

7. Грижете се и за себе си



Представете си, че летите със самолет. Внезапно самолетът започва да се тресе и капитанът съобщава, че трябва да направите аварийно кацане. Кислородните маски изскачат.

Как ще постъпите? Прочетете, за да разберете отговора и защо реакцията в самолета е свързана с поведението на полагащия грижи.

ТАЗИ ГЛАВА Е ПОСВЕТЕНА НА ВАС, най-важният човек в живота на Вашия близък с шизофрения. Вие сте човекът, който **РАБОТИ НЕУМОРНО** за удовлетворяване на неговите всекидневни нужди и го предпазвате от влошаване на симптомите, безработица и дори бездомност. Трябва да се **ГОРДЕЕТЕ** с работата, която вършите, и да признаете огромното ѝ значение. Никога не подценявайте промяната, която внасяте в живота на този човек и степента, в която Вашата помощ влияе върху съдбата му.

Но грижата за човек с шизофрения може да Ви сблъска с **УНИКАЛЕН НАБОР ОТ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА**, които да поемат контрол върху мислите и цялото Ви всекидневие, променяйки живота Ви за години или десетилетия напред. Полагащите грижи прекарват между **22 и 37 ЧАСА НА СЕДМИЦА**, осигурявайки директни грижи на своите близки с шизофрения. Те често са „на повикване“ при спешни случаи, а много от тях са на повикване постоянно. При тези обстоятелства може да е много трудно да мислите за нещо друго.

Единственият начин да се справите с тези предизвикателства е да не забравяте да се грижите за себе си. Помните ли въпроса за кислородните маски? Е, отговорът е, че първо трябва да сложите маска на себе си, преди да можете да помогнете на другите. И истината е, че трябва да правите същото, когато сте полагащ грижи: **ТРЯБВА ДА СЕ ПОГРИЖИТЕ ПЪРВО ЗА СЕБЕ СИ, ЗА ДА СТЕ СИГУРНИ, ЧЕ ОСИГУРЯВАТЕ НА ВАШИЯ БЛИЗЪК ОНОВА, ОТ КОЕТО СЕ НУЖДАЕ И ДА ИЗПИТВАТЕ ЧУВСТВОТО НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ, ЧЕ СТЕ ПОЛАГАЩ ГРИЖИ.**

Когато сте внимателни към собственото си физическо и емоционално здраве, ще откриете, че по-лесно се справяте с предизвикателствата в грижата за Вашия близък. Това ще Ви помогне да се адаптирате към промените, да създавате дълготрайни връзки и да се възстановявате след усложнения. Освен това грижата за себе си ще Ви попречи да ставате все по-нетърпеливи и раздразнителни, ядосани или несправедливи към човека, за когото се грижите. Предизвикателствата в грижата за човек с шизофрения, особено ако този човек е член на семейството, могат да окажат огромно влияние върху Вас. Грижата за себе си ще Ви направи по-издръжливи, **ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРЕМИНАВАТЕ ПРЕЗ ТРУДНИТЕ ПЕРИОДИ И ДА СЕ РАДВАТЕ НА ДОБРИТЕ.**

Диета, сън и упражнения

Един от най-добрите начини за поддържане на Вашето психично здраве е като **РАБОТИТЕ ЗА ПОДОБРЯВАНЕТО НА ФИЗИЧЕСКОТО СИ СЪСТОЯНИЕ**. Може да Ви се стори по-малко предизвикателство да поддържате добра умствена нагласа, когато имате силно и издръжливо тяло. За да постигнете това, от съществено значение е да спазвате основните правила за здравословен начин на живот.

ДОБРО ХРАНЕНЕ. Здравословната, балансирана диета, която включва пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни, разнообразие от постни протеини и набор от здравословни мазнини е необходима за поддържане на здраво тяло. Консумирането на питателна храна намалява риска от хронични заболявания, **ПОМАГА ЗА СТАБИЛИЗИРАНЕ НА ЕНЕРГИЙНИТЕ НИВА** и подобрява настроението. Избягвайте захарта и кофеина, тъй като те осигуряват само бърз тласък на енергията и още по-бърз срыв. Алкохолът и наркотиците също трябва да се избягват, тъй като те не могат да намалят стреса. Всъщност консумацията им може дори да го увеличи.



