



5. Acceptarea emoțiilor tale



A avea grijă de o persoană cu schizofrenie este o sarcină dificilă, care necesită o cantitate enormă de timp, energie și dedicare. Lăsând la o parte provocările zilnice, îngrijirea unei persoane poate aduce la suprafață **O GAMĂ LARGĂ DE EMOȚII**. Unele dintre aceste emoții sunt prezente încă de la început, deoarece mulți îngrijitori se regăsesc în acest rol pe neașteptate, iar adaptarea poate fi extrem de stresantă. Alte emoții apar abia după o perioadă de timp în care ai fost implicat în îngrijire.

Ca îngrijitor, este posibil să experimentezi atât **EMOȚII POZITIVE, CÂT ȘI NEGATIVE**. În unele zile, îngrijirea unei persoane dragi îți poate oferi un profund sentiment de împlinire și conexiune, alături de sentimente de respect, empatie, bucurie și recunoștință. Alte zile, însă, pot aduce cu ele sentimente de vinovăție, furie, rușine, frică, anxietate, singurătate sau dezamăgire. De asemenea, poți simți frustrare, nerăbdare, lipsă de apreciere, gelozie, iritabilitate și copleșire. Există momente în care pot apărea sentimente contradictorii, cum ar fi iubirea și resentimentele, care pot fi trăite simultan. Aceste emoții pot varia în intensitate și pot apărea în moduri diferite de la o zi la alta.

Trăirea tuturor acestor emoții poate deveni **EPUIZANTĂ**, iar dacă nu sunt monitorizate îndeaproape, te pot epuiza complet. Este posibil să crezi că acest lucru nu ți se va întâmpla, deoarece iubești persoana de care ai grijă. Însă, în timp, emoțiile negative pe care avem tendința să le reprimăm ies la suprafață. Pe termen lung, acestea pot avea un impact semnificativ asupra sănătății tale fizice și emoționale, chiar și pentru cei mai devotați îngrijitori.

Cum poți evita epuizarea și sentimentul de copleșire? Este esențial să știi că este **NORMAL** să experimentezi un spectru larg de emoții, inclusiv pe cele negative. Fiecare dintre emoțiile tale legate de îngrijire, fie ele pozitive sau negative, sunt perfect firești și importante, fiind nu doar permise, ci și de așteptat. Să ai toate aceste emoții înseamnă că ești uman. Nu încerca să le eviți. Ignorarea sentimentelor și convingerea că trebuie să rămâi „puternic” pentru persoana dragă sau pentru întreaga familie nu este soluția. Majoritatea psihologilor sunt de acord că evitarea emoțiilor nu este un semn de putere; dimpotrivă, este nevoie de mai mult curaj pentru a-ți înfrunta emoțiile decât pentru a le reprima.

Acceptarea emoțiilor tale este, de asemenea, **MAI SĂNĂTOASĂ**. Recunoașterea și exprimarea acestora te pot face mai rezistent, atât fizic, cât și mental, în fața stresului și a infecțiilor. În schimb, suprimarea emoțiilor poate slăbi sistemul imunitar și te poate expune unui risc mai mare de a dezvolta afecțiuni precum boli de inimă, cancer sau diabet. Ignorarea sentimentelor și, în special, evitarea exprimării lor poate duce la tulburări de somn, supraalimentare, abuz de substanțe, depresie și anxietate.

ÎNȚELEGE-ȚI EMOȚIILE ȘI FOLOSEȘTE-LE ÎN AVANTAJUL TĂU

În loc să îți eviți emoțiile, le poți folosi pentru a învăța lucruri noi despre tine și despre persoana de care ai grijă. Atunci când îți permiți să ai sentimente și recunoști că acestea nu îți controlează acțiunile, emoțiile negative fie vor scădea în intensitate, fie vor deveni mai ușor de gestionat. Pe termen lung, acest lucru îți va permite nu doar să oferi îngrijire mai bună persoanei dragi, ci și să ai grijă de tine.

