjemným rozhovorom len prehĺbi vašu frustráciu a rozhorčenie. Fyzickú aktivitu môžete využiť aj na prekonanie zaseknutej emocionálnej energie, ktorá zvyčajne sprevádza rozhorčenie.

Najdôležitejšie je, aby ste sa vedome rozhodli venovať čas svojim vlastným potrebám. Ak sa o seba nepostaráte, nevraživosť nezmizne, ale bude sa ďalej stupňovať.

Strach a úzkosť



Úzkosť z opatrovania je často dôsledkom toho, že čelíte neznámemu alebo sa cítite mimo kontroly a nevíete, ako ju získať späť. V živote človeka so schizofréniou je mnoho aspektov, ktoré môžu vyvolať strach a úzkosť. Môžete mať strach, že urobíte závažné chyby alebo budete konfrontovaní s problémami, o ktorých nevíete, ako ich vyriešiť. Možno sa bojíte, že sa vášmu blízkemu niečo stane, keď nebudete pri ňom. Možno sa tiež obávate, že váš blízky príde o prácu alebo že vy príдете o tú svoju. Aj to, že vidíte svojho blízkého v zmenenom alebo nepríjemnom stave, zvyčajne vyvoláva pocity stresu a rozpakov. Ako opatrovateľ môžete prežívať **ÚZKOSŤ V RÔZNYCH PODOBÁCH**, od ťažkostí so spánkom alebo nutkania k úteku až po búšenie srdca a pocit nutkania na plač.

Ako sa vyrovnáť so strachom a úzkosťou

Najúčinnejším spôsobom, ako sa vyrovnáť so strachom pri starostlivosti o osobu so schizofréniou, je vzdelávať sa a snažiť sa vopred plánovať. Porozprávajte sa so zdravotníckym tímom, ktorý ošetruje vášho blízkého a zistíte, čo robiť v konkrétnych situáciách. Plánujte každú situáciu alebo krízu, ktorá môže nastať a nájdite správnu rovnováhu medzi pripravenosťou a prehnanou ochranou. Zamerajte sa na veci, ktoré môžete mať pod kontrolou, a pripravte si zoznam núdzových opatrení pre prípad, že nebudete nablízku. Úzkosť spojenú so stresom môže znížiť aj kontakt s inými ľuďmi, ktorí sú v podobnej situácii, napríklad prostredníctvom podpornej skupiny. Je dôležité mať úzkosť na pamäti; je to spôsob, akým vaše telo signalizuje potenciálnu hrozbu. V prípade úzkosti sa na chvíľu zastavte, sústreďte sa na svoj dych a na chvíľu sa odpútajte od toho, čo sa práve deje.

Izolácia a osamelosť



Napriek tomu, že s osobou, o ktorú sa staráte, trávite veľa času, **MÔŽE SA VÁM STAŤ, ŽE BUDETE ZAŽÍVAŤ POCITY OSAMELOSTI**. Čím dlhšie ste opatrovateľom, tým vyššie je riziko izolácie. Keď sa celý deň nemáte s kým porozprávať okrem osoby, o ktorú sa staráte, ľahko stratíte pocit vlastného ja.

Vzťahy s priateľmi môžu utpieť kvôli vášmu intenzívnemu programu alebo preto, že sa cítia menej žiadaní. Možno sa zdráhate osloviť ich a stráviť s nimi čas, pretože máte pocit, že váš život je len o starostlivosti a nemáte sa o čom rozprávať, alebo už nechcú počuť o vašich problémoch. Keď sa staráte o osobu so schizofréniou, pocit, že ste stratili spoločnosť svojho blízkeho, môže tiež prispieť k vašej izolácii.

Z dlhodobého hľadiska môže mať pocit osamelosti negatívny vplyv na vaše zdravie. Oslabuje vašu psychickú silu a zvyšuje náchylnosť k škodlivým návykom, ako je

prejedanie sa, fajčenie alebo nadmerné požívanie alkoholu. Sociálna izolácia je navyše rizikovým faktorom demencie.

Ako zvládnuť izoláciu a osamelosť

Kľúčom k tomu, aby ste sa vymanili z izolácie, je udržiavať zdravé vzťahy popri vašej úlohe opatrovateľa. Nájdite si spôsob, ako sa dostať z domu a venovať sa aj iným činnostiam okrem starostlivosti. Nájdite si aktivity, napríklad šport alebo koníčky, ktoré vám umožnia zapojiť sa do života s ľuďmi, ktorí vám poskytnú pocit spolupatričnosti a podpory. Ak je pre vás vychádzanie von s priateľmi problematické, možno by stálo za to ich osloviť a pozvať k sebe. Zvážte možnosť zapojiť sa do podporných skupín, ktoré sa zaoberajú ochorením vášho blízkeho alebo starostlivosťou vo všeobecnosti. Prípadne môžete nájsť spolupatričnosť u ľudí, ktorí majú rovnaké skúsenosti ako vy v podporných skupinách online.

