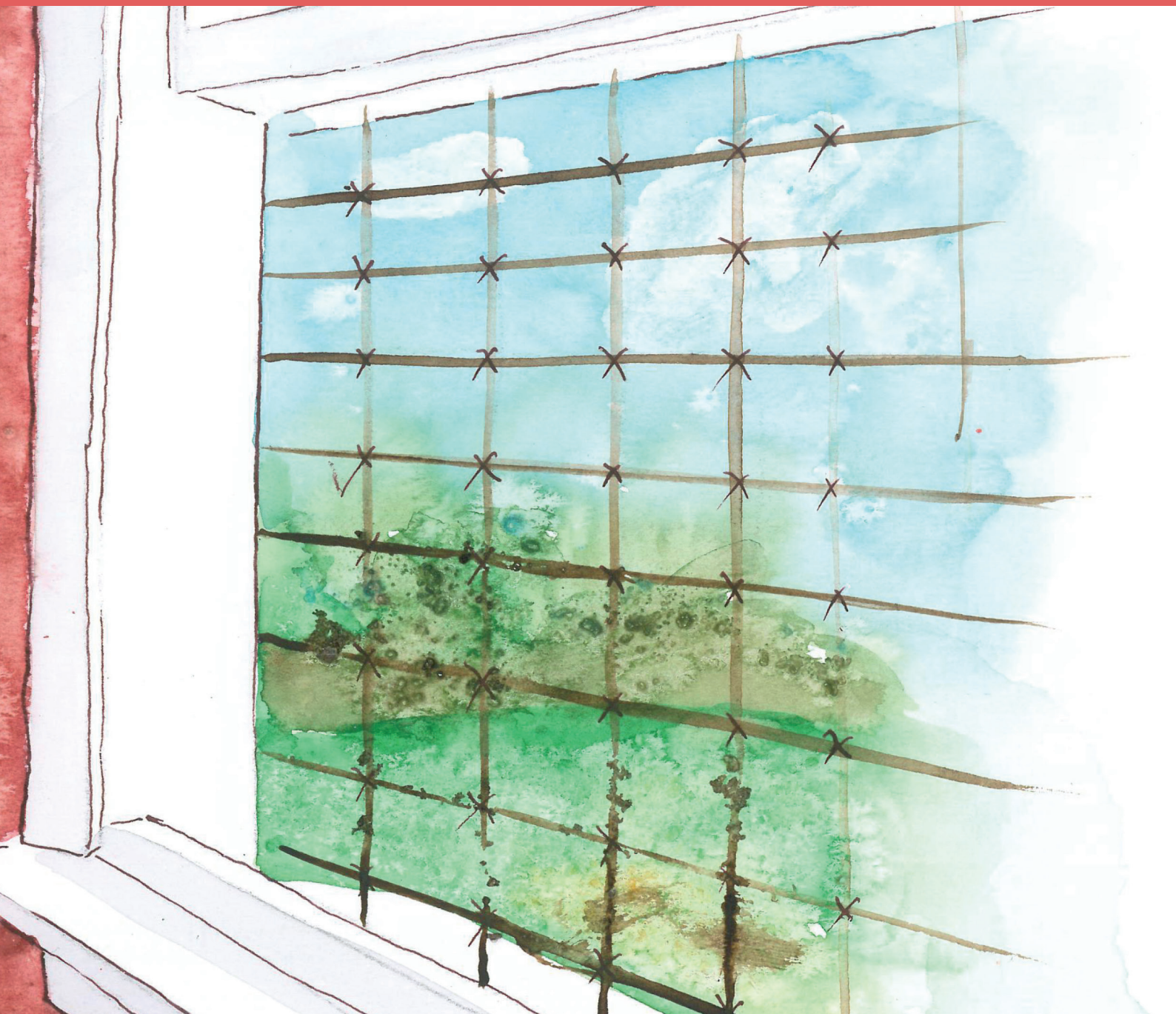




3. Depășire vs. Renunțare



O schimbare de planuri

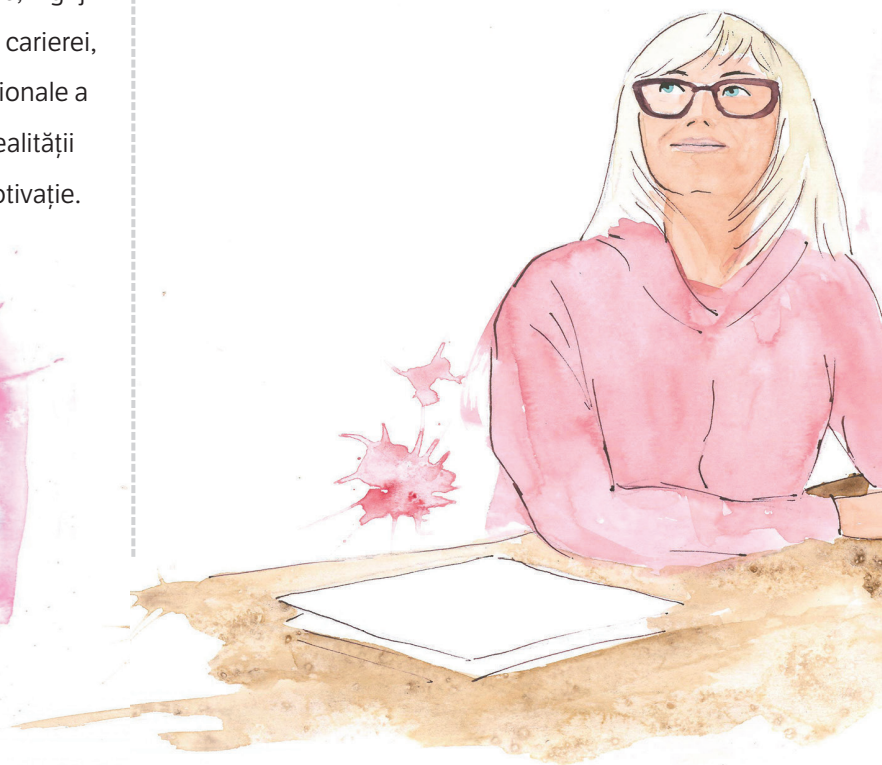
Familia joacă un rol esențial în gestionarea schizofreniei. Ea oferă îngrijire pe termen lung și asistență continuă, iar majoritatea persoanelor afectate rămân alături de familie sau se întorc la aceasta. În cele mai multe cazuri, părinții devin principalii îngrijitori, asumându-și această responsabilitate chiar înainte de a afla despre diagnostic.

Cel mai semnificativ impact al schizofreniei este că schimbă permanent viața de zi cu zi a întregii familii. Deoarece fiecare decizie și fiecare acțiune se concentrează asupra persoanei care suferă de schizofrenie, îngrijitorii își propun să reducă impactul bolii asupra carierei, vieții sociale, sănătății fizice și bunăstării emoționale a persoanei dragi. Ei acționează ca un reper al realității și reprezintă o sursă de sprijin, încurajare și motivație.

*finalizarea studiilor,
obținerea unui loc de muncă
stabil, dezvoltarea unor prietenii
semnificative,
căsătoria,
întemeierea unei familii*