Deoarece fiecare experiență de îngrijire este diferită, **NU EXISTĂ „SENTIMENTE CORECTE” SAU „SENTIMENTE GREȘITE”**

Pentru a putea oferi cea mai bună îngrijire posibilă, este util să fii conștient de tipurile de emoții care pot apărea, de modalitățile de a le recunoaște și de strategiile prin care le poți gestiona. Următoarele strategii sunt concepute pentru a te ajuta să faci față emoțiilor complexe pe care numeroși îngrijitori le experimentează zilnic.

„Inima nerecunoscătoare nu descoperă nicio binecuvântare; dar inima recunoscătoare va găsi, în fiecare oră, unele daruri cerești.”

—Henry Ward Beecher

Deși îngrijirea unei persoane este, de cele mai multe ori, o provocare, ea poate fi și o **EXPERIENȚĂ GRATIFICANTĂ**. A-ți permite să trăiești emoții pozitive nu înseamnă să te prefaci că lucrurile nu sunt dificile sau că nu ești stresat. De asemenea, nu înseamnă să ignori emoțiile negative, deoarece acestea sunt firești și valabile. Însă poți experimenta emoții pozitive în paralel cu cele negative, chiar și în perioade de stres intens. Emoțiile pozitive au beneficii unice, independente de efectele emoțiilor negative. **ACORDÂN-
DU-ȚI PERMISIUNEA DE A
TE CONCENTRA ASUPRA
TA**, chiar și doar câteva minute pe zi, vei putea să te bucuri de momentele pozitive și să nu lași îngrijirea să preia complet controlul asupra vieții tale.

Trăirea unor emoții pozitive și împlinitoare are multiple beneficii, atât pentru tine, cât și pentru persoana de care ai grijă, deoarece reduce efectele fizice ale stresului și poate contribui la prelungirea vieții ambi-

lor. Mai mult, suntem „programați” în așa fel încât îngrijirea celorlalți să ajute la reducerea anxietății. Creșterea frecvenței momentelor pozitive te poate ajuta să îți mărești rezervele personale de resurse pentru a face față mai bine dificultăților și provocărilor. De asemenea, te poate face un îngrijitor mai bun și îți poate îmbunătăți relația cu persoana pe care o îngrijești.



Cum să te concentrezi pe aspectele pozitive?

Învățarea abilităților de cultivare a emoțiilor pozitive te poate ajuta să experimentezi mai multe momente de bucurie și să reduci anxietatea. Practicarea zilnică a acestor abilități te va ajuta să ai o experiență mai împlinitoare ca îngrijitor.

OBSERVĂ ASPECTELE POZITIVE. Fii conștient de lucrurile bune din viața ta, în loc să îți reduci atenția doar la cele negative.

VALORIFICĂ MOMENTELE POZITIVE. Bucură-te de emoțiile plăcute împărtășindu-le cu ceilalți, notându-le în scris sau retrăind mental acele momente mai târziu.

PRACTICĂ MINDFULNESS.

Fii prezent în fiecare moment și evită să îți judeci gândurile. Poți integra mindfulness chiar și în cele mai simple activități zilnice, cum ar fi spălatul pe dinți sau spălatul vaselor.

FII CONȘTIENT DE PUNCTELE TALE FORTE. Recunoașterea resurselor personale pe care le ai și învățarea modului în care le poți folosi în viața de zi cu zi te vor ajuta să diminuezi sentimentul de neputință.

STABILEȘTE OBIECTIVE REALIZABILE. Alege obiective provocatoare, dar nu exagerate, astfel încât să poți simți progresul și succesul fără a te simți copleșit.

Comasiunea

Comasiunea este abilitatea unei persoane de a simți o preocupare sinceră față de suferința altuia, însoțită de dorința profundă de a o ameliora. Dintre toate lucrurile pe care le faci ca îngrijitor, construirea unei **LEGĂTURI COMPASIONALE** cu persoana dragă este, probabil, cel mai important. Aceasta este esența actului de îngrijire.

Comasiunea îi ajută pe oameni să își deschidă inimile față de ceilalți și să creeze o comunicare

sinceră. Atunci când îngrijirea este oferită cu comasiune, se construiește încredere și se formează o relație mai profundă și mai semnificativă cu persoana iubită. Pentru tine, acest lucru poate transforma experiența îngrijirii dintr-o provocare într-o experiență ce aduce împlinire. Pentru cei îngrijiți, are un impact pozitiv semnificativ asupra calității vieții.