Bezmocnosť



Byť opatrovateľom osoby trpiacej schizofréniou poskytuje **VEĽA MOMENTOV, PRI KTORÝCH SA MÔŽETE CÍTIŤ BEZMOCNÍ**, najmä v časoch, keď robíte všetko, čo je vo vašich silách, aby ste pomohli osobe, o ktorú sa staráte, ale jej stav sa nezlepšuje. Okrem problémov pri opatrovaní môžu emócie, o ktorých sme hovorili v tejto kapitole spôsobiť, že sa budete cítiť bezmocne a nebudete môcť pokračovať v opatrovaní. Pocit bezmocnosti môže negatívne ovplyvniť vaše emocionálne zdravie a viesť k podráždeniu, pocitu viny a dokonca k depresii, ak tento pocit pretrváva.

Ako zvládať bezmocnosť

Keď sa cítite bezmocní, položte si nasledujúce otázky:

- Mám neprimerané očakávania?
- Viem dosť o tom, ako tento problém vyriešiť?
- Spím dostatočne dlho?
- Starám sa sám o seba?

Je dôležité, aby ste si uvedomili, že tým, že robíte to najlepšie, čo môžete, ste svojmu blízkemu neoceniteľne nápomocní. Musíte si tiež často pripomínať, že ich zdravie je často mimo vašej kontroly. Uvedomenie si svojich limitov vám umožní presne určiť, čo ste schopní ovplyvniť a usmerniť tak svoju energiu. Oslovte priateľov alebo rodinu a delegujte niektoré zo svojich opatrovateľských úloh. Dbajte tiež na dostatok spánku a času pre seba. Neustála únava zvyšuje váš stres a pocit bezmocnosti.

Keď čelíte zložitému problému, rozdelenie na menšie, ľahšie zvládnuteľné úlohy vám pomôže nájsť riešenie a vyhnúť sa pocitu bezmocnosti. Tento ťažký pocit môžete zvládnuť aj tak, že sa o chorobe dozviete čo najviac a budete často komunikovať s lekárskeym tímom, ktorý ošetruje vášho blízkého.

Depresia

Často sa stáva, že snaha opatrovateľa poskytnúť svojmu blízkemu čo najlepšiu starostlivosť môže byť na úkor jeho vlastných fyzických a/alebo emocionálnych potrieb.

Stres spojený s opatrovaním, neistota

z budúcnosti, ako aj všetky **VYŠŠIE UVEDENÉ NEGATÍVNE EMÓCIE SA MÔŽU ODRAZIŤ NA ICH POHODE A VIESŤ K DEPRESII A PROBLÉMOM S NÁLADOU.**

Štúdie ukazujú, že až polovica opatrovateľov ľudí so schizofréniou trpí depresiou, najmä v prípadoch, keď je choroba rezistentná na liečbu.

Ľudia prežívajú depresiou rôznymi spôsobmi, pretože po čase môže dôjsť k zmene príznakov. Ak výskyt nasledujúcich príznakov pretrváva počas viac ako dvoch po sebe nasledujúcich týždňov, možno predpokladať, že ide o depresiou:

- zmena stravovacích návykov, ktorá vedie k nežiaducemu prírastku alebo úbytku hmotnosti,
- zmena spánkového režimu (nadmerný alebo nedostatočný spánok),
- pocit neustálej únavy,
- nedostatok záujmu o osoby a/alebo činnosti, ktoré boli predtým považované za príjemné,

- oveľa rýchlejšie prežívanie hnevu a rozrušenia,
- pocit, že nežijete plnohodnotne alebo že v ničom nie ste dosť dobrí;
- samovražedné sklony, myšlienky na smrť alebo pokus o samovraždu;
- sústavné fyzické príznaky, ktoré nereagujú na liečbu, napríklad tráviace problémy, bolesti hlavy a chronická bolesť.

Ako zvládnuť depresiou

Depresia sa dá liečiť a treba ju brať vážne. Včasný upozornenie na príznaky môže z dlhodobého hľadiska pomôcť obmedziť vznik závažnejšej depresie. Ak máte podozrenie na depresiou, obráťte sa na svojho lekára alebo odborníka v oblasti psychického zdravia. Okrem toho sú fyzická aktivita a sociálne interakcie vynikajúcim spôsobom, ako sa vyrovnáť so smútkom a depresiou, pretože vytvárajú spôsob ako zmierniť napätie, zlepšiť náladu, rozvíjať sociálne vzťahy a zvýšiť energiu.

