

5. Приемане на емоциите



Осигуряването на грижи за човек с шизофрения е трудна работа, която изисква много време, енергия и отдаденост. Освен ежедневните проблеми, грижите може да извадят на повърхността **ШИРОКА ПАЛИТРА ОТ ЕМОЦИИ**. Някои от тези емоции съществуват от самото начало, тъй като много хора, полагащи грижи попадат в тези обстоятелства неочаквано и адаптирането може да бъде много стресиращо. Други емоции изплуват едва, след като сте полагали грижи известно време.

Като полагащ грижи може да изпитвате както **ПОЛОЖИТЕЛНИ, ТАКА И ОТРИЦАТЕЛНИ ЕМОЦИИ**. В някои дни грижата може да събуди у Вас дълбоко чувство на удовлетворение и връзка, заедно с чувства на уважение, съпричастност, радост и благодарност. В други дни може да Ви донесе чувство на вина, гняв, срам, страх, безпокойство, самота или разочарование. Може също да почувствате разочарование, нетърпение, липса на признателност, ревност, раздразнителност и усещане за претовареност. Може да възникнат и противоположни чувства като любов и негодувание, които се изпитват едновременно; тези емоции могат да се проявяват ежедневно по различни начини.

Изживяването на всички тези емоции може да стане **ИЗМОРИТЕЛНО**, и ако не се следят отблизо, те ще Ви изтощят. Може би си мислите, че това няма да Ви се случи, защото обичате човека, за когото се грижите. Но след известно време негативните емоции, които сме склонни да потъпкваме, се появяват. В дългосрочен план те могат да повлияят дори на най-отдадените полагащи грижи както физически, така и емоционално.

И така, как можете да избегнете бърнаута и чувството, че сте претоварени? Важно е да знаете, че е **НЕЩО ОБИЧАЙНО** да изпитвате широк спектър от емоции, включително негативни. Всяка Ваша емоция, свързана с грижите, положителна или отрицателна, е напълно основателна и важна, освен че е нормална и очаквана. Преживяването на всички тези емоции означава, че сте човешко същество.

Не се опитвайте да ги избягвате. Да пренебрегвате чувствата си и да си казвате, че трябва да останете „силни“ заради близкия човек или цялото семейство не е решение. Повечето психолози смятат, че потискането на чувствата не е признак на сила; всъщност е необходима повече смелост да се изправиш пред емоциите си, отколкото да ги потискаш.

Освен това приемането на емоциите е **ПО-ЗДРАВΟΣЛОВНО**. Принаването и изразяването на емоциите може да Ви направи физически и психически по-устойчиви на стрес и инфекции. И обратното, задържането на емоциите в себе си може да отслаби имунната система и да Ви изложи на по-голям риск от сърдечно-съдови заболявания, рак или диабет. Ако не обръщате внимание на чувствата си и особено на изразяването им, това може да доведе до лош сън, преяждане, злоупотреба с вещества, депресия и тревожност.

РАЗБЕРЕТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ И ГИ ПРЕВЪРНЕТЕ В ПРЕДИМСТВО. Вместо да избягвате емоциите си, можете да ги използвате, за да научите нови неща за себе си и за човека, за когото се грижите. Когато си позволите да проявите чувства и признаете, че чувствата Ви не контролират действията Ви, Вашите негативни емоции или ще отшумят, или ще бъдат по-лесни за преодоляване. В дългосрочен план това ще Ви позволи да се грижите по-добре за Вашия близък, но също така ще Ви помогне да се грижите за себе си.

Тъй като всяко полагане на грижи е различно, **НЯМА „ПРАВИЛНИ“ ИЛИ „НЕПРАВИЛНИ“ ЧУВСТВА**. За да се осигурят възможно най-добрите грижи, е полезно да сте запознати с видовете чувства, които могат да възникнат, начините за откриването им и стратегиите за справяне с тях. Следващите стратегии имат за цел да Ви помогнат да се справяте със сложни емоции, които ежедневно изпитват много полагащи грижи.

„Неблагодарното сърце не намира милост, а благодарното сърце открива във всеки час небесни благословии.”

– Хенри Уорд Бийчър

Въпреки че полагането на грижи през повечето време е предизвикателство, то може да бъде и **УДОВЛЕТВОРЯВАЩО ИЗЖИВЯВАНЕ.**

Да си позволите да изпитате положителни емоции не означава да се преструвате, че нещата не са трудни, или че не сте стресирани. Също така не става въпрос да се преструвате, че не изпитвате отрицателни емоции, защото това е нормално и логично. Но дори когато сте под голям стрес можете да изпитате положителни емоции наред с отрицателните. Положителните емоции имат уникални предимства, независимо от въздействието на отрицателните. Като си разрешите да се **ФОКУСИРАТЕ ВЪРХУ**

СЕБЕ СИ, дори и само за няколко минути на ден, можете да се наслаждавате на положителните моменти и да не позволявате на грижите да завладеят всеки аспект от живота Ви.

Изпитването на положителни, носещи удовлетворение чувства, носи многобройни ползи както за Вас, така и за Вашия близък, тъй като те намаляват физическите ефекти от стреса и могат да удължат живота и на двамата ви.

Нещо повече, ние сме „програмирани“ по такъв начин, че грижата за нуждите на другите помага за намаляване на тревожността. Фокусирането върху положителната страна може да допринесе за увеличаване на Вашия резервоар от лични ресурси, за да се справяте по-добре с трудностите и предизвикателствата. Това също може да подобри полаганите от Вас грижи и връзката Ви с човека, за когото се грижите.



Как да се фокусираме върху положителната страна?

Усвояването на умения за положителни емоции може да Ви накара да изпитате повече положителни емоции и да намалите безпокойството. Всекидневното практикуване на тези умения ще Ви помогне да напреднете в изпълнения с удовлетворяващи преживявания път на полагащ грижи.