Există multe moduri prin care poți arăta comasiune față de persoana dragă: prin gesturi mici de bunătate, prin dedicarea reală a timpului tău sau prin a vedea persoana din spatele

bolii. Dar cel mai important este **ȘĂ FII PREZENT ȘI ȘĂ ASCULȚI CU ADEVĂRAT.**



Respectul

Dorința de a fi respectat și tratat cu demnitate este una dintre cele mai fundamentale nevoi umane. Deși a oferi ajutor unei persoane dragi pentru a-și menține sentimentul de demnitate este esențial, există multe alte lucruri pe care le poți face pentru a te asigura că primește respectul cuvenit.

RESPECTĂ-LE INTIMITATEA.

De cele mai multe ori, persoanele cu schizofrenie locuiesc în aceeași gospodărie cu îngrijitorii lor. Acest lucru are multe avantaje, dar poate crește stresul persoanei afectate dacă simte că îi invadezi spațiul personal, ești excesiv de protector sau încerci să controlezi fiecare aspect al vieții sale. Pe lângă intimitatea fizică, este important să le respecti și intimitatea emoțională, evitând să discuți informații confidențiale cu alții fără permisiunea lor.



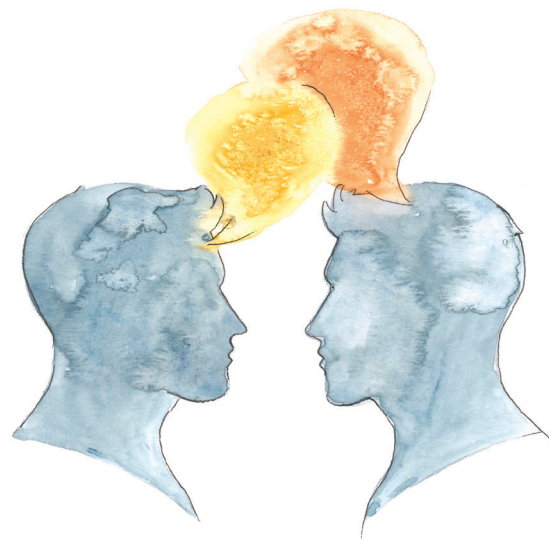
RESPECTĂ DREPTUL LOR DE A FACE ALEGERI.

Permite-i persoanei dragi să simtă că are control asupra propriei vieți, lăsând-o să aleagă, de exemplu, cu ce să se îmbrace sau ce să mănânce. Dacă consideri că este mai eficient, oferă mai multe opțiuni din care să aleagă. Dacă o alegere ți se pare ne semnificativă, încearcă să înțelegi de ce poate fi importantă pentru ei. Dacă decizia lor pare periculoasă, încearcă să îi încurajezi să ia în considerare alternative sau să negociezi soluții mai sigure.



IMPLICĂ-I ÎN DECIZIILE PRIVIND ÎNGRIJIREA LOR.

Luarea deciziilor fără implicarea persoanei dragi poate face ca aceasta să se simtă deconectată și neapreciată. Asigură-te că este parte din discuțiile care îi afectează îngrijirea. Acest lucru îi va spori sentimentul de valoare și control și, implicit, aderența la tratament.



ASCULTĂ-I.

Chiar dacă întâmpină dificultăți în exprimare, fii atent la grijile lor, cere-le părerea și încearcă să îi incluzi în conversație. A face persoana dragă să se simtă respectată reduce stresul și îi crește confortul. Mai mult, respectul contribuie la o înțelegere reciprocă mai bună, facilitează comunicarea și consolidează relația dintre voi.

Recunoștința

Poate fi dificil să fii recunoscător atunci când fiecare zi aduce o nouă provocare. Și este în regulă. A fi recunoscător nu înseamnă să ignori cât de greu poate fi rolul de îngrijitor, ci să găsești, în fiecare zi, un motiv pentru care să fii mulțumit. Atunci când reușești să faci acest lucru, îți schimbi perspectiva și îți oferi gândul liniștitor că nu toate lucrurile sunt rele tot timpul.