Schizofrenia modifică, de asemenea, planurile pe care familia le avea pentru viitorul persoanei dragi. Aceste planuri ar fi putut include finalizarea studiilor, obținerea unui loc de muncă stabil, dezvoltarea unor prietenii semnificative, căsătoria, întemeierea unei familii – în ansamblu, trăirea unei vieți împlinite. Este esențial să reținem, însă, că schizofrenia nu anulează neapărat toate aceste planuri. Cu îngrijirea adecvată și efortul susținut al întregii familii

MULTE DINTRE ACESTE PLANURI POT DEVENI REALITATE.



Acceptarea emoțiilor

După șocul inițial cauzat de diagnosticul de schizofrenie, mulți îngrijitori simt că și-au pierdut planurile, visele și așteptările legate de persoana dragă. De asemenea, se tem că situația nu va mai reveni niciodată la ceea ce a fost înainte. Aceasta este o reacție naturală, iar recunoașterea și acceptarea acestor sentimente pot facilita o confruntare reușită, pe termen lung, cu boala. Este, de asemenea, un proces activ, care necesită efort și consumă o cantitate semnificativă de energie. Pe parcursul acestui proces, este posibil să experimentezi o gamă largă de emoții, precum furie, vinovăție, tristețe, epuizare emoțională, singurătate, dar și iritabilitate, insomnie, pierderea poftei de mâncare și probleme de concentrare.