ЗАБЕЛЯЗВАЙТЕ ПОЗИТИВНОТО.

Обръщайте внимание на положителните неща, присъстващи в живота Ви, вместо да насочвате фокуса си върху негативните.

ВЪЗПОЛЗВАЙТЕ СЕ ОТ ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ СЪБИТИЯ.

Наслаждавайте се на положителните си чувства, като ги споделяте с другите; водете си бележки, за да си припомните събитието по-късно.

ПРАКТИКУВАЙТЕ ОСЪЗНАТОСТ.

Осъзнавайте присъствието си в настоящето и не обръщайте внимание на осъдителната нагласа. Можете да включите осъзнатостта в най-основните ежедневни дейности като миене на зъби или миене на чинии.

ОСЪЗНАЙТЕ ВАШИТЕ СИЛНИ СТРАНИ.

Признаването на личните качества, които притежавате, и начините, по които може да ги използвате в живота си, значително ще намали чувството за безпомощност.

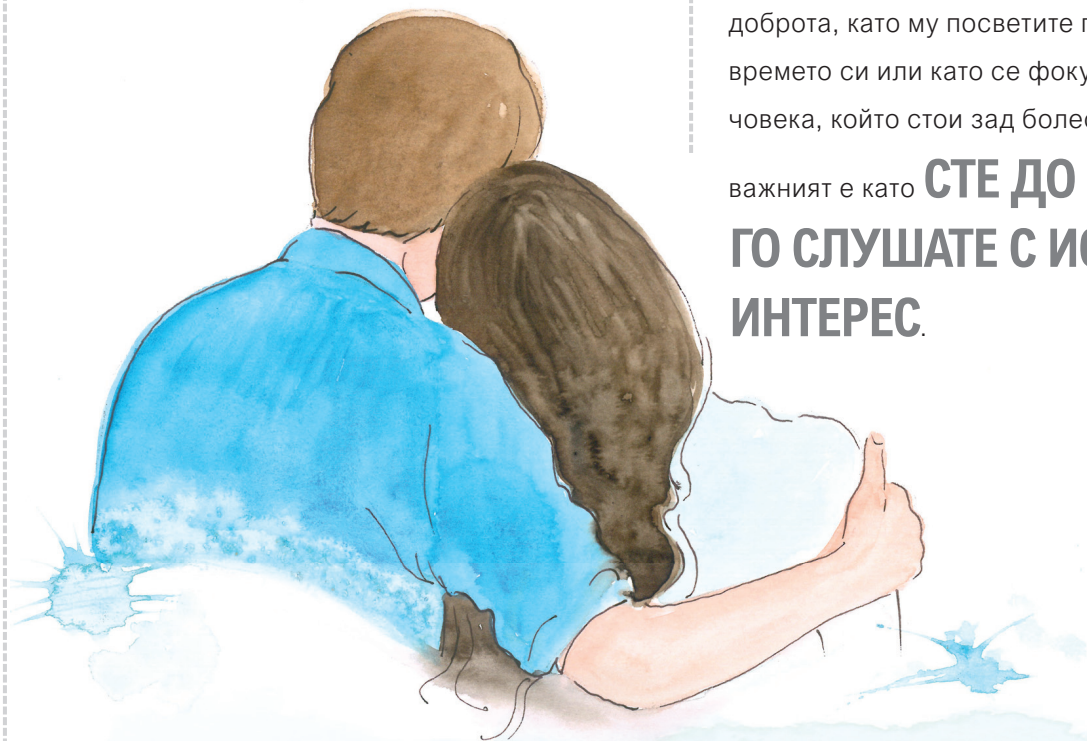
ПОСТАВЯЙТЕ СИ ПОСТИЖИМИ ЦЕЛИ.

Избирайте предизвикателни цели, но не прекалени, а постижими, за да можете да изпитвате радостта от постигането им и успеха, без да се претоварвате.

Състрадание

Състраданието е способността на човека да изпитва емпатия и загриженост към страданието на друг човек, обикновено придружена от силно желание за облекчаване на това страдание.

От всички неща, които правите като полагаш грижи, установяването на **ВРЪЗКА НА СЪПРИЧАСТНОСТ** с Вашия близък е може би най-важното нещо. Това е в основата на ролята на полагашия грижи.



Съпричастността позволява на хората да отворят сърцата си към другите и да общуват откровено. Когато грижата се извършва със съпричастност, Вие изграждате доверие и създавате по-дълбока, по-смислена връзка с Вашия близък. Това чувство може да промени изцяло Вашия опит при полагането на грижи и да го превърне от предизвикателство в нещо, носещо удовлетворение. Съпричастността има значително положително въздействие върху качеството на живот на полагашите грижи.

Има много начини да покажете съпричастност към Вашия близък: чрез малки жестове на доброта, като му посветите голяма част от времето си или като се фокусирате върху човека, който стои зад болестта. Но най-

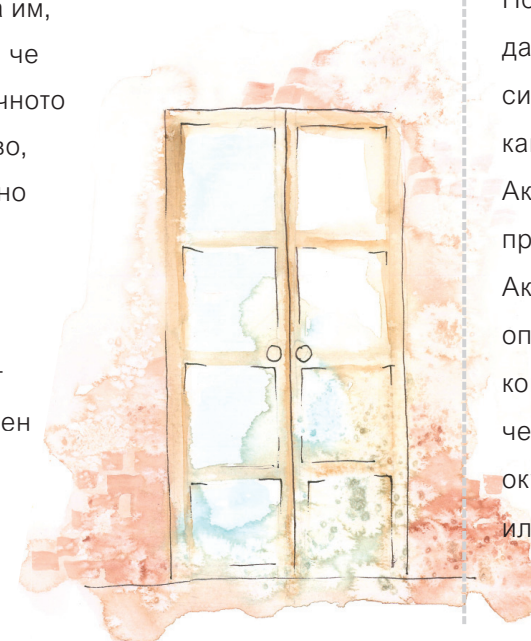
важният е като **СТЕ ДО НЕГО И ГО СЛУШАТЕ С ИСКРЕН ИНТЕРЕС.**

Уважение

Желанието към нас да проявяват уважение и да зачитат достойнството ни е сред най-важните ни човешки потребности. Въпреки че предлагането на помощ на близък човек за поддържане на чувството му за достойнство е от значение, има много неща, които можете да направите, за да сте сигурни, че ще получи заслужено уважение.