Recunoștința poate face adevărate minuni în restabilirea stării de bine și are multiple beneficii pentru sănătatea ta mentală și fizică: reduce stresul, îmbunătățește somnul și întărește sistemul imunitar. A fi recunoscător te ajută, de asemenea, să devii mai optimist și să te concentrezi pe ceea ce ai, în loc să te gândești la ceea ce îți lipsește.

În timp, recunoștința devine un obicei care îți îmbunătățește atitudinea generală. Cel mai bun mod de a dezvolta acest obicei este să ții un jurnal al recunoștinței. În fiecare zi, notează cel puțin un lucru pentru care ești recunoscător. Fii atent atât la lucrurile mici, cât și la cele mari. Atunci când te simți copleșit sau stresat, citește din jurnalul tău pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și a-ți schimba perspectiva.

Sentimente dificile

Vinovăția

Vinovăția este, probabil,

**CEA MAI FRECVENTĂ
EMOȚIE** pe care o poți simți

ca îngrijitor. Cu toții experimentăm vinovăția atunci când considerăm că am făcut ceva

greșit. În cazul îngrijirii unei persoane cu schizofrenie, vinovăția poate avea multiple surse. De cele mai multe ori, aceasta este legată de tendința îngrijitorilor de a se înavinovați atunci când lucrurile nu merg bine.

Vinovăția pe care o experimentează îngrijitorii poate avea mai multe fațete:

- vinovăția că nu fac suficient sau că ar trebui să fie mai buni în rolul lor;
- vinovăția că nu petrec suficient timp cu persoana de care au grijă;
- vinovăția că nu petrec suficient timp cu familia lor;
- vinovăția că nu se îngrijesc suficient pe ei înșiși;
- vinovăția că își pun propria bunăstare pe primul loc;
- vinovăția că sunt mai puțin concentrați la muncă din cauza responsabilităților de îngrijire;
- vinovăția că își doresc o carieră, în timp ce trebuie să aibă grijă de altcineva;
- vinovăția că au decis să își interneze persoana dragă într-o instituție sau într-un centru de îngrijire asistată;
- vinovăția că nu au făcut mai multe pentru a preveni boala;
- vinovăția că, uneori, își doresc ca această situație să dispară;
- vinovăția față de toate emoțiile negative pe care le experimentează.

Motivul pentru care vinovăția este atât de comună printre îngrijitori este faptul că își impun singuri



numeroase „trebuie”, „ar fi trebuit” și „aș fi putut”, creând un set de așteptări imposibil de atins. Adevărat, au o imagine clară despre cum ar trebui să se comporte sau să acționeze și se simt vinovați atunci când nu reușesc să respecte această imagine. Totuși, această imagine nu este întotdeauna realistă. Ca urmare, vinovăția apare deseori atunci când există o discrepanță între alegerile de zi cu zi și ceea ce cred că ar fi fost „alegera ideală”.

Indiferent de sursă, vinovăția poate deveni o emoție extrem de distructivă, mai ales atunci când îți reproșezi greșeli care, cel mai probabil, sunt fie presupuse, fie exagerate, fie pur și simplu umane.

Cum să faci față vinovăției

În primul rând, învață să te ierți pe tine însuși. Nu poți fi perfect și nu poți avea control asupra tuturor lucrurilor în permanență. Chiar și cu cele mai bune intenții, timpul, abilitățile, energia și resursele tale sunt limitate. Așadar, fii blând cu tine și oferă cea mai bună îngrijire posibilă, permițându-ți să fii imperfect.

În al doilea rând, redu standardele și stabilește-ți limite realiste în ceea ce poți realiza. În loc să te simți vinovat că nu faci suficient, privește lucrurile dintr-o altă perspectivă și apreciază impactul pe care îl ai în fiecare zi asupra vieții persoanei de care ai grijă. Înțelege și acceptă-ți limitele. Altfel, risți să ajungi la epuizare.

