

7. Doprajte starostlivosť aj sebe



Predstavte si, že ste v lietadle. Zrazu sa lietadlo začne triasť a kapitán oznámi, že musíte núdzovo pristáť. Uvoľnia sa kyslíkové masky. Čo urobíte? Prečítajte si odpoveď a zistíte, ako to súvisí s prácou opatrovateľa.

TÁTO KAPITOLA JE VENOVANÁ VÁM, najdôležitejšej osobe v živote vášho blízkeho so schizofréniou. Vy ste ten, kto **NEUSTÁLE PRACUJE** na ich každodenných potrebách a chráni ich pred zhoršujúcimi sa príznakmi, nezamestnanosťou a dokonca bezdomovectvom. Mali by ste **BYŤ HRDÝ** na prácu, ktorú robíte, a uvedomiť si jej dôležitosť. Nikdy nepodceňujte zmenu, ktorú ste pre daného človeka urobili, a rozsah, v akom vaša pomoc ovplyvnila jeho život.

Byť opatrovateľom osoby so schizofréniou však môže predstavovať **JEDINEČNÝ SÚBOR VÝZIEV**, ktoré môžu ovládnuť celú vašu myseľ a celý váš deň a zmeniť váš život na dlhé roky alebo desaťročia. Opatrovatelia strávia **22 až 37 HODÍN TÝŽDENNE** priamou starostlivosťou o svojich blízkych so schizofréniou. Často sú „v pohotovosti“ pre prípady núdze, mnohí z nich sú v pohotovosti neustále. Za týchto okolností môže byť veľmi ťažké myslieť na niečo iné.

Jediný spôsob, ako môžete tieto výzvy zvládnuť, je postarať sa o seba. Pamätáte si na otázku o kyslíkových maskách? Správnou odpoveďou je, že najprv si musíte nasadiť vlastnú masku a až potom môžete pomáhať iným. A pravdou je, že to isté musíte urobiť aj vy, keď ste opatrovateľom: **MUSÍTE SA NAJPRV POSTARAŤ O SEBA, ABY STE SVOJMU BLÍZKEMU POSKYTLI TO, ČO POTREBUJE, A ZAŽIŤ OBOHACUJÚCE VÝHODY OPATROVATEĽSTVA.**

Ak budete dbať na svoje vlastné fyzické a emocionálne zdravie, ľahšie zvládnete problémy spojené so starostlivosťou o svojho blízkeho. Pomôže vám prispôsobiť sa zmenám, vytvoriť si dlhodobé vzťahy a zotaviť sa z komplikácií. Zabráni to aj tomu, aby ste boli čoraz netrpezlivejší a podráždenejší, nahnevaní alebo nespravodliví voči osobe, o ktorú sa staráte. Výzvy spojené so starostlivosťou o osobu trpiacu schizofréniou, najmä ak ide o člena rodiny, môžu mať na vás obrovský vplyv. Starostlivosť o samého seba vás urobí odolnejšími, čo vám **POMÔŽE PREKONAŤ ŤAŽKÉ ČASY A UŽÍVAŤ SI DOBRÉ ČASY.**

Strava, spánok a cvičenie

Jedným z najrozsiahlejších spôsobov podpory vášho psychického zdravia je **PRÁCA NA ZLEPŠOVANÍ FYZICKÉHO STAVU**.

Ak máte silné a odolné telo ako základ, bude iste menej náročné udržať si dobré návyky.

Na dosiahnutie tohto cieľa je nevyhnutné, aby ste dbali na základné zdravotné postupy.

DOBRE SA STRAVUJTE. Na udržanie zdravého tela je potrebná zdravá, vyvážená strava, ktorá zahŕňa čerstvé ovocie a zeleninu, celozrnné výrobky, rôzne diétne bielkoviny a množstvo zdravých tukov. Výživná strava znižuje pravdepodobnosť vzniku chronických ochorení, **POMÁHA STABILIZOVAŤ ÚROVNE ENERGIE** a zlepšuje náladu. Vyhňte sa cukru a kofeínu, pretože poskytujú len rýchle povzbudenie a ešte rýchlejší pád. Alkoholu a psychoaktívnym látkam by ste sa mali vyhýbať, pretože v skutočnosti nie sú schopné znížiť stres. V skutočnosti by sa to mohlo ešte zhoršiť.