УВАЖАВАЙТЕ ЛИЧНОТО ПРОСТРАНСТВО.

В повечето случаи хората с шизофрения живеят в едно домакинство с онези, които се грижат за тях. Това има много предимства, но може да увеличи стреса им, ако почувстват, че нахлуват в личното им пространство, че сте прекалено загрижени или се опитвате да управлявате всеки аспект от живота им. Освен физическото им лично пространство, трябва



да уважавате и тяхното емоционално пространство и да не обсъждате поверителна информация с други хора без тяхно съгласие.

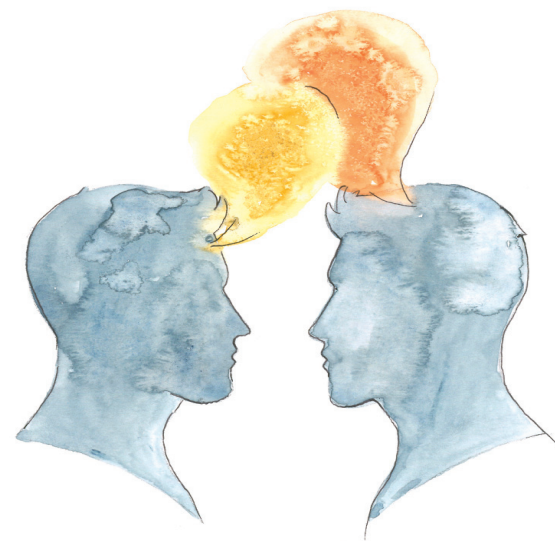
УВАЖАВАЙТЕ ПРАВОТО НА ИЗБОР.

Позволете на човека, за когото се грижите, да има чувството, че контролира живота си, като избира какви дрехи да облича или какво да яде, например. Ако го намирате за по-полезно, опитайте да предложите няколко възможности за избор. Ако изборът му не е важен според Вас, опитайте се да разберете причините, поради които може да е важен за него. Ако смятате, че изборът му е опасен, опитайте се да го окуражите, като му предложите алтернативи или преговаряте за възможни решения.



ВКЛЮЧВАЙТЕ ГО В РЕШЕНИЯТА, СВЪРЗАНИ С ГРИЖИТЕ ЗА НЕГО.

Възможно е вземането на решения без участието на Вашия близък да го накара да се почувства изолиран и подценен. Не забравяйте да го включвате в обсъжданията, свързани с грижите за него. Това ще увеличи усещането му, че е ценен и под контрол, следователно се придържа към лечението.



ИЗСЛУШВАЙТЕ ГО. Дори и да изпитва трудности в изразяването, изслушвайте притесненията на човека, за когото се грижите, искайте мнението му и се опитвайте да го включвате в разговорите.

Когато карате Вашия близък да се чувства уважаван, това намалява страданието му и увеличава комфорта му. Освен това уважението Ви осигурява взаимно разбиране, улеснява по-добрата комуникация и изгражда по-силна връзка.



Благодарност

Може да е трудно да си благодарен, когато имаш чувството, че всеки ден крие ново предизвикателство. И това е нормално. Да бъдеш благодарен не означава да забравиш колко е трудно да се грижиш за някого. Става дума за това всеки ден да намираме нещо, за което да бъдем благодарни. Когато сте в състояние да направите това, Вие възприемате различна гледна точка и успокояващата мисъл, че нещата не са лоши през цялото време.

Благодарността може да направи чудеса за възстановяване на Вашето благосъстояние и има множество ползи за Вашето психическо и физическо здраве: намалява стреса, помага Ви да спите по-добре и засилва имунната Ви система. Освен това когато човек изпитва благодарност, това му помага да бъде по-оптимистично настроен и да се съсредоточава върху онова, което има, вместо върху онова, което няма.

С времето изпитването на благодарност се превръща в навик, който подобрява цялостния светоглед. Най-добрият начин да развиете този навик е да си водите дневник на благодарността. Всеки ден записвайте в него поне едно нещо, което Ви е накарало да се почувствате благодарни през този ден. Отбелязвайте както малките, така и големите неща. Когато сте потиснати или се чувствате стресирани, четете от дневника си, за да подобрите настроението си и да промените гледната си точка.

Деструктивни чувства

Вина

Чувството за вина вероятно е **НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНАТА ЕМОЦИЯ**, която може да изпитвате като полагащ грижи. Всички изпитваме вина, когато направим нещо нередно.



Когато се грижим за човек с шизофрения, чувството ни за вина може да е породено от различни причини. Това обаче обикновено е свързано с факта, че полагащите грижи са склонни да се обвиняват, когато нещо се обърка.

Вината, която полагащите грижи изпитват, има множество аспекти:

- вина, че не правят достатъчно, или че трябва да са по-добри в грижите;
- вина, че не прекарват достатъчно време с човека, за когото се грижат;
- вина, че не прекарват достатъчно време със семейството си;
- вина, че не се грижат за себе си;
- вина, че поставят собственото си благополучие на първо място;
- вина, че не са концентрирани на работа заради грижите;
- вина, че се грижат за кариерата си, когато има други хора, за които трябва да се грижат;
- вина заради преместването на техния близък в здравно заведение или специализиран дом;
- чувство за вина, че не са предприели достатъчно действия за предотвратяване на заболяването;
- чувство за вина, че имат желание това да се махне от живота им;
- вина за всички негативни емоции, които изпитват.