Ori de câte ori simți vinovăție, merită să îți pui întrebarea: Ce anume a declanșat acest sentiment? A fost un „trebuie” impus de tine? O convingere exagerată despre ceea ce ar trebui să poți face? Cel mai important lucru este să recunoști că vinovăția este inevitabilă și să înveți să te simți confortabil cu ideea că perfecțiunea nu este necesară.

Rușinea

Rușinea poate fi descrisă ca un sentiment profund de jenă, cauzat de realizarea faptului că ai avut un comportament sau ai făcut ceva considerat inadecvat.



Rușinea este, de obicei, declanșată de neconformarea la standardele sociale și este alimentată de teama de a fi exclus din societate.

Deși folosim adesea termenii „vinovăție” și „rușine” ca și cum ar fi sinonimi, există o diferență clară între cele două sentimente. Vinovăția reflectă modul în care te simți în legătură cu acțiunile tale, cu ceea ce ai făcut (sau nu ai făcut) față de o altă persoană. În schimb, rușinea reflectă modul în care te percepi pe tine însuși și cum crezi că te văd ceilalți. Rușinea este un sentiment dureros legat de imaginea ta în ochii celorlalți, fără a fi neapărat legată de faptele tale.

Ca îngrijitor, rușinea pe care o resimți poate fi generată de stigmatizarea schizofreniei, care se manifestă prin critică sau ostilitate din partea celor care nu înțeleg această afecțiune. În același timp, rușinea poate fi alimentată de propriile prejudecăți și de lipsa de cunoștințe despre boală. Părinții tinerilor cu schizofrenie simt adesea rușine, gândindu-se că boala ar fi putut fi prevenită dacă ar fi fost părinți mai buni.

Indiferent de cauză, rușinea duce la evitare și izolare față de prieteni, familie și societate în general. Dar ceea ce este și mai grav este faptul că rușinea poate

duce la evitarea tratamentului – familiile persoanelor cu schizofrenie sunt adesea reticente în a căuta ajutor, de teama de a fi judecate. Pe termen lung, **RUȘINEA ARE UN IMPACT NEGATIV ASUPRA CALITĂȚII VIEȚII**, crescând riscul de depresie și anxietate. Acest lucru poate afecta negativ și relația cu persoana de care ai grijă. În cel mai rău caz, poate duce la crearea unui mediu toxic, care nu face decât să agraveze simptomele persoanei dragi.

Cum să faci față rușinii

Cel mai important mod prin care poți gestiona rușinea cauzată de stigmatizare este să te informezi și să îi educi pe ceilalți. Învățând mai multe despre schizofrenie și împărtășind aceste informații cu cei din jur, vei contribui la reducerea stigmei și vei avea un impact benefic atât asupra ta, cât și asupra persoanei de care ai grijă, precum și asupra celor din mediul tău apropiat.

În ceea ce privește rușinea pe care o poți simți ca părinte, trebuie să încetezi să te învinovățești. Teoriile care au pus responsabilitatea pe părinți atunci când un tânăr a fost diagnosticat cu schizofrenie au afectat profund multe familii, umplându-le cu sentimente de vinovăție și rușine. Cu toate acestea, timpul a demonstrat că aceste teorii erau greșite. Conform înțelegerii actuale a schizofreniei, nu exista nimic ce ai fi putut face pentru a preveni această boală.

Trebuie să accepți că, indiferent de relația pe care o ai cu persoana de care ai grijă, nu poți controla comportamentul ei. Ceea ce poți face este să accepți această realitate și să manifesti compasiune față de persoana dragă. Prin acest proces, te poți elibera de rușine și poți îmbunătăți atât relația cu persoana de care ai grijă, cât și propria stare de bine.

Furia

Furia este, probabil, **A DOUA CEA MAI FRECVENȚĂ EMOȚIE** pe care o experimentezi ca îngrijitor. Există multe situații care pot



duce la apariția sentimentului de furie:

- să îți vezi persoana dragă luptându-se cu boala;
- să vezi că persoana dragă este irațională sau combativă;
- să te gândești la viitorul la care a trebuit să renunțați amândoi;
- să te simți prins într-o situație în care ai fost aruncat pe neașteptate;
- să simți că eforturile tale zilnice nu sunt apreciate suficient;
- să simți că persoana de care ai grijă nu îți acceptă ajutorul.