DOPRAJTE SI DOSTATOK SPÁNKU.

Dobry spánok je veľmi dôležitý pre vaše psychické a fyzické zdravie. Dospelí zvyčajne potrebujú približne **7 až 9 HODÍN** spánku. Krátky spánok (do pol hodiny) vám pomôže cítiť sa počas dňa viac bdely. Aj štvrt hodina spánku počas dňa môže byť prospešná. Dodržiavaním správnej spánkovej hygieny môžete zvýšiť kvalitu svojho nočného spánku. To zahŕňa dodržiavanie **STÁLEHO SPÁNKOVÉHO REŽIMU** (chodenie spať a vstávanie v relatívne podobnom čase každý deň), zdržiavanie sa používania počítačov, televízie a smartfónov pred spaním, obmedzenie príjmu kofeínu a pravidelné cvičenie.

Môžete si tiež vytvoriť relaxačný režim pred spaním, ktorý začnete vždy **30 – 60 MINÚT** pred spaním. Môže to byť čokoľvek, čo vám pomôže uvoľniť sa, od počúvania upokojujúcej hudby alebo čítania knihy až po teplý kúpeľ alebo niekoľkominútovú meditáciu. Skrátene spánku vám môže brániť v dosiahnutí väčšieho úspechu, znižuje vašu náladu, úroveň energie a mieru vašej schopnosti zvládať stres.

KAŽDODENNE CVIČTE. Počas stresu a únavy je cvičenie možno to posledné, na čo myslíte, ale v skutočnosti sa po ňom budete cítiť lepšie. Cvičenie uvoľňuje stres a zlepšuje



náladu. Snažte sa cvičiť aspoň 30 minút denne, ktoré si môžete rozdeliť do 10-minútových blokov počas dňa, aby ste to lepšie zvládli. Dobrým východiskom môžu byť malé zmeny, ako napríklad výber chôdze po schodoch, chôdza po pohyblivých schodoch, beh a bicyklovanie. Ak sa vám nedarí dodržiavať plán, môžete sa skúsiť prihlásiť na kurz. Každodenné cvičenie je prirodzený spôsob, ako uvoľniť hormóny znižujúce stres, zvýšiť hladinu energie a celkovo zlepšiť svoje zdravie.

PRECVIČUJTE RELAXAČNÚ TECHNIKU.

Precvičovanie dychových cvičení, progresívna svalová relaxácia a meditácia sú jednoduché a rýchle metódy na zníženie stresu. Keď sa dostanete do hádky s milovanou osobou, takéto metódy môžu pomôcť zmierniť vplyv intenzívnych pocitov na vás a poskytnúť

priestor, kde môžete v pokoji uvažovať o svojich ďalších krokoch. Ďalšími spôsobmi, ako znížiť stres a posilniť pozitívne pocity, môže byť cvičenie jogy alebo meditácia zameraná na všímavosť. Už niekoľko minút počas intenzívneho dňa vám môže prospieť tým, že sa budete **CÍTIŤ VYROVNANEJŠÍ.**



Starostlivosť o tieto základné potreby vám veľmi pomôže **PREKONAŤ STRES** z neočakávaných situácií, ktoré môžu potenciálne trvať dlho. Pandémia COVID-19 zvýšila záťaž opatrovateľov na celom svete, takže je ešte dôležitejšie starať sa o seba, aby ste sa mohli postarať o svojho blízkeho.

Znížte stres a vyhnete sa vyhoreniu

Starostlivosť o osobu so schizofréniou **MÔŽE BYŤ NÁROČNOU SKÚSENOSŤOU**. Keďže starostlivosť je zvyčajne dlhodobou výzvou, emocionálny náraz môže narastať a formovať sa postupne. Obzvlášť skľučujúce môže byť, keď sa všetko zdá nepochopiteľné a beznádejné a aj po vynaložení maximálneho úsilia sa stav vášho blízkeho pomaly zhoršuje. Okrem toho, ak si budete myslieť, že ste za všetko zodpovedný len vy, zvýši sa vám hladina stresu.