Причината, поради която чувството за вина е толкова често срещано сред полагащите грижи е, че те често се затрупват с много „трябва“, „трябва“ и „трябва“, които сами си вменият. В повечето случаи те имат доста ясна представа за това как трябва да се държат или действат и се чувстват виновни, когато не успеят да действат по съответния начин. Тази картина обаче не винаги е точна. В резултат на това чувството за вина често възниква, когато има несъответствие между ежедневните им избори и онова, което според тях би бил „идеалният“ избор.

Какъвто и да е източникът, чувството за вина може да бъде много разрушителна емоция, ако се самообвинявате поради грешки, които най-вероятно са предполагаеми, преувеличени или чисто човешки.

Как да се справим с чувството за вина

Преди всичко се научете да си прощавате. Не може да сте свършени и да контролирате всичко през цялото време. Дори при най-добри намерения Вашето време, умения, енергия и ресурси са ограничени. Така че не бъдете строги към себе си и осигурете най-добрата възможна грижа, като същевременно си позволите да бъдете несвършени.

На второ място, понижете стандартите си и поставете реалистични граници на онова, което можете да постигнете. Вместо да се чувствате виновни, че не правите достатъчно, погледнете от положителната страна и оценете онова, което допринасяте всеки ден за човека, за когото се грижите. Осъзнайте и приемоте Вашите ограничени възможности. В противен случай рискувате да се изправите пред бърнаут.

Всеки път, когато изпитвате чувство за вина, си струва да се запитате какво може да го е предизвикало. Категоричното „трябва“? Преувеличената вяра във Вашите възможности? Най-важното е да осъзнаете, че вината е нещо неизбежно и да не се терзаете, че не постигате съвършенство.

Срам

Срамът може да се опише като ужасно чувство на неудобство, предизвикано от осъзнаването на собственото неподходящо поведение или действия. Срамът обикновено се предизвиква от неспазване на социалните стандарти и се подхранва от страха от социално отхвърляне.



Въпреки че често използваме думите „вина“ и „срам“ като синоними, има ясно разграничение между двете чувства. Докато вината отразява как се чувствате във връзка с Вашите действия – онова, което сте причинили (или не сте причинили) на друг човек, срамът отразява как се чувствате по отношение на себе си. Срамът е болезнено чувство как изглеждате в очите на другите и не е свързано с Вашите действия.

Вината, която може да изпитвате като полагащ грижи, произтича от стигмата, свързана с шизофренията, проявявана като критика или враждебност от хора, които не разбират заболяването. В същото време Вашият срам може да се подхранва от Вашите собствени предразсъдъци и липса на знания за болестта. Родителите на младежи с шизофрения често изпитват срам, като смятат, че болестта е можело да бъде предотвратена, ако са били по-добри родители.

Каквато и да е причината, срамът води до избягване на контакти и изолация от приятелите, семейството и обществото като цяло. Но което е по-лошо – срамът води и до отказ от лечение: семействата на хората с шизофрения често не са склонни да търсят помощ, за да избегнат чувството на неудобство.

В дългосрочен план срамът **ИМА ОТРИЦАТЕЛЕН ЕФЕКТ ВЪРХУ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТА ВИ**,

като повишава риска от депресия и тревожност. Подобно нежелано чувство може да има отрицателно въздействие и върху отношенията Ви с човека, за когото се грижите. В най-лошия случай това може да доведе до създаване на неприятна атмосфера за отношенията Ви, която само ще влоши симптомите на Вашия близък.

Как да се справите с чувството за срам

Най-добрият начин, по който можете да се справите със срама, причинен от стигмата, е да образовате себе си и околните. Информирането за болестта и разпространението на информацията ще помогне за намаляване на стигмата и ще има благоприятен ефект върху Вас, човека, за когото се грижите и хората от Вашето лично обкръжение.

Що се отнася до срама, който може да изпитвате като родител, трябва да спрете да се самообвинявате. Теориите, които хвърлят вината върху родителите, когато млад човек е диагностициран с шизофрения, са обременили много семейства с чувство за вина и срам, но с времето беше доказано, че те са погрешни. Според сегашното ни разбиране за болестта, нищо не бихте могли да направите като родител, за да я предотвратите.

Трябва да приемоте, че независимо от връзката или отношенията, които имате с човека, за когото се грижите, не можете да контролирате поведението му. Това, което е по силите Ви, е да приемоте тази реалност и да бъдете съпричастни. По този начин е възможно да се избавете от срама.

Гняв

Чувството на гняв вероятно е **ВТОРАТА НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНА ЕМОЦИЯ**, която изпитвате като полагащ грижи. Има много ситуации, които могат да доведат до чувство на гняв:



- когато наблюдавате Вашият близък да се бори със симптомите;
- когато видите, че Вашият близък се държи ирационално или агресивно;
- когато мислите за бъдещето, от което и Вие, и Вашият близък е трябвало да се откажете;
- когато чувствате, че сте впримчени в ситуация, в която сте се озовали неочаквано;
- когато усещате, че ежедневните Ви усилия като полагащ грижи не са достатъчно оценени;
- когато виждате, че човекът, за когото се грижите не приема помощта Ви.

При тези обстоятелства не винаги е възможно да държите емоциите си под контрол. Може да кажете неща, които не мислите, или да си изпуснете нервите. И макар гневът да е естествена реакция, като имаме предвид трудностите да бъдеш полагащ грижи, той може да повлияе негативно както на връзката Ви с човека, за когото се грижите, така и на здравето Ви.

Хроничният гняв и враждебността са свързани с високо кръвно налягане, сърдечни заболявания, нарушения на храносмилателната система и главоболие.

