

3. Превъзмогване вместо предаване



Промяна на плановете

Семейството играе ключова роля в справянето с шизофренията. То осигурява дългосрочна грижа и постоянна помощ, като повечето хора, които са засегнати, остават или се връщат при роднините си.

В по-голямата част от домакинствата полагащите грижи са предимно родителите. В много случаи отговорността за грижите пада върху тях, преди дори да са научили за диагнозата.

Най-значимото въздействие на шизофренията е, че тя трайно променя ежедневието на цялото семейство. Тъй като всяко решение и всяко действие се фокусират върху човека, страдащ от шизофрения, полагащите грижи се стремят да намалят въздействието на болестта върху кариерата, социалния живот, физическото здраве и емоционалното благополучие на близкия човек.

завършване на училище,
намиране на добра работа,
създаване на трайни приятелства,
женитба,
раждане на деца

Те действат като еталон за реалността и служат като източник на подкрепа, насърчение и вдъхновение. Шизофренията променя и плановете на семейството за бъдещето на близкия човек. Тези планове може да са включвали завършване на училище, намиране на добра работа, създаване на трайни приятелства, женитба, раждане на деца, като цяло – един успешен живот. Важно е обаче да се има предвид, че шизофренията не отменя непременно всички тези планове. С подходящи грижи и съгласуваните усилия на

цялото семейство **МНОГО ОТ ТЕЗИ ПЛАНОВЕ МОГАТ ДА СТАНАТ РЕАЛНОСТ.**



Приемане на емоциите

След първия шок, причинен от научаването на диагнозата, много полагащи грижи имат усещането, че плановете, мечтите и очакванията, свързани с човека, когото обичат, рухват. Освен това те се опасяват, че нещата може никога да не се върнат към предишното състояние. Това е естествена реакция и разпознаването на тези чувства и приемането им, всъщност може да улесни дългосрочното успешно справяне с болестта. Това е и активен процес, който изисква работа и изразходва значително количество енергия.

Чрез този процес може да изпитате широк спектър от емоции, като гняв, вина, тъга, вцепенение, самота, но също така и раздразнителност, затруднения със съня, загуба на апетит и затруднена концентрация. Плавен начин да приемете тези емоции е да си позволите да изживеете пълния емоционален цикъл.

Въпреки че в началото може да не изглежда лесно, за Вас е полезно да преминете от емоционално вцепенение към приемане на новите обстоятелства и да видите бъдещето си от нова перспектива.

Ако се опитате да игнорирате или потиснете емоционалния си дискомфорт, нещата няма да се смекчат. Напротив, това само ще ги изостри в дългосрочен план. Може да се окажете в състояние на вцепенение, да изпитвате гняв, болка и негодувание. Ако тези чувства не бъдат изразени, те могат да бъдат проектирани върху други взаимоотношения или ситуации, където не им е мястото.

Много е важно да се има предвид, че диагнозата шизофрения не означава, че тази ситуация е съдбоносна. Човекът, за когото се грижите, все още стои зад симптомите и много от плановете, които сте имали, може все още да са постижими или просто трябва да бъдат леко коригирани. Истинската цел на преминаването през всички тези емоции е да се изправите пред тях лице в лице и да подходите към следващия етап от живота си с любопитство. Това ще Ви помогне да приемете болестта и ролята си на полагащ грижи, като същевременно гарантирате, че

ЧОВЕКЪТ, ЗА КОГОТО СЕ ГРИЖИТЕ, МОЖЕ ДА ЖИВЕЕ ПЪЛНОЦЕННО.

Стратегии за справяне

Грижата за някой с шизофрения може да се отрази на цялото семейство. Такава неблагоприятна ситуация се нарича бreme. Този тип бreme е резултат от съвкупността от неприятни преживявания, предизвикателства, събития, белязани от стрес, емоционални проблеми и съществени промени в живота, които оказват негативно влияние върху полагащия грижи. За да намалят физическото и психическото си натоварване, членовете на семействата на хора с шизофрения развиват така наречените

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ.

Като общо правило справянето е начинът, по който хората реагират на трудни условия, които могат да причинят ненужен стрес. Да си полагащ грижи за член на семейството с шизофрения може да бъде постоянен източник на високи нива на стрес.