V dôsledku toho **VÁS STRES MÔŽE OVPLYVNIŤ FYZICKY I PSYCHICKY**.

Najčastejšie príznaky a symptómy sú:

- pocit úzkosti, depresie a podráždenosti,
- pocit únavy a vyčerpania,
- ťažkosti so zaspávaním,
- prehnané reakcie na bezvýznamné nepríjemnosti,
- nové zdravotné problémy alebo zhoršenie tých súčasných,



- ťažkosti so sústredením,
- zažívanie väčšieho rozhorčenia,
- konzumácia veľkého množstva alkoholu, cigariet alebo prejedanie sa,
- vyhýbanie sa povinnostiam,
- skrátenie času stráveného na oddych.

Ak nie je stres opatrovateľa kontrolovaný, môže to mať negatívny vplyv na vaše psychické zdravie a vzťahy. Časom to môže viesť k **VYHORENIU OPATROVATEĽA**, stavu emocionálneho, duševného a fyzického vyčerpania, ktoré je škodlivé pre vás aj pre vášho blízkeho.



Ako rozpoznať vyhorenie opatrovateľa?

Je dôležité vedieť rozpoznať príznaky

VYHORENIA OPATROVATEĽA

aby ste mohli ihneď konať a predísť jeho zhoršeniu. Týmto sa **ZLEPŠIA PODMIENKY** aj pre vás aj pre osobu, o ktorú sa staráte. Nasledujúce príznaky naznačujú, že zažívate vyhorenie opatrovateľa:

- pozorujete pokles energie v porovnaní s predchádzajúcim stavom,
- neustále pocítujete vyčerpanie, aj keď odpočívate, spíte a robíte si dostatočné prestávky,
- nedokážete sa postarať o svoje vlastné potreby, pretože ste príliš zaneprázdnení alebo vám na nich už jednoducho nezáleží,
- váš život je presýtený vašimi opatrovateľskými povinnosťami, ktoré vás však takmer vôbec neuspokojujú,

- pristihnete sa pri tom, ako prehodnocujete svoje hodnoty,
- je pre vás ťažké uvoľniť sa, aj keď máte po ruke pomoc,
- ste stále netrpezlivejší a podráždenejší na osobu, o ktorú sa staráte,
- pocítujete vnútornú prázdnotu,
- cítite sa bezmocní a beznádejní.

Príznaky a symptómy vyhorenia sú veľmi

PODOBNÉ PRÍZNAKOM DEPRESIE.

Vyhorenie sa považuje za formu depresie a treba ho brať **VÁŽNE**. Keď spozorujete príznaky vyhorenia alebo si myslíte, že by ste mohli mať depresiu, vyhľadajte svojho lekára alebo odborníka na psychické zdravie.

Ako sa vyhnúť vyhoreniu opatrovateľov?

Existuje mnoho vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste znížili stres a predišli vyhoreniu opatrovateľov. Nasledujúce kroky vám môžu pomôcť získať späť pocit rovnováhy, radosti a nádeje vo vašom živote.



AKCEPTÁCIA V PRAXI.

Potreba pýtať sa a snažiť sa pochopiť situáciu môže byť veľmi prirodzená, najmä pri stretnutí s týmto nespravodlivým bremenom starostlivosti o blízkeho človeka so psychickou poruchou. Takto určite strávite obrovské množstvo energie premýšľaním nad

vecami, ktoré nemáte pod kontrolou a na ktoré neexistujú jednoznačné odpovede. Nakoniec sa nebudete cítiť oveľa lepšie. Snažte sa vyhnúť tejto emocionálnej pasci sebaľútosti alebo pokúšania sa prehodena viny na niekoho iného.



PRIJMITE SVOJU VOĽBU OPATROVATEĽSTVA.