Неизразеният гняв, натрупан с времето, може да отключи депресия или безпокойство, а експлозивният гняв, излян върху другите, може да влоши

взаимоотношенията Ви, както и да причини страдание на Вашия близък. Овластяването на гнева не само помага за подобряване на личното благосъстояние, но и намалява до минимум вероятността да излеете гнева си върху човека, за когото се грижите.

Как да се справите с гнева

Вместо да избягвате гнева, опитайте се да го изразявате по по-здравословни начини. Опитайте се да насочвате енергията, която придружава гнева, към положително преживяване. Запитайте се дали може да има практическо решение на обстоятелствата, които провокират гнева Ви. Възможен ли е компромис? Дали ако отстоявате позицията си (например когато изразявате мнението си твърдо, открито и с емпатия), това ще Ви помогне да почувствате, че нещата са под контрол?

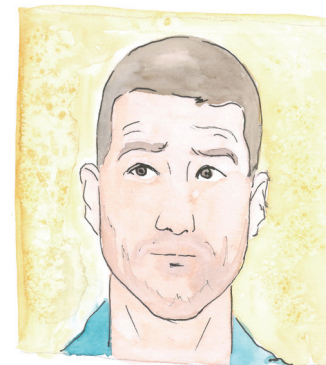
Когато попаднете в ситуация, която Ви ядосва, опитайте се да си спомните хубави моменти. Понякога да се смееш на абсурдността на дадена ситуация е по-здравословен начин да изпуснеш парата, отколкото да избухнеш. Друг начин да намалите гнева, макар и по-труден, е да се опитате да се примирите с факта, че животът Ви се е променил.

Най-важното е да си простите, ако кажете или направите нещо, когато сте ядосани. Отдръпнете се и поемете дълбоко въздух, за да възстановите фокуса си.

Намерете конструктивни начини да изразите себе си или говорете с човек, на когото имате доверие за това, което Ви е ядосало.

Негодувание

Негодуванието е чувство на горчивина, когато мислите, че към Вас се отнасят несправедливо. В определени аспекти негодуванието е подобно на гнева. Но докато гневът е внезапна емоция, реакция, негодуванието е чувство на горчивина, което изпитваме, когато позволим на гнева да продължава. Гневът е естествено чувство; негодуванието е въпрос на избор. Следователно, да негодуваш означава да избереш да запазиш гнева си. Това е преживяване на болезнен епизод отново и отново.



И докато гневът понякога може да бъде положително чувство, защото Ви дава силата да промените нещата, негодуванието Ви саботира и може да нарани Вас и човека, за когото се грижите.

Да станете полагащ грижи на човек с шизофрения често означава внезапно да бъдете поставени в ситуация, която не сте избрали, и да поемете огромна задача, за която не сте подготвени. При тези обстоятелства е съвсем нормално да сте с негативна нагласа и да изпитвате негодувание. Заради огромното количество време, прекарано в грижи за Вашия

близък, **ЛОГИЧНО Е ДА ИЗПИТВАТЕ НЕГОДУВАНИЕ КАТО ПОЛАГАЩ ГРИЖИ**

– въпреки огромната любов или грижи, които полагате за него. Например може да изпитвате негодувание заради цялостната ситуация, болестта, определено поведение, неотзивчиви членове

на семейството или приятели, които не предлагат много подкрепа. Може да изпитвате негодувание и към Вашия близък, особено когато неговите негативни симптоми му пречат да покаже съчувствие към Вас.

Как да се справите с негодуванието

Негодуванието всъщност изисква много енергия и Вие можете да пренасочите тази енергия в положителна посока, за да видите лъч надежда. Когато изпитвате негодувание към човека, за когото се грижите, не забравяйте, че много от Вашите взаимодействия са продиктувани от болестта. Видимата липса на мотивация и нежелание да говори са симптоми на болестта, която не може да контролира.

Дайте израз на чувствата си, като говорите за емоциите си с приятели или членове на семейството. Бъдете проактивни в общуването с Вашия близък и с всички, които се грижат за него; избягването на неудобни разговори само ще увеличи Вашето разочарование и негодувание. Освен това можете да използвате физическа активност, за да отблокирате емоционалната енергия, която обикновено придружава негодуванието.

Най-важното е да вземете съзнателно решение да отделяте време за собствените си нужди. Ако не се грижите за себе си, негодуванието няма да изчезне, а ще продължи да се натрупва.

Страх и тревожност



Тревожността, свързана с грижите, често е резултат от изправяне пред непознатото или от усещането, че губите контрол и не знаете как да го възстановите. Има много аспекти в живота на човека с шизофрения, които могат да предизвикат страх и тревожност. Може да изпитвате страх да не направите значителни грешки или да не се сблъскате с проблеми, които не знаете как да разрешите. Може да се страхувате нещо да не се случи с Вашия близък, когато не сте до него. Може също да се притеснявате, че Вашият близък ще загуби работата си, или че Вие ще загубите Вашата. Освен това, когато видите човека за когото се грижите, в променено или некомфортно състояние, това обикновено предизвиква чувство на стрес и объркване.

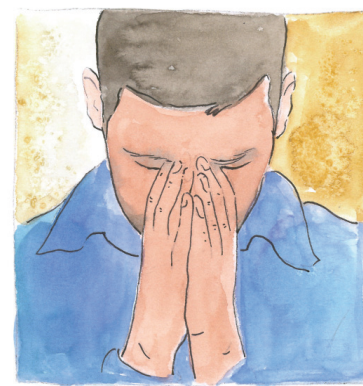
Като полагащ грижи може да **ИЗПИТВАТЕ ТРЕВОЖНОСТ ПО МНОГО НАЧИНИ** - от затруднено заспиване или желание за бягство, до сърцебиене и неконтролируема плачливост.