Ako rozpoznať emocionálnu únavu?

Emocionálna únava je stav, keď sa cítite emocionálne vyčerpaní a zničení v dôsledku stresu, ktorý sa nahromadil pri starostlivosti o dieťa. Emocionálna únava postihuje veľkú časť opatrovateľov a je jedným z príznakov vyhorenia.

Spočiatku príznaky emocionálnej únavy prichádzajú a odchádzajú; môžu byť aj skryté alebo sa navzájom prekrývať. Patria medzi ne:

- nervozita alebo napätie,
- pocity frustrácie, hnevu alebo viny,
- pocity rozhorčenia, netrpezlivosti a/alebo podráždenosti,
- pocity smútku, beznádeje a izolácie,
- zabúdanie, neschopnosť sústrediť sa a/alebo psychické spomalenie,
- nedostatok motivácie,
- zmena chuti do jedla,
- nedostatočný alebo prerušovaný spánok,
- búšenie srdca,
- zosilnenie bolestí a krvného tlaku.

Vaše emócie v rôznych štádiách ochorenia

Príznaky a priebeh ochorenia vášho blízkeho môžu udávať tón rôznym typom pocitov, s ktorými sa stretávate v rôznych štádiách ochorenia.

Prvá psychotická epizóda (prodromálna fáza)

Prvá epizóda schizofrénie predstavuje **NÁROČNÝ ČASOVÝ INTERVAL, KTORÝ SI VYŽADUJE AKCEPTÁCIU A PRISPÔSOBENIE SA** a to zo strany pacientov, ako aj ich rodín. Pre ľudí, ktorým práve diagnostikovali schizofréniu, je to ich osobná kríza spojená so strachom, pocitom viny, hanbou a beznádejou. Pre ich rodinných príslušníkov, ktorí sa náhle ocitli v situácii, ktorú si nevybrali, je to obdobie **ŠOKU, VINY, HANBY, STRACHU, ÚZKOSTI A NEISTOTY.**



Akútna fáza

V akútnej fáze ochorenia prevládajú pozitívne príznaky, ako sú halucinácie, bludy a bizarné správanie. Takmer všetci ľudia so schizofréniou majú tieto príznaky v určitom období ochorenia. V niektorých prípadoch sa objavujú len počas relapsov. Takmer v polovici prípadov sú však pozitívne príznaky prítomné buď väčšinu času, alebo nepretržite.

Pozitívne príznaky vášho blízkeho **MÔŽU MAŤ NA VÁS NEGATÍVNY VPLYV**, najmä ak si ich neuvedomuje. Môžu hovoriť veci, ktoré nedávajú zmysel, alebo obviňovať ostatných zo sprisahania proti nim alebo z kradnutia ich myšlienok. Môžu tiež vidieť veci alebo počuť hlasy, ktoré ich desia. Tieto príznaky môžu viesť k zvláštnemu vyjadrovaniu alebo bizarnému správaniu a vyvíjať tlak na celú rodinu, čo vedie k pocitom napätia, frustrácie a úzkosti.

Medzi najčastejšie pocity a myšlienky, ktoré opatrovatelia v tomto období prežívajú, patria **OBAVY, ŽE SA NIEČO STANE ICH MILOVANEJ OSOBE**, strach, že budú vystavení násiliu, predstava, že aj oni môžu mať psychickú poruchu, neistota a beznádej.



Reziduálna fáza

V reziduálnej fáze, keď sú psychotické symptómy utlmené, prevládajú negatívne symptómy, ako je abúlia (nedostatok motivácie alebo cieľa), alógia (znížená schopnosť hovoriť) alebo otupená emocionalita (znížená schopnosť vyjadrovať emócie), a kognitívne symptómy, ako sú problémy s pozornosťou, koncentráciou a pamäťou.

V tomto období je pre rodinu osoby so schizofréniou **JEDEN Z NAJVIAC FRUSTRUJÚCICH SYMPTÓMOV ABÚLIA.**

Je pre nich veľmi ťažké vidieť, že ich blízky nemá záujem ani o tie najzákladnejšie každodenné činnosti. Mnohí rodinní príslušníci sa domnievajú, že osoba, o ktorú sa starajú, je schopná svoju abúliu ovplyvniť. V tejto súvislosti považujú neschopnosť svojho blízkeho obliecť sa alebo ísť na stretnutie za lenivosť. Ako už bolo povedané v predchádzajúcich kapitolách, abúlia je príznakom choroby, a preto ju váš blízky nemôže priamo ovplyvniť.