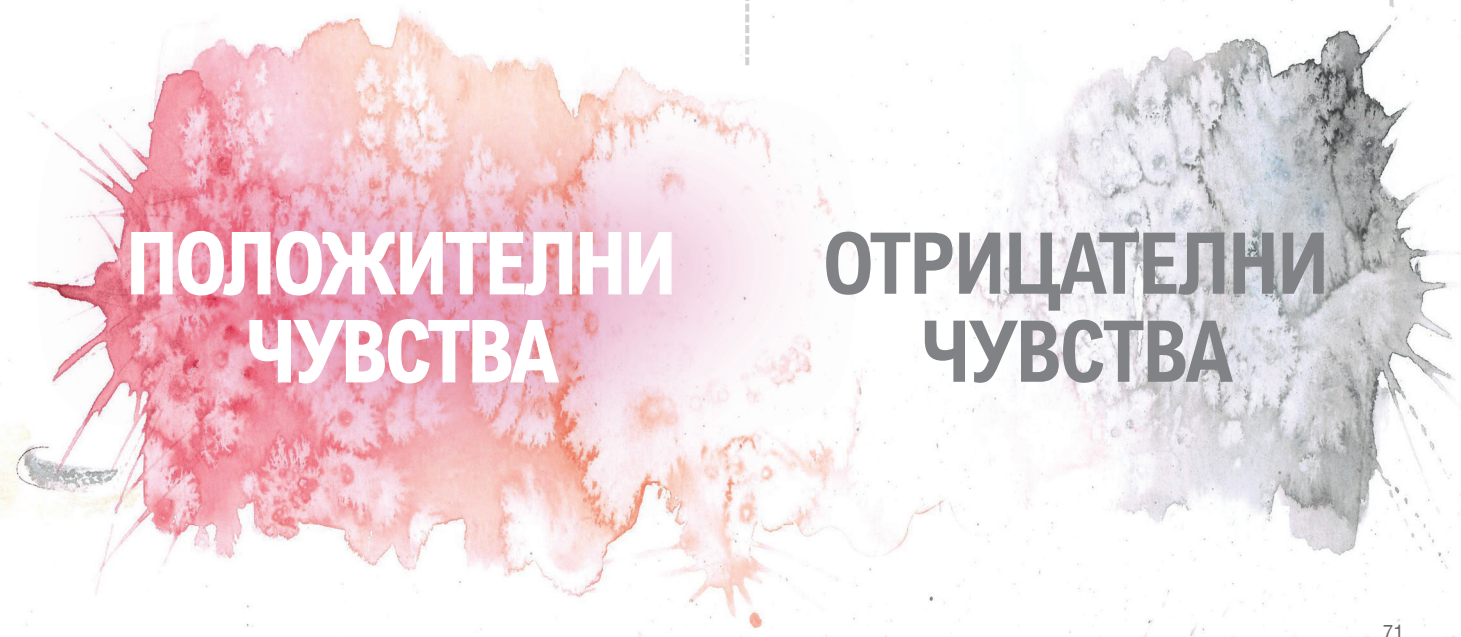
Като полагащ грижи трябва да се справяте с широк спектър от проблеми, включително с Вашите отговорности за полагане на грижи, с емоционалния стрес, симптомите на шизофрения, системата за психично здраве и социалната стигма. Така че справянето с шизофренията е процес, който продължава цял живот. От първия епизод на психоза и прочитането на диагнозата, вписана в медицинската документация, до трудностите на ежедневието с негативни симптоми.



Има три основни метода за справяне със стреса като цяло:

ФОКУСИРАН ВЪРХУ ЕМОЦИЯТА, ФОКУСИРАН ВЪРХУ ПРОБЛЕМА И ФОКУСИРАН ВЪРХУ СМИСЪЛА.

Както подсказва и името му, използваме справяне, фокусирано върху емоциите, за да сведем до минимум отрицателното въздействие, което стресът има върху нашите емоции. Справянето, фокусирано върху проблема, цели директно разрешаване на стресови ситуации чрез разрешаване на проблеми или елиминиране на произхода на стреса. При справяне, фокусирано върху смисъла, използваме нашите убеждения, ценности и цел в живота, за да имаме положителна нагласа и намерим мотивация в труден момент.



Поради факта, че всеки човек, всяко семейство и всеки случай на шизофрения са различни, стратегиите за емоционално справяне, използвани от полагащите грижи хора, са в широк спектър. В единия край на спектъра е изцяло **ПОЗИТИВНАТА НАГЛАСА**: усещане за контрол, увереност, че всичко е както преди и надежда за излекуване в не толкова далечно бъдеще. В другия край на спектъра е изцяло **НЕГАТИВНАТА НАГЛАСА**: чувство на примирение, увереност, че нищо няма да е както преди и безнадеждност по отношение на бъдещето.