Как да се справите със страха и тревожността

Най-ефективният начин за справяне със страха, когато се грижите за близък с шизофрения, е да се образовате и да се опитате да планирате нещата предварително. Говорете с медицинския екип, който лекува Вашия близък, и разберете какво да правите в конкретни ситуации. Планирайте всяка ситуация или криза, която може да възникне, като намерите точния баланс между подготвеността и прекалената грижа. Съсредоточете се върху нещата, които можете да контролирате, и направете списък с действия при извънредни ситуации, в случай че не сте наблизко. Контактът с други хора, които са в подобна ситуация, например чрез група за подкрепа, също може да намали тревожността, свързана със стреса.

Важно е да обърнете внимание на тревожността; това е начинът, по който Вашето тяло сигнализира за потенциална заплаха. В случай на тревожност направете пауза, съсредоточете се върху дишането си и за малко се откъснете от онова, което се случва в момента.

Изоляция и самота



Въпреки факта, че прекарвате много време с човека, за когото се грижите, **МОЖЕ ДА ОТКРИТЕ, ЧЕ ИЗПИТВАТЕ ЧУВСТВО НА САМОТА**. И колкото по-дълго сте полагащ грижи, толкова по-голям е рискът да изпаднете в изолация. Тъй като няма с кого да говорите по цял ден, освен с човека, за когото се грижите, е лесно да загубите представа за себе си.

Връзките с приятели може да пострадат заради натоварения Ви график или защото те чувстват, че контактът с тях е по-малко желан от Вас. Може да се колебаете дали да се срещате и да прекарвате време с тях, защото чувствате, че животът Ви е свързан с грижите и няма за какво да разговаряте или те не искат повече да слушат за Вашите проблеми. Когато се грижите за човек с шизофрения, чувството, че сте загубили общуването с любимия човек, също може да допринесе за Вашата изолация.

В дългосрочен план чувството за самота може да има отрицателно въздействие върху здравето Ви.

Това чувство подкопава силата на духа Ви и Ви прави по-склонни да развиете вредни навици като преяждане, тютюнопушене или злоупотреба с алкохол. Освен това социалната изолация е рисков фактор за деменция.

Как да се справите с изолацията и самотата

Ключът към излизане от изолацията е да поддържате здрави взаимоотношения извън ролята Ви на поагаш грижи. Излизайте и се занимавайте и с други неща, освен грижите. Отделяйте време за спорт или хобита – това е възможност да общувате с хора, които могат да Ви осигурят чувство за принадлежност и подкрепа.

Ако излизането е проблем, може би си струва да се свържете със стари приятели и да ги поканите. Помислете за присъединяване към групи за подкрепа по отношение на болестта на Вашия близък или предоставянето на грижи като цяло. Като алтернатива можете да намерите общ език с хора, които споделят Вашия опит в онлайн групи за подкрепа.

Безпомощност



Ролята на полагащ грижи за човек с шизофрения предлага

МНОГО ПОВОДИ ДА СЕ

ЧУВСТВАШ БЕЗПОМОЩЕН, особено в моменти, когато правиш всичко по силите си, за да помогнеш на човека, за когото се грижиш, а той не се подобрява. Освен предизвикателствата, свързани с полагането на грижи, емоциите, за които говорихме в тази глава, също могат да Ви накарат да се почувствате безпомощни и неспособни да продължите да полагате грижи. Чувството за безпомощност може да повлияе негативно на емоционалното Ви здраве, като доведе до раздразнение, чувство за вина и дори до депресия, ако това чувство продължава.

Как да се справите с чувството на безпомощност

Когато се почувствате безпомощни, си задайте следните въпроси:

- Имам ли неоправдани очаквания?
- Знам ли достатъчно, за да мога да разреша този проблем?
- Спя ли достатъчно?
- Грижа ли се за себе си?

Важно е да осъзнаете, че като правите най-доброто, на което сте способни, сте безценен помощник на Вашия близък. Освен това трябва редовно да си напомняте, че здравето му често е извън Вашия контрол. Признаването на границите на възможностите Ви ще Ви позволи да определите какво можете да контролирате, както и да пренасочите енергията си. Обърнете се към приятели или роднини и делегирайте някои от задачите си в полагането на грижи. Освен това се уверете, че спите достатъчно и отделяйте време за себе си. Постоянната умора увеличава стреса и чувството за безпомощност. Когато сте изправени пред сложен проблем, разделянето му на по-малки, по-лесно управляеми задачи, може да Ви помогне да намерите решение и да избегнете чувството на безпомощност. Можете да се справите с това трудно чувство и като научите колкото се може повече за болестта и общувате често с медицинския екип, лекуващ Вашия близък.

Депресия

Често се случва стремежът на полагащия грижи да предложи на своя близък най-добрата възможна грижа да е в ущърб на неговите собствени физически и/или емоционални нужди. Въпреки това, стресът от грижите, несигурността за бъдещето, както и всички

ГОРЕИЗБОРЕНИ ОТРИЦАТЕЛНИ ЕМОЦИИ МОГАТ ДА ПОВЛИЯТ НА НЕГОВОТО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ И ДА ДОВЕДАТ ДО ДЕПРЕСИЯ И ПРОБЛЕМИ В НАСТРОЕНИЕТО.

Проучванията показват, че повече от половината от полагащите грижи, които се грижат за хора с шизофрения, страдат от депресия, особено в случаите, когато заболяването не се повлиява от лечение.

Хората изпитват депресия по различни начини, тъй като с времето може да настъпи промяна в симптомите. Ако появата на следните симптоми е постоянна в продължение на повече от две последователни седмици, може да се приеме, че е налице депресия:

- промяна в хранителните навици, водеща до нежелано наддаване или загуба на тегло;
- промяна в режима на сън (прекомерно или недостатъчно сън);
- усещане за постоянна умора;
- липса на интерес към хора и/или дейности, които преди това са Ви доставяли удоволствие;

- изпитване на гняв и възбуда с много по-бързи темпове;
- чувството, че не сте достатъчно добър/а или не се справяте достатъчно добре с нищо;
- суицидни наклонности или мисли за смърт, или опит за самоубийство;
- постоянни физически симптоми, които не реагират на лечение, например храносмилателни проблеми, главоболие и хронична болка.