Priznajte si, že hoci môžete pociťovať nevôľu a veľký tlak, poskytovanie starostlivosti bolo

vedomé rozhodnutie, ktoré ste urobili vy sami. Sústreďte sa viac na pozitívne myšlienky, ktoré viedli k tomuto rozhodnutiu. Hlboké, zmysluplné dôvody, ktoré vás každý deň udržiavajú pri živote, by vám mohli pomôcť prekonať náročné obdobia.



HĽADAJTE POZITÍVNE STRÁNKY.

Pripomeňte si, ako vás práca opatrovateľa posilnila a ako vám pomohla lepšie sa spojiť s vaším blízkym alebo so zvyškom rodiny.



NEDOVOLTE, ABY OPATROVANIE OVLÁDLO VÁŠ ŽIVOT.

Kedže je ľahšie vyrovnať sa s ťažkou situáciou, keď sú ostatné oblasti vášho života uspokojivé. Je veľmi dôležité, aby ste ňou nenasýtili celý svoj život. Investujte do vecí, ktoré vám dávajú zmysel, bez ohľadu na to, či je to vaša rodina, cirkev, obľúbené hobby alebo vaša kariéra.



ZAMERAJTE SA NA VECI, KTORÉ MÔŽETE OVPLYVNIŤ.

Nie je možné predĺžiť dni alebo trvať na tom, aby vám súrodeneц častejšie pomáhal. Namiesto toho, aby ste sa stresovali problémami, ktoré nemôžete ovplyvniť, skúste sa zamerať na to, ako na ne budete reagovať.



OSLAVUJTE MALÉ VÍTAZSTVÁ.

Keď sa začnete cítiť sklúčení, spomeňte si na všetko veľké úsilie, ktoré ste už vynaložili a na to, aký veľký význam toto úsilie má. Nemusíte liečiť ochorenie, ktorým trpí váš blízky, na to, aby ste naň mali vplyv. Uznajte, že je dôležité, aby ste svojmu blízkemu poskytli bezpečie, pohodlie a lásku!



PREDSTAVTE SI, AKO BY VÁŠ BLÍZKY REAGOVAL, KEBY BOL ZDRAVÝ.

Za predpokladu, že by váš blízky netrpel schizofréniou; ako by chápal lásku a starostlivosť, ktorú mu poskytujete? Majte na pamäti, že by pravdepodobne vyjadril svoje uznanie viac, než je v súčasnosti schopný.



POCHVÁLTE SA ZA SVOJE VLASTNÉ ÚSILIE.

Hľadajte spôsoby, ako si zabezpečiť uznanie a odmenu. Majte na pamäti, do akej miery pomáhate. V prípade, že potrebujete niečo hmatateľné, skúste si zostaviť zoznam všetkých spôsobov, ktorými ste ako opatrovateľ významný, a vráťte sa k nemu, keď sa budete cítiť zle.



VŠÍMAJTE SI POZITÍVA.

Keď venujete čas tomu, aby ste si uvedomili pozitívne udalosti vo svojom živote, môže sa zlepšiť vaše prežívanie daného dňa. Skúste si zapísať aspoň jednu vec, predmet alebo udalosť za deň alebo týždeň, ktorú ste považovali za dobrú. Napriek tomu, aká veľká alebo malá je („Bol slnečný deň.“), je skutočná a dôležitá a môže zmeniť spôsob, akým vnímate život.



ZACHOVAJTE SI ZMYSEL PRE HUMOR.

Smiech je skvelým liekom proti stresu. Začnite čítať humorné knihy, pozerajte komédie alebo oslovte priateľov, ktorí vás rozosmejú. Ak je to možné, snažte sa nájsť humor vo všedných situáciách.



UPREDNOSTNITE ČINNOSTI, KTORÉ VÁM PRINÁŠAJÚ RADOŠŤ.

Uistite sa, že neustále venujete čas koníčkum, ktoré vám prinášajú radosť, bez ohľadu na to, či je to čítanie knihy, záhradkárčenie, práca v garáži, pletenie alebo venčenie psa.