Najčastejšie pocity, ktoré môžete zažívať v reziduálnej fáze, sú **HNEV, FRUSTRÁCIA, PODRÁŽDENOSŤ, NETRPEZLIVOSŤ, OSAMELOSŤ, NEDOSTATOK UZNANIA A PREŤAŽENIE**. A keďže ľudia so schizofréniou majú často problémy dokončiť štúdium alebo získať prácu, je to aj obdobie intenzívnych obáv o budúcnosť vášho blízkeho. V mnohých ohľadoch je pre vás, opatrovateľa, reziduálna fáza ešte náročnejšia ako akútna fáza. Počas psychózy, aj keď sú príznaky a udalosti desivé, máte nejakú interakciu so svojím blízkym. Po psychóze rodiny často očakávajú, že sa všetko vráti do normálu, a čakajú, že dostanú svojho blízkeho späť. Naopak, kvôli negatívnym príznakom nasleduje obdobie s menším množstvom emócií a interakcie zo strany vášho blízkeho, čo môže viesť k rozhorčeniu a pocitu, že vaše úsilie ako opatrovateľa nie je ocenené.

Hoci sme hovorili najmä o náročných pocitoch súvisiacich s rôznymi fázami ochorenia, nezabúdajte, že v každej fáze ochorenia môžete zažívať lásku, úctu a empatiu, tj. pocity, ktoré robia vašu starostlivosť obohacujúcou.



Emocionálne nabité správanie

Vo všetkých fázach ochorenia sa môžete stretnúť so situáciami s vysokou emocionálnou záťažou, ktoré

PREVERIA VAŠE OPATROVATEĽSKÉ SCHOPNOSTI A VÁŠ VZŤAH S MILOVANOU OSOBOU.

NEVRAŽIVOSŤ, NÁSILIE

A AGRESIA. Ľudia so schizofréniou zvyčajne nie sú agresívni ani násilní.

V niektorých prípadoch však môže závažnosť ochorenia, nadmerné užívanie alkoholu alebo psychoaktívnych látok alebo stres a frustrácia spôsobené ochorením spôsobiť, že váš blízky bude agresívny alebo dokonca násilný. Násilie je tiež spojené so závažnejšími príznakmi, nižším príjmom rodiny a nezamestnanosťou. Inokedy môže váš blízky prejavovať nevraživosť voči vám alebo vás obviňovať zo všetkého, z toho, že ho obmedzujete, a niekedy až z toho, že vôbec ochorel. V týchto situáciách

MUSÍTE ZACHOVAŤ POKOJ a

UVEDOMIŤ SI, ŽE TO, ČO VIDÍTE, NIE JE OSOBA, KTORÚ MILUJETE, ALE PSYCHICKÁ PORUCHA.



Schizofrénia je pre nich bolestná cesta plná strachu, úzkosti, paralizujúcich príznakov, stigmy a pocitu neustále sa meniacej reality.



MYŠLIENKY NA SAMOVRAŽDU.

Príznaky schizofrénie, stresu a depresie môžu tiež viesť k myšlienkam na samovraždu. Tieto akútne situácie môžu byť pre celú rodinu veľmi napätým a emotívnym obdobím. **VIAC INFORMÁCIÍ** o tom, čo robiť, ak si váš blízky chce ublížiť, nájdete v **6. KAPITOLE TEJTO KNIHY**.

ODMIETANIE LIEČBY.

Ľudia so schizofréniou často odmietajú lieky alebo iné možnosti liečby. Môže sa to stať z viacerých dôvodov: neuvedomujú si svoju chorobu (anozognózia), cítia sa lepšie, alebo naopak, cítia sa horšie kvôli vedľajším účinkom liekov. Zo všetkých týchto dôvodov môžu odmietnuť aj hospitalizáciu. Anozognózia môže spôsobiť veľkú frustráciu celej rodine, ale väčšinou sa časom zlepší. Najlepším riešením v týchto situáciách je **POKÚSIŤ SA POCHOPIŤ PRÍČINU POHĽADOM NA SVET OČAMI VAŠEJ MILOVANEJ OSOBY**. Porozprávajte sa so zdravotníckym tímom a nájdite riešenia, ktoré pomôžu vášmu blízkeму dodržiavať liečbu.

ŠPECIALIZOVANÉ LIEČEBNÉ ZARIADENIE.