Как да се справите с депресията

Депресията е лечима и трябва да се приема сериозно. Навременното внимание към симптомите може да помогне да се избегне възникването на по-тежка депресия в дългосрочен план. Говорете с Вашия лекар или специалист по психично здраве, ако подозирате наличието на депресия. Освен това физическата активност и социалните взаимодействия са отличен начин за справяне с тъгата и депресията, тъй като създават условия за облекчаване на напрежението, подобряване на настроението, развитие на социални взаимоотношения и повишаване на енергията Ви.

Как да разпознаете емоционалната умора?

Емоционалната умора е състояние на емоционално изтощение и умора в резултат на стреса, натрупан заради грижите. Емоционалната умора засяга голяма част от полагащите грижи и е един от признаците на бърнаут.

Първоначално симптомите на емоционална умора се появяват и изчезват; може и да не са очевидни или да се припокриват. Те включват:

- нервност или напрегнатост;
- разочарование, гняв или вина;
- негодувание, нетърпение и/или раздразнителност;
- тъга, безнадеждност и изолация;
- забравяне, неспособност за концентрация и/или умствена умора;
- липса на мотивация;
- промяна в апетита;
- лош или накъсан сън;
- сърцебиене;
- изостряне на болките и повишаване на кръвното налягане.

Вашите емоции в различните стадии на заболяването

Симптомите на Вашия близък и ходът на заболяването може да зададат тона за различните видове чувства, с които се сблъсквате в различните стадии на заболяването.

Първият психотичен епизод (продромалната фаза)

Първият епизод на шизофрения е **ТРУДЕН ИНТЕРВАЛ ОТ ВРЕМЕ, КОЙТО ИЗИСКВА ПРИЕМАНЕ И АДАПТАЦИЯ** от страна на пациентите, както и от страна на техните семейства. За хората, които току-що са диагностицирани с шизофрения, това е лична криза, свързана със страх, вина, срам и безнадеждност. За членовете на техните семейства, които внезапно са поставени в ситуация не по техен избор, това е период на **ШОК, ВИНА, СРАМ, СТРАХ, ТРЕВОГА И НЕСИГУРНОСТ**.



Активната фаза

В активната фаза на заболяването преобладават позитивните симптоми като халюцинации, делюзии и странно поведение. Почти всички хора с шизофрения изпитват тези симптоми в някакъв момент от заболяването. В някои случаи те се проявяват само по време на рецидивите. Въпреки това, в почти половината от случаите, позитивните симптоми са налице или в по-голямата част от времето, или непрекъснато.

Позитивните симптоми на Вашия близък **МОГАТ ДА ИМАТ ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВАС**, особено когато не ги осъзнава. Човекът, за когото се грижите, може да говори неща, които нямат смисъл, да обвинява околните, че заговорничат срещу него или че му крадат мислите. Освен това може да вижда неща или да чува гласове, които го плашат. Тези симптоми може да доведат до вербално или странно поведение, което да окаже натиск върху цялото семейство и да предизвика напрежение, разочарование и безпокойство. Най-често срещаните чувства и мисли, които полагащите грижи изпитват през този период, включват **СТРАХ, ЧЕ НЕЩО ЩЕ СЕ СЛУЧИ С ТЕХНИЯ БЛИЗЪК**, опасения, че към тях може да бъде проявено насилие, предположение, че те също могат да страдат от болестта, несигурност и безнадеждност.



Резидуалната фаза

В резидуалната фаза, когато психотичните симптоми са потиснати, преобладават негативни симптоми като аволия (липса на стремеж или цел), алогия (намалена речева способност) или притъпен афект (намалена способност за изразяване на емоции) и когнитивни симптоми като проблеми с вниманието, концентрацията и паметта.

За семейството на болен от шизофрения

в този период **ЕДИН ОТ НАЙ-ОБЕЗСЪРЧАВАЩИТЕ СИМПТОМИ Е АВОЛИЦИЯТА.**

Много е трудно виждаш как близкият човек няма интерес дори към най-елементарните ежедневни дейности. Много членове на семейството вярват, че човекът, за когото се грижат, е в състояние да повлияе на аволията. Заради това те възприемат неспособността на любимия човек да се облече или да отиде на среща като мързел. Както говорихме за това в предишни глави, аволията е симптом на болестта и Вашият близък не може да ѝ повлияе пряко.



Най-често срещаните чувства, които може да изпитате в резидуалната фаза, са

ГНЯВ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ, НЕТЪРПЕНИЕ, САМОТА, ЛИПСА НА ПРИЗНАТЕЛНОСТ И УСЕЩАНЕ ЗА ПРЕТОВАРЕНОСТ.

И тъй като на хората с шизофрения често им е трудно да завършат обучението си или да си намерят работа, това е и период на интензивно безпокойство за бъдещето на близкия човек. В много отношения за Вас като полагащ грижи резидуалната фаза е дори по-голямо предизвикателство от активната фаза. По време на психозата, дори ако симптомите и събитията са плашещи, имате някакъв вид взаимодействие с Вашия близък. След психозата семействата често очакват нещата да се нормализират и техният близък да си върне обичайното поведение. Вместо това, поради негативните симптоми, следва период с по-малко емоции и взаимодействие от страна на човека, за когото се грижите, което може да доведе до негодувание и усещане, че усилията Ви като полагащ грижи не са оценени.

Въпреки че говорихме най-вече за деструктивните чувства, свързани с различните фази на шизофренията, не забравяйте, че във всяка фаза на болестта можете да изпитвате любов, уважение и съпричастност – чувства, благодарение на които грижите Ви носят удовлетворение.