СПЕТЕ ДОСТАТЪЧНО. Добрият сън е от решаващо значение за Вашето психическо и физическо здраве. Възрастните обикновено се нуждаят от **7 до 9 ЧАСА** сън. Кратката дрямка (до половин час) има способността да Ви накара да се чувствате по-бодри през целия ден. Дори четвърт час сън през деня може да бъде от полза. Като практикувате добра „хигиена на съня“, можете да подобрите качеството на нощния си сън. Това включва спазване на **ПОСТОЯНЕН ГРАФИК НА СЪНЯ** (лягане и ставане почти по едно и също време всеки ден), въздържане от използване на компютри, телевизия и смартфони преди лягане, ограничаване на приема на кофеин и редовни физически упражнения. Освен това можете да си създадете релаксираща програма, която да изпълнявате **30-60 МИНУТИ** преди да си легнете. Тя може да включва всичко, което Ви помага да се отпуснете, от слушане на успокояваща музика или четене на книга до вземане на топла вана или медитация за няколко минути. Намаляването на времето за сън може да Ви попречи да постигате повече, да понижите настроението Ви, нивата на енергия и степента, в която можете да се справяте със стреса.

ПРАВЕТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВСЕКИ ДЕН. Когато изпитвате стрес и умора, може изобщо да не Ви се правят упражнения, но всъщност те ще Ви накарат да се почувствате по-добре.



Спортуването е дейност, която облекчава стреса и подобрява настроението. Опитайте се да се упражнявате поне 30 минути всеки ден, като разделите времето на 10-минутни блокове през целия ден, за да Ви е по-лесно. Малки промени като изкачване на стълби, ходене по ескалатори, бягане и колоездене, могат да бъдат добро начало. Ако Ви е трудно да се придържате към определен график у дома, можете да се запишете за групови занимания. Всекидневните упражнения са естествен начин за освобождаване на хормони, намаляващи стреса, повишаване на енергийните нива и подобряване на здравето Ви като цяло.

ПРАКТИКУВАЙТЕ ТЕХНИКА ЗА РЕЛАКСАЦИЯ.

Практикуването на дихателни упражнения, прогресивната мускулна релаксация и медитацията са прости и бързи методи за намаляване на стреса.

Когато влезете в спор с Вашия близък, подобни методи могат да помогнат за облекчаване на въздействието, което интензивните чувства оказват върху Вас и да осигурят пространство, където можете спокойно да обмислите следващите си действия. Някои други начини за намаляване на стреса и засилване на положителните чувства могат да бъдат практикуването на йога или медитация за осъзнатост. Практикуването им само няколко минути на ден в интензивното Ви всекидневие могат да бъдат от полза, като Ви помогнат да се **ЧУВСТВАТЕ ПО-БАЛАНСИРАНИ**.



Грижата за тези основни нужди ще Ви помогне много за **ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРЕСА** при неочаквани ситуации, които потенциално могат да продължат дълго време. Пандемията от COVID-19 добави още към бремето на полагащите грижи по целия свят, което направи грижата им за себе си още по-важна, за да бъдат в състояние да се грижат за близките си.

Намалете стреса и избягвайте бърнаута

Грижата за човек с шизофрения **МОЖЕ ДА БЪДЕ СТРЕСИРАЩО ПРЕЖИВЯВАНЕ.**

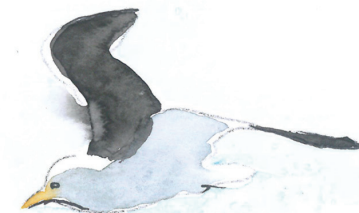
Тъй като полагането на грижи обикновено е дълготрайно предизвикателство, емоционалното бреме може да се натрупа и формира постепенно. Може да е много разочаровашо, когато всичко изглежда неразбираемо и безнадеждно и състоянието на Вашия близък бавно се влошава, дори когато давате най-доброто от себе си. Освен това убеждението, че единствено Вие носите отговорност за всичко ще доведе до повишаване на нивата на стрес.

В резултат на това

СТРЕСЪТ МОЖЕ ДА ВИ ВЪЗДЕЙСТВА КАКТО ФИЗИЧЕСКИ, ТАКА И ПСИХИЧЕСКИ.