Závažnosť ochorenia vášho blízkeho si môže vyžadovať dlhodobú starostlivosť, ktorá je dostupná len v špecializovanom liečebnom zariadení. Vyrovnávanie sa so skutočnosťou, že o vášho blízkeho sa už nemôže postarať rodina, môže byť emocionálne mimoriadne náročné. Toto rozhodnutie urobte spoločne s každým, kto sa podieľa na opatere a uistite sa, že



**KONÁTE V NAJLEPŠOM
MOŽNOM ZÁUJME
VÁŠHO BLÍZKEHO, ALE
AJ VAŠEJ RODINY.**

Zdravé zvládanie náročných emócií

Aj keď to môže znieť zvláštne, opatrovatelia si často **NEUVEDOMUJÚ, ŽE SÚ OPATROVATEĽMI**. Keď ich dieťaťu, rodičovi alebo inému členovi rodiny diagnostikujú schizofréniu, pomáhajú, pretože je to správne. Čím skôr sa identifikujete ako opatrovatel', tým skôr budete schopní rozpoznať a zvládnuť emocionálnu horskú dráhu, ktorou opatrovanie je. Uvedomíte si tiež emocionálnu únavu, ktorú nevyhnutne pocítite, a začnete hľadať spôsoby, ako ju zvládnuť.

Emócie, o ktorých sme hovorili v tejto kapitole, sú často varovnými signálmi vášho tela; malými pripomienkami toho, aby ste im venovali pozornosť a pamätali si, že

VY STE TIEŽ DÔLEŽITÍ.

Tieto emócie môže prežívať každý opatrovateľ. Ak si to priznáte, pomôže vám to postarať sa o seba a nereagovať na ne negatívne. Musíte tiež pochopiť, že to, čo najviac spôsobuje vašu emocionálnu únavu, je mimo vašej kontroly. Uvedomte si svoje limity a nezaoberajte sa nimi, alebo niektoré svoje povinnosti delegujte.

Kľúčom k úspešnému opatrovaniu je **FLEXIBILITA A PRISPÔSOBIVOSŤ** na tejto ceste.

Hlavne nezabúdajte, že **NIKTO TÚTO PRÁCU NEZVLÁDNE SÁM**. Vyhľadajte pomoc už v prvých fázach starostlivosti. Výrazne to zvýši vašu pohodu a umožní vám to poskytnúť svojmu blízkemu tú najlepšiu starostlivosť, akú si predstavujete.



Zdroje

1. How to Handle Guilt and Other Caregiving Emotions [Internet]. WebMD. [cited 2021 Mar 21]. Available from: <https://www.webmd.com/healthy-aging/caregiver-overcome-guilt>
2. Ong AD, Mroczek DK, Riffin C. The Health Significance of Positive Emotions in Adulthood and Later Life. *Soc Personal Psychol Compass*. 2011 Aug 1;5(8):538–51.
3. Mund M, Mitte K. The costs of repression: a meta-analysis on the relation between repressive coping and somatic diseases. *Health Psychol Off J Div Health Psychol Am Psychol Assoc*. 2012 Sep;31(5):640–9.
4. Kamil SH, Velligan DI. Caregivers of individuals with schizophrenia: who are they and what are their challenges? *Curr Opin Psychiatry*. 2019 May;32(3):157–63.
5. Newman KM. How Caregivers Can Cultivate Moments of Positivity [Internet]. Greater Good. [cited 2021 Apr 26]. Available from: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_caregivers_can_cultivate_moments_of_positivity
6. Poulin MJ, Brown SL, Dillard AJ, Smith DM. Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. *Am J Public Health*. 2013 Jan 17;103(9):1649–55.
7. Tangney J, Tracy J. Self-conscious emotions. In: Leary M, Tangney J, editors. *Handbook of self and identity*. The Guilford Press; 2012.
8. Chan SW. Global perspective of burden of family caregivers for persons with schizophrenia. *Arch Psychiatr Nurs*. 2011 Oct;25(5):339–49.
9. Miller R, Mason SE. Shame and Guilt in First-Episode Schizophrenia and Schizoaffective Disorders. *J Contemp Psychother*. 2005 Jul 1;35(2):211–21.
10. De Rubeis S, Hollenstein T. Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Personal Individ Differ*. 2009 Mar 1;46(4):477–82.
11. Anger - how it affects people | betterhealth.vic.gov.au [Internet]. Better Health. [cited 2021 May 1]. Available from: <http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/anger-how-it-affects-people>
12. Sundström A, Westerlund O, Kotyrló E. Marital status and risk of dementia: a nationwide population-based prospective study from Sweden. *BMJ Open*. 2016 Jan 4;6(1):e008565.
13. Bademli K, Lök N. Feelings, thoughts and experiences of caregivers of patients with schizophrenia. *Int J Soc Psychiatry*. 2020 Aug;66(5):452–9.