O modalitate firească de a ajunge la acceptarea acestor emoții este să îți permiți să trăiești întregul ciclu emoțional. Chiar dacă la început poate părea dificil, este benefic să treci de la refuzarea emoțiilor la acceptarea noilor circumstanțe și să privești viito-

rul dintr-o nouă perspectivă. Dacă încerci să ignori sau să reprimi disconfortul emoțional, lucrurile nu se vor îmbunătăți. Dimpotrivă, această încercare nu va face decât să amplifice suferința pe termen lung. Te poți regăsi blocat într-o stare de amorțeală, plin de furie, durere și resentimente. Dacă aceste sentimente nu sunt rezolvate, ele pot fi proiectate asupra altor relații sau situații în care nu își au locul. Este foarte important să reții că diagnosticul de schizofrenie nu este o sentință definitivă. Persoana de care îți pasă este încă acolo, dincolo de simptome, și multe dintre planurile pe care le aveai pot rămâne realizabile sau pot necesita doar ajustări minore. Scopul real al trăirii acestor emoții este de a le înfrunța și de a aborda următoarea etapă a vieții cu curiozitate. Acest lucru te va ajuta să accepți boala și să îți asumi rolul de îngrijitor, asigurându-te în același timp că **PERSOANA DE CARE AI GRIJĂ POATE TRĂI VIAȚA LA MAXIMUM.**



Strategii de adaptare

Îngrijirea unei persoane cu schizofrenie poate avea un impact semnificativ asupra întregii familii. O astfel de situație dificilă este denumită povară. Acest tip de povară rezultă din acumularea unor experiențe neplăcute, provocări, evenimente marcate de stres, dificultăți emoționale și schimbări majore în viață, care influențează negativ îngrijitorul. Pentru a reduce această povară fizică și mentală, membrii familiei persoanelor cu schizofrenie dezvoltă așa-numitele strategii de adaptare

STRATEGII DE ADAPTARE

Ca regulă generală, adaptarea este modul în care oamenii reacționează la condiții dificile care pot provoca un nivel ridicat de stres. Îngrijirea unui membru al familiei cu schizofrenie poate fi o sursă constantă de stres intens.

În calitate de îngrijitor, trebuie să faci față unei game largi de provocări, inclusiv responsabilitățile tale de îngrijire, suferința emoțională, simptomele schizofreniei, sistemul de sănătate mintală și stigmatizarea socială. Astfel, gestionarea schizofreniei este un proces de-a lungul întregii vieți. De la primul episod de psihoză și momentul în care vezi diagnosticul scris în dosarul medical, până la dificultățile cotidiene cauzate de simptomele negative.



Există trei metode principale de gestionare a stresului:

FOCALIZATĂ PE EMOȚII, FOCALIZATĂ PE PROBLEMĂ, și FOCALIZATĂ PE SENS.

Așa cum sugerează și numele, adaptarea focalizată pe emoții este utilizată pentru a minimiza impactul negativ pe care stresul îl are asupra stării noastre emoționale. Adaptarea focalizată pe problemă are ca scop rezolvarea directă a situațiilor stresante prin soluționarea problemei sau eliminarea sursei de stres. În adaptarea focalizată pe sens, ne bazăm pe convingerile, valorile și scopul nostru în viață pentru a găsi motivație și pozitivitate în momente dificile.

Deoarece fiecare persoană, fiecare familie și fiecare caz de schizofrenie sunt diferite, strategiile emoționale de adaptare utilizate de îngrijitori se pot situa pe un spectru larg. La un capăt al acestui spectru se află **POSITIVITATEA** absolută: sentimentul de control, convingerea că totul este la fel ca înainte și speranța că se va găsi un tratament într-un viitor apropiat. La celălalt capăt al spectrului se află **NEGATIVITATEA** absolută: sentimentul de resemnare, convingerea că nimic nu va mai fi la fel ca înainte și lipsa speranței în ceea ce privește viitorul.



**SENTIMENTE
POZITIVE**



**SENTIMENTE
NEGATIVE**

ACESTE DOUĂ EXTREME SE REFLECTĂ ȘI ÎN CELE MAI BUNE ȘI CELE MAI RELE SCENARII PE CARE ÎNGRIJITORII ȘI LE IMAGINEAZĂ PENTRU VIITORUL PERSOANELOR DRAGI:

„În cel mai optimist scenariu, fiica mea își va reveni. Va recupera anii de studii, va găsi un loc de muncă care o împlinește, va întâlni un bărbat minunat și își va întemeia o familie. Atunci, fiica mea ar putea avea grijă de ea însăși și de familia ei, în mod independent. Chiar dacă ar mai exista unele obstacole pe parcurs, nu ar mai trebui să îmi fac griji pentru ea, iar noi am putea petrece din nou timp împreună, fără preocupări.”

„Cel mai mare coșmar al meu este că fiul meu nu își va mai reveni niciodată. Că va rămâne închis în camera lui, fără nicio motivație, prins în propriile sale iluzii, complet izolat și negrijit. Ce se va întâmpla cu el când eu nu voi mai fi acolo? Cu siguranță, nu aș mai avea nopți liniștite, aș încerca mereu să ajung la el. Nu știu dacă aș mai putea fi vreodată fericit.”