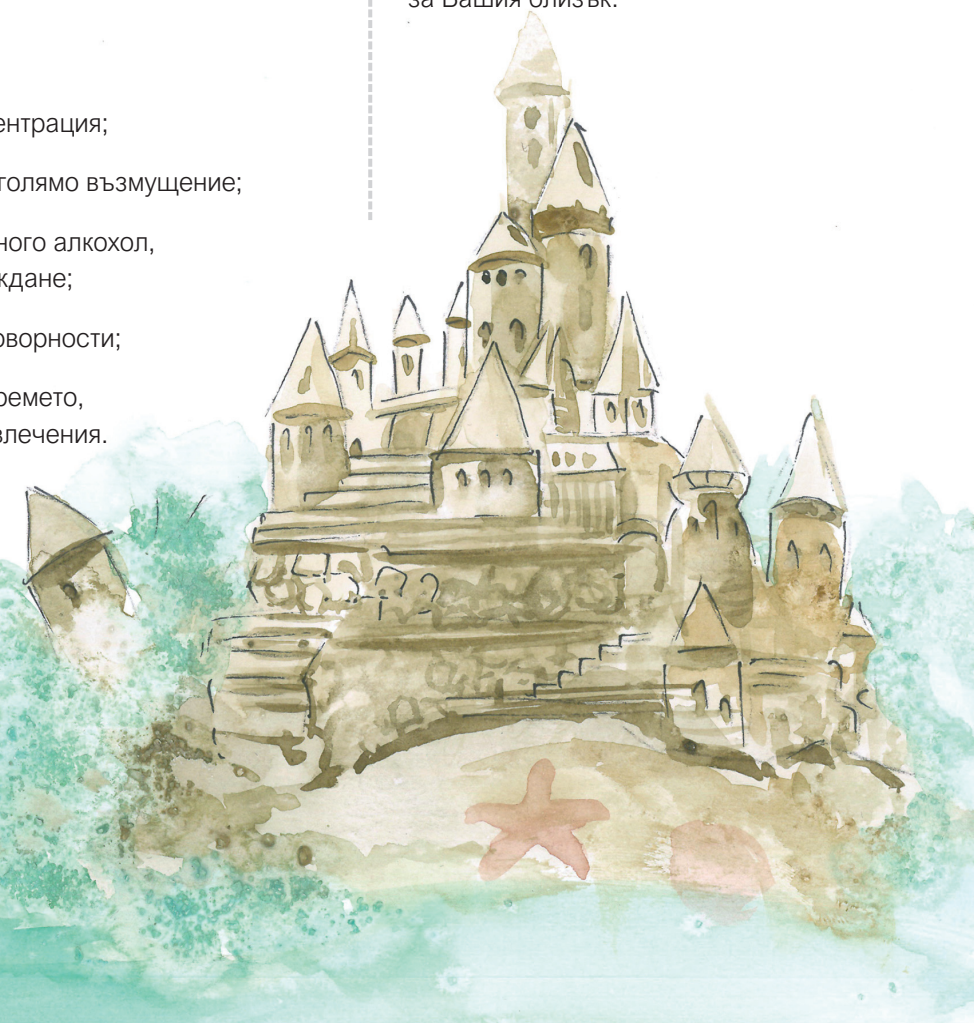
Някои от най-честите признаци и симптоми на стрес у полагачите грижи включват:

- чувство на тревожност, депресия и раздразнителност;
- усещане за умора и отпадналост;
- трудно заспиване;
- преувеличени реакции към незначителни събития;
- поява на нови здравословни проблеми или влошаване на настоящите;



- затруднена концентрация;
- изпитване на по-голямо възмущение;
- консумация на много алкохол, цигари или преяждане;
- избягване на отговорности;
- намаляване на времето, прекарано в развлечения.

Когато нивото на стреса Ви не се проверява, това може да повлияе отрицателно на Вашето психично здраве и взаимоотношения. С течение на времето това може да доведе до **БЪРНАУТ НА ПОЛАГАЩИЯ ГРИЖИ** - състояние на емоционално, умствено и физическо изтощение, което е вредно както за Вас, така и за Вашия близък.



Как да разпознаете бърнаута на полагащия грижи?