ТЕЗИ ДВЕ КРАЙНОСТИ СА ОТРАЗЕНИ И В НАЙ-ДОБРИЯ И НАЙ-ЛОШИЯ СЦЕНАРИЙ, КОИТО ПОЛАГАЩИТЕ ГРИЖИ СИ ПРЕДСТАВЯТ ЗА БЪДЕЩЕТО НА ТЕХНИТЕ БЛИЗКИ:

„В мечтите си виждам как дъщеря ми ще си стъпи на краката. Тя ще навакса образованието си, ще намери работа, която я удовлетворява, ще срещне страхотен мъж и ще създаде семейство. Тогава тя ще може да се грижи самостоятелно за себе си и за семейството си. Дори и да има влошаване от време на време, вече няма да се налага да се притеснявам за нея и ще можем отново да прекарваме време заедно без притеснения.“

„Най-лошият ми кошмар е, че синът ми никога няма да си стъпи на краката. Представям си как вехне в стаята си без никакви стремежи, впримчен във фантазиите си, мърляв и напълно изолиран от света. Какво ще стане с него, когато мен вече ме няма? Със сигурност вече няма да мога да мигна през нощта, постоянно ще се опитвам да се свържа с него. Не знам дали ще бъде щастлива отново някога.“

„В най-добрия сценарий си представям, че намираме лекарство, което помага на дъщеря ми да се отърве от чуването на гласове. Или си представям как тя се научава да се справя с тях. Как вече не е толкова засегната и обременена от заболяването всеки ден. Ако знам, че тя се чувства по-добре, аз също бих се чувствала по-добре. Ако това се случи бих могла отново да отида на почивка, без да ме гризе съвестта, че съм си прекарала добре.“

„Най-лошото, което може да се случи, е дъщеря ми да получи рецидив, после още един и още един и накрая да загуби работата си. Вече да не може да се грижи за децата си, нито дори за себе си. Децата да ѝ бъдат отнети и да няма за какво да живее.“

ОТДЕЛЕТЕ МИНУТА И ПОМИСЛЕТЕ КАК ВИЖДАТЕ СЕБЕ СИ, ЧОВЕКА, ЗА КОГОТО СЕ ГРИЖИТЕ И БОЛЕСТТА. КЪДЕ ОТКРИВАТЕ СЕБЕ СИ В ТОЗИ СПЕКТЪР? КАКВИ ОЧАКВАНИЯ ИМАТЕ ЗА БЪДЕЩЕТО?

1. Справяне, фокусирано върху емоциите

Проучванията показват, че членовете на семейства на хора с шизофрения използват предимно стратегии за справяне, фокусирани върху емоциите, като най-честата е да избягват справянето с проблема. Този тип механизъм за справяне не се ограничава до стреса от присъствието на болен член в семейството; може да възникне при всякакви видове стресови ситуации. Склонни сме да отблъскваме стресиращите мисли, вместо да се изправим срещу тях. Като правим това, ние не успяваме да проверим дали те изобщо са основателни, защото се опитваме с много енергия да се предпазим от тях. С течение на времето мислите, които сме отблъсквали, започват да навлизат в съзнанието ни или ни връхлитат неочаквано. Това създава у нас чувството, че не можем да контролираме негативните чувства и въпреки това сме оставени на тяхната милост в дългосрочен план. Затова още повече се опитваме да ги потискаме, създавайки порочен кръг.

Справянето с фокусиране върху емоциите е по-малко полезно за намаляване на стреса на полагащия грижи.

ТО МОЖЕ ДА ОКАЖЕ МОЩНО НЕГАТИВНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

В резултат на това не само върху полагащия грижи, но и върху човека с шизофрения. Проучванията показват, че отричането като стратегия за справяне може да доведе до значително изтощение на полагащите грижи. В някои случаи справянето с фокус върху емоциите може да предизвика верига от събития, които да доведат до пълно избягване на член на семейството с психично заболяване и до оставянето му на психиатричните грижи. Механизмите за справяне на полагащите грижи могат да повлияят и на качеството на живот на болния, включително на честотата на рецидивите и хоспитализациите.



2. Справяне, фокусирано върху проблемите

Обратното, онези, които прибегват до стратегии за справяне с фокус върху проблемите, изпитват много по-малко бreme. Някои от тези стратегии включват поемане на отговорност, търсене на информация, оценка на положителните и отрицателните страни, планирано решаване на проблеми и търсене на социална подкрепа. В случай на шизофрения това означава да предприемете мерки, които да улеснят живота както на Вас, така и на Вашия близък, като например: присъединяване към групи за подкрепа, осигуряване на медицински грижи и финансови ресурси, балансирана диета, достатъчно сън, постоянна информираност и т.н.

Намирането на подходяща група за подкрепа може да смекчи първоначалните Ви чувства за вина, объркване и гняв и да Ви помогне да си изградите методи за справяне с бремето, че имате близък човек с шизофрения.

Популярен метод е прехвърлянето на отговорността от Вас към останалата част от семейството.

Той може да помогне за укрепване на чувството за принадлежност, а също и за появата на отношение от типа „всички участваме в това“, което всъщност може да заздравя семейните връзки.