NÁJDITE SI SPÔSOB, AKO SA ROZMAZŇAVAŤ.

Malé odmeny môžu zmierniť stres a zlepšiť náladu.

Dajte si upokojujúci kúpeľ a zapáľte sviečky. Doprajte si relaxačnú masáž. Ozdobte svoj dom čerstvými kvetmi. Čokoľvek, vďaka čomu sa budete cítiť výnimočne.



DOSTAŇTE SA NA CHVÍĽU Z DOMU.

Je dôležité, aby ste na nejaký čas vyšli z domu. Ak osoba, o ktorú sa staráte, potrebuje

neustálu podporu, požiadajte priateľa alebo príbuzného, aby vás na pár hodín zastúpil.



ZDIEĽAJTE SVOJE POCITY.

Zdieľanie vašich skúseností môže priniesť veľkú úľavu. Podelte sa o svoje pocity s priateľmi

alebo členmi rodiny. Budete sa cítiť lepšie a posilní to vaše puto. O tom, čo prežívate, sa porozprávajte aj s ošetrovateľom vášho blízkeho. Čím lepšie pochopia vašu záťaž, tým väčší vplyv to môže mať na zlepšenie rodinných intervenčných programov, priebeh ochorenia vášho blízkeho a vašu vlastnú pohodu.



PRIPOJTE SA K PODPORNEJ SKUPINE.

Zistite, či vo vašom okolí existujú

podporné skupiny pre opatrovateľov. Členstvo v podpornej skupine má mnoho výhod, ktoré môžu zlepšiť kvalitu vášho života: sú skvelým zdrojom užitočných informácií, pomáhajú vám cítiť sa menej osamelo a izolovane a pomáhajú vám získať pocit kontroly nad vašou situáciou. Navyše sa stanete súčasťou komunity, ktorá je vám vždy k dispozícii. Ak vo vašom okolí nie je podporná skupina, ku ktorej by ste sa mohli pridať osobne, môžete si vyhľadať online skupiny, ktoré poskytujú viaceré z uvedených výhod.



NEÚNAVNE ŠTUDUJTE.

Jedným z najdôležitejších spôsobov, ako sa môžete vyhnúť vyhoreniu, je naučiť sa čo najviac o tomto ochorení a o tom, ako sa treba starať o človeka so schizofréniou. V tejto súvislosti je dôležité čítať knihy, svojpomocné materiály a iné zdroje, ako je táto kniha. Dodajú vám sebadôveru, ktorú potrebujete na zvládnutie náročných situácií a pripraví vás na poskytnutie čo najlepšej starostlivosti o vášho blízkeho.

Nájdite si čas pre seba

Pri opatrovaní osoby so psychickou poruchou môže byť veľmi ťažké nájsť si čas pre seba, pretože môžete stráviť veľa času premýšľaním alebo myšlienkami o tom, čo by ste „mali“ robiť. Je však dôležité, aby ste sa naučili

VYTVORIŤ SI ČAS PRE SEBA


a nemali pocit, že zanedbávate ostatných (osoby, o ktoré sa staráte, a tiež členov vašej rodiny).

Každá chvíľa voľna, ktorú si venujete, je dôležitá. Aj 5 minút denne, ktoré strávite mimo „režimu opatrovateľa“, keď ste preťažený povinnosťami, môže byť významným impulzom, ktorý vám pripomenie, akú úlohu zohrávate vo veľkom systéme vecí. Môže zabrániť tomu, aby ste sa zahltili všetkými povinnosťami. **ZAČNITE V MALOM:** pripomeňte si činnosti, ktoré vám prinášali radosť pred tým, ako ste začali plniť úlohu opatrovateľa, a pokúste sa ich opäť zaradiť do svojho programu.

Dôležité nie je to, ako často alebo akú činnosť vykonávate, ale to, že si nájdete čas sami pre seba. Ak sa v prvom rade dobre nestaráte o seba, nie je možné, aby ste to robili pre niekoho iného.