„Cel mai bun scenariu ar fi să găsim un tratament care să facă vocile din capul fiicei mele să dispară. Sau ca ea să învețe să le gestioneze. Să nu mai fie atât de afectată și împovărată în fiecare zi. Atunci aș ști că se simte mai bine, iar eu m-aș simți mai bine la rândul meu. Poate că, în acel moment, aș putea să plec din nou în vacanță fără să mă simt vinovat pentru că mă bucur de timpul meu.”

„Cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla este ca fiica mea să aibă o recădere, apoi alta și alta, iar în cele din urmă să își piardă locul de muncă. Să nu mai poată avea grijă de copiii ei sau chiar de ea însăși. Să-i fie luați copiii și, în final, să nu mai aibă pentru ce să trăiască.”

STAI O CLIPĂ ȘI GÂNDEȘTE-TE LA CUM TE VEZI PE TINÉ, PE PERSOANA DE CARE AI GRIJĂ ȘI BOALA. UNDE TE REGĂSEȘTI PE ACEST SPECTRU? CE AȘTEPTĂRI AI PENTRU VIITOR?

1. Adaptarea focalizată pe emoții

Studiile indică faptul că membrii familiei persoanelor cu schizofrenie folosesc, în mare parte, strategii de adaptare focalizate pe emoții, iar cea mai frecventă strategie este evitarea confruntării cu problema.

Acest mecanism de adaptare nu este specific doar stresului cauzat de îngrijirea unei persoane bolnave, ci poate apărea în orice situație stresantă. Avem tendința de a îndepărta gândurile stresante în loc să le confruntăm. Procedând astfel, nu analizăm dacă aceste gânduri sunt reale, deoarece încercăm să le ținem la distanță consumând multă energie. În timp, gândurile pe care le-am respins încep să ne invadeze conștiința sau ne copleșesc pe neașteptate. Astfel, avem senzația că nu ne putem controla emoțiile negative și că, pe termen lung, suntem la mila lor. Prin urmare, încercăm să le suprimăm și mai mult, creând un cerc vicios. Strategia

de adaptare focalizată pe emoții este mai puțin eficientă în reducerea suferinței îngrijitorului.

Ca urmare, **POATE AVEA UN IMPACT NEGATIV PUTERNIC** nu doar asupra îngrijitorului, ci și asupra persoanei cu schizofrenie. Studiile au arătat că utilizarea negării ca strategie de adaptare poate duce la o povară considerabilă asupra îngrijitorului. În unele cazuri, adaptarea bazată pe emoții poate declanșa o serie de evenimente care duc la evitarea completă a persoanei cu boala psihică, lăsând-o exclusiv în grija serviciilor psihiatrice. Mecanismele de adaptare ale îngrijitorilor pot influența, de asemenea, calitatea vieții persoanei bolnave, inclusiv frecvența recăderilor și numărul de spitalizări.



2. Adaptarea focalizată pe problemă

Pe de altă parte, cei care adoptă strategii de adaptare focalizate pe problemă resimt o povară mult mai mică. Printre aceste strategii se numără asumarea responsabilității, căutarea de informații, evaluarea aspectelor pozitive și negative, rezolvarea planificată a problemelor și căutarea sprijinului social. În cazul schizofreniei, acest lucru înseamnă luarea unor măsuri care să faciliteze viața atât pentru tine, cât și pentru persoana dragă, precum: alăturarea la grupuri de sprijin, asigurarea îngrijirii medicale și a resurselor financiare, menținerea unei diete echilibrate, odihna suficientă, informarea continuă și altele.

Găsirea unui grup de sprijin adecvat poate ajuta la diminuarea sentimentelor inițiale de vinovăție, confuzie și furie, oferind totodată metode eficiente de gestionare a stresului asociat îngrijirii unei persoane cu schizofrenie. O metodă notabilă este redistribuirea responsabilităților între tine și restul familiei. Aceasta poate contribui la crearea unui sentiment de apartenență și la consolidarea unei atitudini de tip „suntem cu toții împreună

în această situație”, ceea ce poate întări legăturile familiale. Abordarea problemelor în mod activ atât de către tine, cât și de către persoana dragă poate avea efecte pozitive. În loc să te simți copleșit de probleme care par imposibil de rezolvat, le poți aborda fragmentându-le în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat. Adaptarea focalizată pe problemă necesită multă energie mentală și emoțională, dar oferă cele mai mari beneficii atât pentru tine, cât și pentru persoana dragă. Mai mult decât atât, există dovezi că **ADAPTAREA FOCALIZATĂ PE PROBLEMĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CALITATEA VIEȚII.**

Asigură-te că implici persoana dragă în fiecare decizie privind gestionarea simptomelor, terapia și chiar viața de zi cu zi. Luarea deciziilor împreună nu doar că va consolida relația dintre voi, ci va crește și șansele ca deciziile să fie implementate cu succes.