Този подход позволява както на Вас, така и на човека, за когото се грижите, да възприемете доста активен подход към болестта. Вместо да се чувствате затрупани от привидно неразрешими проблеми, можете да се справите с тях, като ги разделите на по-малки и по-лесно разрешими. Справянето с фокус върху проблемите изисква много умствена и емоционална енергия, но и осигурява най-много ползи както за Вас, така и за Вашия близък.

Освен това има доказателства, че справянето с фокусиране върху проблемите **ПОДОБРЯВА КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТА**. Не забравяйте да включите Вашия близък във всяко решение във връзка с управлението на неговите симптоми, терапията му и дори ежедневието му. Вземането на решения заедно не само ще укрепя връзката Ви, но и ще увеличи шанса решенията Ви да се материализират.

3. Справяне, фокусирано върху смисъла

Що се отнася до справянето, фокусирано върху смисъла, неговата цел е да ни помогне да видим стресиращите житейски събития от различна гледна точка и да генерираме положителни емоции. Този вид справяне включва стратегии, които позволяват активно да се контролира ситуацията и ежедневието да се изпълни с повече смисъл. Една от тези стратегии се опитва да открие ползите от стресиращото събитие, което е променило живота ни.



Тези ползи могат да включват по-мъдър светоглед, по-голямо търпение и компетентност, по-силен усет за ценността на живота, за това кое е важно и кое – не, и по-стабилни социални взаимоотношения. За да можем наистина да ценим тези предимства, трябва активно да си напомняме за тяхното съществуване, понякога ежедневно.

Друга стратегия е да адаптираме нашите цели спрямо променените обстоятелства. Това означава изоставяне на цели, които вече не ни вършат работа и откриване на нови, заредени със смисъл. Чрез усилване на положителните емоции може да се облекчи стресът от изоставянето на стари цели. Може също да се наложи да пренаредите приоритетите си. Въпреки че този процес може да предизвика стрес, той може да доведе до съживяване на чувството за цел и да Ви помогне да се съсредоточите върху най-важното.

Можете да заредите с положителен смисъл и обикновените събития. Например може да възприемете почистването след човека, за когото се грижите, като начин за изразяване на Вашата обич. Желанието да се чувстваме добре има голямо значение за поддържане на психическото и физическото благополучие в трудни времена.

Хората често си спомнят трудните времена като критични моменти, които са ги стимулирали да станат по-автентични версии на самите себе си. При тези обстоятелства положителните емоции играят решаваща роля, карайки хората да виждат определени събития в по-положителна светлина, да съхраняват енергията си за справяне с трудностите и да намират смисъл в стреса и страданието.

Формиране на реалистични очаквания

Както при всичко, което включва две крайности, истината е някъде по средата.

Има значителен напредък в лечението на шизофренията и много от проявите на болестта, от които се страхувате, могат да бъдат предотвратени или въздействието им да бъде намалено. В същото време грижата за някой с шизофрения може да бъде предизвикателство за цялото семейство. Наличието на план и усещане за цел както за Вас, така и за човека, за когото се грижите, може значително да подобри хода на заболяването. Научете за шизофренията колкото се може повече.

Работете заедно с човека, за когото се грижите, за да разберете кое е най-подходящо за Вас. Проучванията показват, че липсата на информация за шизофренията води не само до негативно отношение към психичните заболявания, но и до по-висок процент на рецидиви.

Най-добрият начин да осигурите грижите, от които Вашият близък се нуждае, е да развиете реалистични, средни очаквания по отношение на бъдещето Ви заедно и хода на заболяването. Можете да постигнете това, като научите колкото се може повече за шизофренията и като бъдете информирани за всички възможни мерки за



превенция и възможности за лечение. Направете план за действие с ясни отговорности, който ще Ви помогне да преодолеете препятствията и да придобиете по-голям контрол в бъдеще. Съсредоточете се върху намирането на решения за проблемите, които срещате. Обърнете внимание на всички мерки, които могат да предотвратят най-лошия сценарий и стимулират най-добрия сценарий. Уверете се, че сте определили не само Вашите отговорности, но и тези на човека, за когото се грижите. Това ще повиши самочувствието му и значително ще подобри качеството на живота му.

Освен това трябва да обмислите възможностите за рехабилитация, финансовите и правни аспекти, както и други практически мерки, които ще Ви позволят да имате по-ясна визия за онова, което предстои. В следващите глави на това ръководство ще намерите полезна информация по всички тези теми.

Библиография

1. Healthy grieving [Internet]. University of Washington. [цитирано на 23 октомври 2020 г.]. Налично на: <https://www.washington.edu/counseling/resources-for-students/healthy-grieving/>.
2. Dayton T. Why We Grieve: The Importance of Mourning Loss [Internet]. HuffPost. [цитирано на 23 октомври 2020 г.]. Налично на: <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. [цитирано на 23 октомври 2020 г.]. Налично на: 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.