ZAPAMÄTAJTE SI: byť opatrovateľom je hlavnou súčasťou vášho života, nemalo by to však byť všetko. Ak si na chvíľu oddýchnete, pomôže vám to s odstupom oceniť svoju prácu.





Trvalo mi niekoľko rokov, kým som konečne pochopila, že môžem byť svojmu synovi dobrou pomocou, najmä z dlhodobého hľadiska, len vtedy, ak sa budem starať aj o seba. Dlhú som sa cítila vinná, keď som ho nechala doma samého alebo s manželom. Ale v istom momente som sa naučila, že sa môžem a mám cítiť dobre – môžem stráviť pekný večer s priateľmi alebo ísť do kina, aj keď sú časy trochu náročnejšie. Môžem mu dať oveľa viac, ak si z času na čas dobijem baterky.

pani H. P., matka chlapca so schizofréniou

Cvičenie predstavivosti

Spravte si krátke cvičenie. Zavrite oči a predstavte si, že máte jeden deň bez povinností, bez zodpovednosti, bez toho, aby od vás niekto niečo potreboval. Ako by ten deň vyzeral? Ako by ste ho začali? Ako dlho by ste spali? Čo by ste jedli? Čo by ste robili celý deň? Strávili by ste ho sami alebo s niekým? Predstavte si celý svoj deň s čo najväčším počtom detailov. Máte to? Super! Teraz si vyberte niektoré z pekných vecí, ktoré ste si predstavovali, a pokúste sa ich v najbližších dňoch naozaj spraviť. Nabijú vás energiou a pomôžu vám vrátiť sa na správnu cestu.

Poznajte svoje limity a požiadajte o pomoc

Ak na seba prevezmete všetky povinnosti a starostlivosť bez podpory, určite vyhoríte.

NEPOKÚŠAJTE SA TO VŠETKO

ZVLÁDNUŤ SAMI. Delegovanie zodpovednosti vám umožní nájsť si čas na načerpanie nových síl.



Najväčšiu pomoc môžete získať od ľudí, ktorí sú vám najbližšie. Povedzte svojej rodine, že potrebujete pomoc a snažte sa zapojiť čo najviac rodinných príslušníkov už v prvých fázach. **POVEDZTE IM KONKRÉTNE,** ako sa cítite a aké sú vaše potreby.

Povedzte na rovinu, ako sa vám a vášmu blízkemu darí. Ak máte obavy alebo premýšľate o tom, ako situáciu zlepšiť, dajte to najavo, aj keď si nie ste istí ich reakciou. Na druhej strane, keď vám niekto ponúkne pomoc, nehanbite sa ju **PRIJAŤ**. Ak prijmete pomoc od svojich priateľov a členov rodiny, aj oni budú mať dobrý pocit z toho, že vás podporujú. Zorganizujte tím s presne vymedzenými povinnosťami a zodpovednosťou.

Niektor by napríklad mohol mať na starosti zdravotné povinnosti, niektor iný by sa mohol starať o finančné povinnosti a platiť účty a niektor iný by mohol nakupovať potraviny a vybavovať záležitosti. Získate tak viac času pre seba a zapojením členov rodiny sa posilnia aj rodinné

vázby. Pri delegovaní určitých úloh však buďte pripravení vzdať sa časti kontroly. Ľudia nebudú ochotní pomáhať, ak budete autoritatívni, budete druhým rozkazovať alebo trvať na tom, aby sa veci robili určitým spôsobom.

Okrem priateľov a rodiny môžete požiadať o pomoc aj na iných miestach. Vstup do **PODPORNEJ SKUPINY** vám zabezpečí, že sa stretnete s ďalšími ľuďmi, ktorí čelia podobným problémom ako vy a ktorých trápia podobné záležitosti. Diskutovanie o vašich skúsenostiach a počúvanie, ako riešia svoje problémy iní opatrovatelia, môže byť veľmi užitočné. Možno zistíte, že máte menej času na udržiavanie kontaktov s priateľmi alebo na nadviazovanie nových priateľstiev. Kladte väčší dôraz na dlhodobú perspektívu.