От съществено значение е да можете да разпознавате признаците на **БЪРНАУТА НА ПОЛАГАЩИЯ ГРИЖИ**, за да действате незабавно и да избегнете влошаването му. Това ще **ПОДОБРИ ОБСТОЯТЕЛСТВАТА** както за Вас, така и за човека, за когото се грижите. Признаците, че изпитвате бърнаут на полагащия грижи, включват:

- наблюдавате спад в енергията си в сравнение с предишен период;
- изпитвате постоянно изтощение, дори ако си почивате, спите и правите достатъчно почивки;
- не успявате да се грижите за собствените си нужди, било поради голяма заетост или просто вече не Ви е грижа;
- животът Ви е пренаситен с отговорности на полагащия грижи, но не получавате никакво удовлетворение от тях;

- улавяте се как преосмисляте ценностите си;
- трудно релаксирате, дори когато получавате помощ;
- ставате все по-нетърпеливи и раздразнителни към човека, за когото се грижите;
- чувствате вътрешна празнота;
- чувствате безпомощност и безнадеждност.

Признаците и симптомите на бърнаута са много **ПОДОБНИ НА ТЕЗИ НА ДЕПРЕСИЯТА**. Бърнаутът се счита за форма на депресия и трябва да се приема **СЕРИОЗНО**. Уведомете Вашия лекар или специалист по психично здраве, щом забележите признаци на бърнаут или смятате, че може да сте депресирани.

Как да избегнете бърнаута на полагащия грижи?

Има много неща, които можете да направите, за да намалите стреса и да избегнете бърнаута на полагащия грижи. Следващите стъпки могат да Ви помогнат да си върнете чувството за баланс, радост и надежда в живота.



ПРАКТИКУВАЙТЕ ПРИЕМАНЕ.
Съвсем естествено е да почувствате нужда да си задавате въпроси и да извлечете смисъл от ситуацията, особено при срещата с такова несправедливо бреме като грижа за любим човек с психично заболяване. По този начин Вие

сте длъжни да изразходвате огромно количество енергия, мислейки продължително за неща, които не са под Ваш контрол и за които няма категорични решения. В крайна сметка това няма да Ви накара да се чувствате по-добре. Стремете се да избягвате този емоционален капан на самосъжаление или да стоварвате вината върху някой друг.



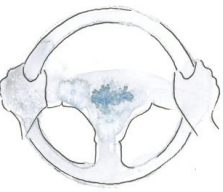
ПРЕГЪРНЕТЕ ВАШИЯ ИЗБОР ДА БЪДЕТЕ ПОЛАГАЩ ГРИЖИ.
Признайте, че макар и да изпитвате негодувание и огромен

натиск от време на време, предоставянето на грижи е съзнателно решение, което сами сте взели. Концентрирайте се повече върху положителните намерения, довели до този избор. Дълбоките, смислени мотиви, които Ви дават сили да продължавате всеки ден, биха могли да Ви помогнат да преодолеете изпитанията в трудните периоди.



ТЪРСЕТЕ ДОБРАТА СТРАНА НА НЕЩАТА.
Напомняйте си, че грижите са Ви направили по-силни и издържливи, и че са Ви помогнали да укрепите

връзката си с Вашия близък и останалата част от семейството.



НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА ГРИЖИТЕ ДА ПРЕВЗЕМАТ ЖИВОТА ВИ.

Тъй като е доста лесно да се примирите с трудна ситуация, когато останалите области на живота Ви носят удовлетворение, много е важно да не посветите целия си живот на грижите. Инвестирайте време и енергия в нещата, които Ви носят смисъл и цел, независимо дали това е семейството, църквата, любимо хоби или Вашата професия.



СЪСРЕДОТОЧЕТЕ СЕ ВЪРХУ НЕЩАТА, КОИТО МОЖЕТЕ ДА КОНТРОЛИРАТЕ.

Не е възможно да направите дните по-дълги или да настоявате пред роднините да Ви помагат по-често. Вместо да се тревожите за проблеми, които не можете да контролирате, опитайте се да насочите вниманието си върху начина, по който избирате да реагирате на тях.



ПРАЗНУВАЙТЕ МАЛКИТЕ ПОБЕДИ.