3. Adaptarea focalizată pe sens

În ceea ce privește adaptarea focalizată pe sens, scopul acesteia este să ne ajute să vedem evenimentele stresante dintr-o perspectivă diferită și să genereze emoții pozitive. Acest tip de strategie include metode care ne permit să preluăm controlul asupra situației și să dăm mai mult sens rutinei zilnice. Una dintre aceste strategii este încercarea de a găsi beneficii în evenimentul stresant care



ne-a schimbat viața. Aceste beneficii pot include o dezvoltare a înțelepciunii, răbdării și competenței, o apreciere mai profundă a vieții, o mai bună înțelegere a ceea ce este cu adevărat important sau relații sociale mai stabile și mai sigure. Pentru a valorifica cu adevărat aceste beneficii, trebuie să ne reamintim activ de existența lor, adesea în fiecare zi.

O altă strategie este adaptarea obiectivelor în funcție de noile circumstanțe. Aceasta înseamnă renunțarea la obiective care nu mai sunt realizabile și găsirea unor scopuri noi, valoroase. Prin accentuarea emoțiilor pozitive, stresul generat de renunțarea la vechile obiective poate fi diminuat. Este posibil să fie necesar și să îți reorganizezi prioritățile. Deși acest proces poate fi stresant, el poate aduce un nou sentiment de scop și te poate ajuta să te concentrezi pe ceea ce contează cu adevărat.

De asemenea, poți oferi un sens pozitiv evenimentelor obișnuite. De exemplu, poți considera faptul că faci curățenie după persoana dragă ca pe un mod de a-i arăta iubirea ta. Dorința de a te simți bine are o importanță majoră în menținerea bunăstării mentale și fizice în perioadele dificile.

Oamenii își amintesc adesea perioadele dificile ca pe momente critice care i-au stimulat să devină versiuni mai autentice ale lor înșiși. În

astfel de circumstanțe, emoțiile pozitive joacă un rol esențial, ajutându-i să vadă anumite evenimente într-o lumină mai bună, să își conserve energia necesară pentru a face față provocărilor și să găsească un sens în stres și suferință.

Construirea unor așteptări realiste

Ca în orice situație care implică două extreme, adevărul se află undeva la mijloc. S-au înregistrat progrese considerabile în tratamentul schizofreniei, iar multe dintre manifestările bolii care provoacă teamă pot fi prevenite sau cel puțin impactul lor poate fi diminuat. În același timp, îngrijirea unei persoane cu schizofrenie poate fi o experiență dificilă pentru întreaga familie. A avea un plan și un scop clar, atât pentru tine, cât și pentru persoana de care ai grijă, poate îmbunătăți semnificativ evoluția bolii.

Informează-te cât mai mult despre schizofrenie. Colaborează cu persoana pe care o îngrijești pentru a descoperi ce funcționează cel mai bine pentru voi. Studiile arată că lipsa de informații despre

schizofrenie nu doar că favorizează atitudinile negative față de bolile mintale, ci crește și rata recăderilor.

Cel mai bun mod de a oferi îngrijirea de care persoana dragă are nevoie este să îți dezvolti așteptări realiste, bazate pe un echilibru între speranță și realism, în ceea ce privește viitorul vostru împreună și evoluția bolii. Poți realiza acest lucru informându-te cât mai mult despre schizofrenie și cunoscând toate măsurile posibile de prevenire și opțiunile de tratament disponibile.

Elaborează un plan de acțiune, cu responsabilități clare, care te va ajuta să depășești obstacolele și să ai un control mai mare asupra situației în viitor. Con-



centrează-te pe găsirea de soluții pentru problemele pe care le întâmpini. Abordează toate măsurile care pot preveni cel mai rău scenariu și care pot susține realizarea celui mai bun scenariu posibil. Asigură-te că stabilești nu doar responsabilitățile tale, ci și pe cele ale persoanei de care ai grijă. Acest lucru îți va oferi mai multă încredere în sine și va contribui semnificativ la îmbunătățirea calității vieții sale.

De asemenea, trebuie să iei în considerare opțiunile de reabilitare, aspectele financiare și juridice, precum și alte măsuri practice care îți vor permite să ai o viziune mai clară asupra drumului care urmează. Vei găsi informații utile despre toate aceste aspecte în capitolele următoare ale acestui ghid.

Referințe

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