Ak máte možnosť vidieť svojho priateľa raz za mesiac alebo sa zúčastňovať na miestnych spoločenských podujatiach každých pár mesiacov **UŽ TO JE SPÔSOB, AKO ZOSTAŤ V KONTAKTE**. To tiež vytvára príležitosť spojiť sa s ostatnými na rôznych úrovniach.



Výhody práce opatrovateľa

Hoci sme hovorili najmä o zodpovednosti pri starostlivosti o osobu so schizofréniou, opatrovanie má aj **NIEKTORÉ VÝHODY**, ktoré sa prejavia až po určitom čase. Tieto výhody sú často nedostupné v ťažkých časoch, napríklad počas krízy, pri ťažkostiach s udržaním si zamestnania, v napätých vzťahoch s ostatnými členmi rodiny alebo keď si ochorenie vyberá svoju daň na zdraví, vzťahoch, práci a financiách. Opatrovanie vám však môže poskytnúť nespočetné množstvo momentov, ktoré vyvolávajú radosť alebo vďačnosť, ako napríklad reakcia vašej dcéry, keď jej podáte kúsok jej obľúbeného dezertu alebo keď sa spoločne zasmejete pri sledovaní filmu. Sú aj malé úspechy, ako napríklad to, že váš blízky začal užívať lieky, alebo veľké úspechy, ako napríklad to, že sa mohol vrátiť do práce. Tieto momenty vám môžu

POMÔČŤ ZAMERAŤ SA NA POZITÍVNE veci namiesto tých frustrujúcich a zdruvujúcich.

Môžu tiež **DOBÍJAŤ VAŠE BATÉRIE A DODÁVAŤ VÁM ENERGIU**, ktorú potrebujete, aby ste mohli pokračovať vo svojej neúnavnej práci opatrovateľa.



Mnohé z výhod opatrovania súvisia s **DUCHOVNÝM RASTOM**, pretože čas strávený starostlivosťou o osobu so schizofréniou môže zmeniť spôsob, akým vnímate a vážite si život. Môže vás to prinútiť stať sa zodpovednejším, ceniť si maličkosti alebo sa snažiť stať lepším človekom.

„Starostlivosť bola jednou z najväčších výziev v mojom živote. Prijal som ju však ako svoje poslanie a vďaka nej som silnejší a sebavedomejší než kedykoľvek predtým. Naučilo ma to lekcie, za ktoré budem navždy vďačný: ako byť zodpovednejší, ako si vážiť maličkosti v živote a ako si vážiť čas, ktorý trávime spolu. Starostlivosťou o dcéru som sa naučil pravý význam nezištnosti. Vďaka tomu, že som bol opatrovateľom, som si tiež uvedomil, že mám veľa chýb, ktoré som si neuvedomoval. Vďaka opatrovateľstvu som sa každý deň snažil byť lepším človekom.“

– pán P. F., otec mladej ženy so schizofréniou

Ako ste sa presvedčili v tejto knihe, byť opatrovateľom osoby so schizofréniou môže byť jednou z najnáročnejších životných skúseností, akou môžete prejsť. Niekedy robíte chyby, väčšinu dní nemáte čas na seba a celá táto skúsenosť sa môže odraziť na vašom súkromnom živote a kariére. Ale **MOŽETE BYŤ HRDÝ NA STAROSTLIVOSŤ** o svoje dieťa, rodiča alebo iného člena rodiny, hrdý na to, že si plníte svoju rodinnú povinnosť, a hrdý na to, že robíte správnu vec. Ako povedal Pablo Casals, „schopnosť starať sa je to, čo dáva životu najhlbší význam a zmysel“.

Zdroje

1. Brain C, Kymes S, DiBenedetti DB, Brevig T, Velligan DI. Experiences, attitudes, and perceptions of caregivers of individuals with treatment-resistant schizophrenia: a qualitative study. *BMC Psychiatry*. 2018 Aug 13;18(1):253.
2. Smith M. Caregiver Stress and Burnout [Internet]. <https://www.helpguide.org>. [cited 2021 Apr 23]. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>