Когато започнете да се чувствате обезсърчени, помислете за всички големи усилия, които сте положили и колко са важни за Вас. От Вас не се изисква да лекувате болестта на Вашия близък, за да има резултат от помощта Ви. Признайте заслугата си заради важността на онова, което предлагате на любимия човек – безопасност, спокойствие и обич!



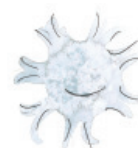
ПРЕДСТАВЕТЕ СИ КАК БИ ВИ ОТГОВОРИЛ/А, АКО БЕШЕ ЗДРАВ/А.

Ако Вашият близък не страдаше от шизофрения, как щеше да оцени обичта и грижата, които му осигурявате? Вероятно щеше да изразява по-голяма признателност, отколкото в момента.



АПЛОДИРАЙТЕ СОБСТВЕНИТЕ СИ УСИЛИЯ.

Потърсете начини да изразявате признание към себе си и да се възнаграждавате. Имайте предвид степента, в която помагате. В случай, че се нуждаете от нещо, на което да се опрете, опитайте се да съставите списък на всички начини, по които като полагащ грижи въздействате благотворно и си ги припомнете, когато усетите, че Ви е паднал духът.



ЗАБЕЛЯЗВАЙТЕ ПОЗИТИВНОТО.

Когато отделяте време да си припомните положителните моменти в живота Ви, начинът, по който се чувствате през този ден може да се подобри. Опитайте се да отбележите поне едно нещо, елемент или събитие на ден или седмица, които възприемате като нещо добро. Независимо от това дали събитието е значимо или не („Беше един слънчев ден“), то е реално, има значение и влияе на начина, по който възприемате живота.



ЗАПАЗЕТЕ ЧУВСТВОТО СИ ЗА

ХУМОР.

Смехът е чудесно лекарство срещу стрес. Започнете да четете хумористична книга, да гледате комедии или се свържете с хора, които

Ви карат да се смеете. Ако е възможно, опитайте се да намерите хумор във всекидневието.



ПРИОРИТИЗИРАЙТЕ ДЕЙНОСТИТЕ, КОИТО ВИ НОСЯТ РАДОСТ.

Уверете се, че редовно отделяте време за хобита, които Ви носят радост, независимо дали това са четене на книга, градинарство, занимания със занаятчийство в гаража, плетене или разхождане на кучето.



НАМИРАЙТЕ НАЧИНИ ДА СЕ ГЛЕЗИТЕ.

Малките награди могат да облекчат стреса и да повишат настроението Ви. Вземете отпускаща вана и запалете няколко свещи. Направете си релаксиращ масаж. Украсете дома си със свежи цветя. Всичко, което би Ви накарало да се почувствате специално.



ИЗЛИЗАЙТЕ ОТ КЪЩИ.

Важно е да излизате от къщи за известно време. Ако човекът, за когото се грижите, се нуждае от подкрепа, помолете приятел или роднина да Ви замества за няколко часа.



СПОДЕЛЯЙТЕ ЧУВСТВОТА СИ.

Споделянето на Вашите преживявания с други хора може да бъде много облекчаващо. Споделяйте как се чувствате с приятели или членове на семейството. Това ще Ви накара да се почувствате по-добре и ще укрепи връзката Ви. Освен това разкажете на лекаря, който лекува Вашия близък, какво преживявате. Колкото по-добре околните разберат проблемите Ви, толкова по-значително въздействие това може да окаже върху подобряването на програмите за семейна интервенция, развитието на болестта на Вашия близък и Вашето собствено благосъстояние.



ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ КЪМ ГРУПА ЗА ПОДКРЕПА.

Разберете дали във

Вашия район има групи за подкрепа на полагащите грижи. Да бъдеш част от група за подкрепа има много предимства, които могат да подобрят качеството Ви на живот: те са чудесен източник на полезна информация, помагат да се чувствате по-малко самотни и изолирани и да възвърнете чувството за контрол върху Вашата ситуация. Освен това ставате част от общност, която винаги е до Вас. Ако във Вашия район няма група за подкрепа, към която да се присъедините лично, можете да потърсите онлайн групи, предоставящи много от изброените предимства.



УЧЕТЕ НЕПРЕСТАННО.