Поведение, заредено с емоции

Във всички фази на заболяването може да се сблъскате със ситуации с голяма емоционална интензивност, която

ПОСТАВЯ НА ИЗПИТАНИЕ СПОСОБНОСТТА ВИ ДА СЕ ГРИЖИТЕ И ОТНОШЕНИЯТА ВИ С ВАШИЯ БЛИЗЪК.

ВРАЖДЕБНОСТ, НАСИЛИЕ И АГРЕСИЯ.

Хората с шизофрения обикновено не са агресивни или склонни към насилие. Но в някои случаи заради тежката форма на заболяването, злоупотребата с алкохол или наркотици, или стреса и разочарованието, причинени от болестта, Вашият близък може да стане агресивен и дори склонен към насилие. Насилието е свързано и с по-тежки симптоми, по-нисък семеен доход и безработица. В други случаи Вашият близък може да проявява враждебност към Вас или да Ви обвинява за всичко – като се почне с недоволство, че му налагате ограничения до обвинения, че имате вина за заболяването му.

В тези ситуации

ТРЯБВА ДА ЗАПАЗИТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ДА ПОМНИТЕ, ЧЕ ОНОВА, КОЕТО ВИЖДАТЕ, НЕ Е ЧОВЕКЪТ, КОГОТО ОБИЧАТЕ, А БОЛЕСТТА.



За него шизофренията е болезнено пътуване, изпълнено със страх, безпокойство, инвалидизиращи симптоми, стигма и усещане за непрекъснато променяща се реалност.



МИСЛИ ЗА САМОУБИЙСТВО.

Симптомите на шизофрения, стрес и депресия могат да доведат и до мисли за самоубийство. Тези изострени ситуации могат да бъдат много напрегнато и емоционално време за цялото семейство.

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ за това какво да направите, ако Вашият близък възнамерява да се самонарани, можете да намерите в **ГЛАВА 6 НА ТОВА РЪКОВОДСТВО.**

ОТКАЗ ОТ ЛЕЧЕНИЕ.

Хората с шизофрения често отказват да приемат лекарства или отхвърлят други възможности за лечение. Това може да се случи по редица причини: когато не знаят за заболяването си (анозогнозия), чувстват се по-добре или обратното, чувстват се по-зле поради странични ефекти на лекарствата. Поради всички тези причини те могат да откажат и приемането в болница. Анозогнозията може да донесе голямо разочарование на цялото семейство, но най-често се подобрява с течение на времето. Най-доброто решение в тези ситуации е да пробвате да **РАЗБЕРЕТЕ ПРИЧИНАТА, КАТО СЕ ОПИТАТЕ ДА ГЛЕДАТЕ НА СВЕТА ПРЕЗ ОЧИТЕ НА ВАШИЯ БЛИЗЪК.** Говорете с медицинския екип, за да намерите решения, които ще помогнат на Вашия близък да се придържа към лечението си.

СПЕЦИАЛИЗИРАНО ЛЕЧЕБНО ЗАВЕДЕНИЕ.

Тежестта на заболяването на Вашия близък може да изисква дългосрочни грижи, които се предлагат само в специализирано лечебно заведение. Приемането на факта, че Вашият близък вече не може да бъде обгрижван в семейството, може да бъде голямо емоционално предизвикателство.



Вземете това решение заедно с всички, които участват в грижите, като се уверите, че **ДЕЙСТВАТЕ ВЪВ ВЪЗМОЖНО НАЙ-ДОБРИЯ ИНТЕРЕС КАКТО НА ВАШИЯ БЛИЗЪК, ТАКА И НА ВАШЕТО СЕМЕЙСТВО.**

Управлявайте трудните емоции по здравословен начин

Колкото и странно да звучи, полагащите грижи често **НЕ ОСЪЗНАВАТ, ЧЕ СА В ПОДОБНА РОЛЯ.** Когато тяхното дете, родител или друг член на семейството е диагностициран с шизофрения, те му помагат, защото смятат, че така е редно. Колкото по-рано се самоопределите като полагащ грижи, толкова по-скоро ще можете да разпознаете емоционалните приливи и отливи, типични за тази роля. Ще разпознаете и емоционалната умора, която неизбежно ще изпитате, и ще започнете да търсите начини да я управлявате.

Емоциите, за които говорихме в тази глава, често са предупредителни знаци от тялото Ви, малки напомняния, за да обърнете внимание и да не забравяте, че

ВИЕ СЪЩО СТЕ ВАЖНИ.

Тези емоции могат да бъдат изпитвани от всеки полагащ грижи. Признаването на това ще Ви помогне да се грижите за себе си и да не реагирате на тях по негативен начин. Освен това трябва да осъзнаете, че онова, което в най-голяма степен причинява Вашата емоционална умора, е извън Вашия контрол. Бъдете наясно с Вашите ограничени възможности и оставете или делегирайте някои от отговорностите.

Ключът към успешното справяне като полагащ грижи е **ГЪВКАВОСТТА И АДАПТИВНОСТТА** по време на трудностите.

Най-важното е да запомните, че **НИКОЙ НЕ МОЖЕ ДА СЪВЪРШИ ТАЗИ РАБОТА САМ**. Потърсете помощ още в най-ранните етапи на грижите. Това значително ще повиши душевния Ви комфорт и ще Ви даде възможност да осигурите най-добрата грижа, която си представяте за Вашия близък.



Библиография

1. How to Handle Guilt and Other Caregiving Emotions [Internet]. WebMD. [цитирано на 21 март 2021 г.]. Налично на: <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. [цитирано на 26 април 2021 г.]. Налично на: 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. [цитирано на 1 май 2021 г.]. Налично на: <http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/anger-how-it-affects-people>.
12. Sundström A, Westerlund O, Kotyrlo 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.