Един от най-важните начини да избегнете бърнаута е като научите колкото можете повече за болестта и от какви грижи се нуждае човек с шизофрения. Ето защо е от съществено значение да четете книги, материали за самопомощ и други източници като това ръководство. Те ще Ви дадат увереността, от която се нуждаете, за да се справяте с трудните ситуации и ще Ви подготвят за предоставяне на възможно най-добрите грижи на Вашия близък.

Намирайте време за себе си

Грижете за човек с психично заболяване може да Ви пречат да намирате време за себе си, тъй като вероятно отделяте много време за размисъл какво трябва да правите, отколкото за самите дейности. Много е важно да се научите да **ОТДЕЛЯТЕ ВРЕМЕ ЗА СЕБЕ СИ** и да не се чувствате така, сякаш пренебрегвате другите (човека, за когото се грижите и членовете на Вашето семейство).

Всяко време, което посвещавате на себе си, е от значение. Прекарването дори само 5 минути на ден извън „режима на полагащ грижи“, когато сте претоварени с отговорности, може да Ви действа като значителен стимул, като Ви напомни кой/коя сте в голямата картина на нещата. Това може да Ви предпази от усещането за претовареност от всички отговорности.

ЗАПОЧНЕТЕ С МАЛКИ СТЪПКИ:

припомнете си дейностите, които са Ви носили радост преди да поемете ролята на полагащ грижи и се опитайте да ги въведете отново във Вашия график.

Не е толкова важно какво вършите и колко често го вършите, а самото отделяне на време за него. Не забравяйте, че ако не се грижите добре за себе си, не е възможно да го правите за някой друг.

ЗАПОМНЕТЕ: грижете за Вашия близък може да заемат основна част от живота Ви, но не трябва да заемат целия Ви живот. Отделянето на известно време за себе си ще Ви помогне да оцените от разстояние онова, което правите.



Отне ми няколко години,
докато най-накрая разбрах, че мога да бъда
от съществена помощ на сина ми, особено в
дългосрочен план, само ако се грижа и за себе си.
Дълго време страдах от чувство за вина, когато
го оставях вкъщи сам или със съпруга ми. Но в
един момент разбрах, че също мога и трябва да
се чувствам добре – да прекарам приятна вечер с
приятели или да отида на кино, дори когато периодът
е малко по-труден. Мога да му дам много повече,
ако от време на време презареждам батериите си.

г-жа Х. П., майка на млад мъж
с шизофрения

Упражнение за въображение

Нека да направим кратко упражнение.
Затворете очи и си представете, че Ви
предстои един ден без никакви задължения,
без никакви отговорности, без някой, който
иска нещо от Вас. Как ще изглежда този ден?
Как ще го започнете? Колко дълго ще спите?
Какво ще ядете? Какво ще правите през целия
ден? Сам/сама ли ще го прекарате или с някого?
Представете си целия ден с възможно най-много
подробности. Направихте ли го? Чудесно!
Сега вземете някои от хубавите неща,
които си представихте и се опитайте да
ги осъществите в следващите няколко
дни. Те ще Ви презаредят и ще
Ви помогнат да си върнете
отличната форма.

Познавайте границите на възможностите си и търсете помощ

Да допуснем, че поемането на всички отговорности в грижите за Вашия близък без чужда помощ, задължително ще Ви доведе до бърнаут. **НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ С ВСИЧКО САМИ.** Споделянето на отговорностите ще Ви



позволи да намерите време за презареждане. Най-голямата помощ, която можете да получите, е от хората, които са най-близко до Вас. Кажете на близките си, че се нуждаете от помощ и се опитайте да включите възможно най-много членове на семейството от най-ранните етапи.

КАЖЕТЕ ИМ КОНКРЕТНО как се чувствате и какви са Вашите нужди.

Споделете ясно какви чувства изпитвате Вие и човекът, за когото се грижите. Ако сте загрижени или обмисляте начини да подобрите ситуацията, споделете го, дори ако не знаете как ще реагират.

От друга страна, когато някой предлага помощ, не се срамувайте **ДА Я ПРИЕТЕ.** Приемането на помощта на Вашите приятели

и членове на семейството ще ги накара да се почувстват добре заради оказаната подкрепа. Организирайте екип с добре дефинирани задължения и отговорности. Например, един може да отговаря за лечението, друг може да се грижи за финансовите задължения и да плаща

сметките, трети да пазарува хранителни стоки и да изпълнява поръчки. Това ще Ви осигури повече време за себе си, а включването на членовете на семейството ще укрепи семейните връзки. Но бъдете готови да се откажете от някои видове контрол, когато делегирате определени задачи. Хората няма да искат да Ви помагат, ако се държите властно, раздавате заповеди или настоявате нещата да бъдат свършени по определен начин.

Освен от приятелите и семейството, можете да потърсите помощ и на други места.

Присъединяването към **ГРУПА ЗА ПОДКРЕПА** Ви дава възможност да се срещате с други хора, изправени пред предизвикателства като Вашите, които се вълнуват от подобни проблеми. Споделянето на Вашите преживявания и изслушването на други полагащи грижи как решават техните проблеми, може да бъде от голяма полза.

Може да откриете, че имате по-малко време за връзка с приятелите Ви или за създаване на нови приятелства. Поставете по-голям акцент върху дългосрочната перспектива. Ако сте в състояние да се виждате с приятелите си веднъж месечно или да посещавате местни социални събития на

всеки два месеца, **ТОВА Е НАЧИН ДА ПОДДЪРЖАТЕ КОНТАКТ.**

Това предоставя и възможност за контакт с другите на различни нива.



Предимства от това да си полагаш грижи

Въпреки че досега говорихме най-вече за отговорността в грижите за човек с шизофрения, грижите носят и **СЕРИЯ ОТ ПРЕДИМСТВА**, които стават очевидни само след определен период от време. Тези предимства често са трудни за откриване в тежките периоди, например по време на криза, когато е трудно да се запази работното място, когато отношенията с останалите членове на семейството са обтегнати или болестта се отразява зле на здравето, отношенията, професията и финансовото състояние.

Но грижите могат да Ви предоставят и безброй мигове, които носят радост или чувство за благодарност, като изражението по лицето на дъщеря Ви, когато ѝ поднесете любимия десерт или онзи незабравим момент, когато се смеете заедно, докато гледате филм. Има малки постижения, като момента, когато успеете да накарате Вашия близък да си вземе лекарствата и големи постижения, като момента, когато той/тя е в състояние да се върне на работа. Тези моменти могат да Ви **ПОМОГНАТ ДА СЕ СЪСРЕДОТОЧИТЕ ВЪРХУ ПОЗИТИВНОТО**, вместо върху разочарованието и преумората.

Освен това те **МОГАТ ДА ВИ ПРЕЗАРЕДЯТ И ДА ВИ ДАДАТ ЕНЕРГИЯТА**, от която се нуждаете, за да продължите неуморната си работа като полагаш грижи.



Много от предимствата на грижите са свързани с **ДУХОВЕН РАСТЕЖ**, тъй като времето, прекарано в грижите за човек с шизофрения, може да промени начина, по който възприемате и оценявате живота. Това може да Ви накара да станете по-отговорни, да цените малките неща или да се опитате да станете по-добро човешко същество.

„Грижите за човек с шизофрения са едно от най-големите предизвикателства в живота ми. Но аз ги приех като моя мисия и това ме направи по-силен и по-уверен от когато и да било. Те ме научиха на уроци, за които завинаги ще бъда благодарен: как да бъда по-отговорен, как да ценя малките неща в живота и как да ценя времето, което прекарваме заедно. В грижите за дъщеря ми научих истинското значение на безкористността. Ролята на полагаш грижи ми разкри, че имам много недостатъци, за които не подозирах. Заради грижите всеки ден се стремях да бъда по-добър човек.“

– г-н П. Ф., баща на млада жена с шизофрения

Както видяхте в това ръководство, да сте полагаш грижи на човек с шизофрения може да е едно от най-предизвикателните житейски преживявания, през които преминавате.

Понякога правите грешки, повечето дни нямате време за себе си, а цялото преживяване може да окаже влияние върху личния Ви живот и кариера. **НО МОЖЕТЕ ДА СЕ ГОРДЕЕТЕ, ЧЕ СЕ ГРИЖИТЕ** за Вашето дете, родител или друг член на семейството, че изпълнявате семейния си дълг, и че постъпвате правилно. Както е казал Пабло Казалс: „способността да се грижиш е нещото, което придава на живота най-дълбокото му значение“.



Библиография

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>. [цитирано на 23 април 2021 г.]. Налично на: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>.