În astfel de circumstanțe, nu este întotdeauna posibil să îți controlezi emoțiile. Este posibil să spui lucruri pe care nu le gândești cu adevărat sau să îți pierzi cumpătul. Deși furia este o reacție naturală la dificultățile rolului de îngrijitor, ea poate avea un impact negativ atât asupra relației cu persoana de care ai grijă, cât și asupra propriei sănătăți.

Furia cronică și ostilitatea au fost asociate cu hipertensiunea arterială, bolile de inimă, tulburările digestive și durerile de cap. Furia reținută și neexprimată,

acumulată în timp, poate duce la depresie sau anxietate, în timp ce furia explozivă, proiectată asupra celorlalți, poate deteriora relațiile și poate provoca suferință celor din jur. Gestionarea furiei nu doar că ajută la îmbunătățirea stării personale de bine, dar reduce și riscul de a-ți scarce furia asupra persoanei dragi.

Cum să faci față furiei

În loc să eviți furia, încearcă să o exprimi într-un mod mai sănătos. Folosește energia pe care o generează furia și canalizeaz-o către o experiență pozitivă. Întreabă-te dacă există o soluție practică la situația care te face să te enervezi. Este posibil un compromis? Ți-ar fi de ajutor să fii mai asertiv – adică să îți exprimi punctul de vedere ferm, corect și cu empatie – pentru a recăpăta sentimentul de control?

Atunci când te afli într-o situație care îți provoacă furie, încearcă să îți amintești momentele bune. Uneori, a râde de absurditatea unei situații poate fi o modalitate mai sănătoasă de a te descărca decât să reacționezi impulsiv. O altă metodă de a reduce furia, deși mai dificilă, este să accepți faptul că viața ta s-a schimbat.

Cel mai important lucru este ca, dacă spui sau faci ceva din furie, să te ierți pe tine însuși. Ia o pauză, îndepărtează-te pentru câteva momente și respiră adânc pentru a-ți recăpăta claritatea. Găsește moduri constructive de a te exprima sau vorbește cu o persoană de încredere despre ceea ce te-a supărat.

Resentimentele

Resentimentele sunt sentimente de amărăciune pe care le trăiești atunci când simți că ești tratat nedrept. În anumite privințe, resentimentele sunt similare



cu furia. Totuși, în timp ce furia este o emoție spontană, o reacție imediată, resentimentele sunt sentimente persistente de amărăciune, care apar atunci când lăsam furia să persiste. Furia este naturală; resentimentele sunt o alegere. A avea resentimente înseamnă să alegi să păstrezi furia, să re trăiești o experiență dureroasă iar și iar. Dacă furia poate fi uneori benefică, oferindu-ți forța necesară pentru a schimba lucrurile, resentimentele te țin pe loc și nu fac decât să îți provoace suferință ție și persoanei de care ai grijă.

A deveni îngrijitorul unei persoane cu schizofrenie înseamnă, de multe ori, să fii plasat brusc într-o situație pe care nu ai ales-o și să preiei o responsabilitate imensă pentru care nu ai fost pregătit. În aceste circumstanțe, este absolut normal să te simți pesimist și să ai resentimente. Datorită cantității mari de timp și efort dedicate îngrijirii persoanei dragi, **ESTE PERFECT RAȚIONAL SĂ SIMȚI RESENTIMENTE** – indiferent de dragostea și grija pe care i le porți. De exemplu, poți avea resentimente față de: situația în sine și schimbările pe care le-a

adus în viața ta; boala și modul în care afectează relația cu persoana dragă; anumite comportamente dificile sau necooperante ale persoanei de care ai grijă; membrii familiei sau prietenii care nu oferă suficient sprijin; chiar față de persoana dragă, mai ales atunci când simptomele negative ale schizofreniei o împiedică să manifeste compasiune față de tine.

Cum să faci față resentimentelor

A avea resentimente necesită o cantitate mare de energie, iar această energie poate fi redirectionată în moduri pozitive pentru a găsi o perspectivă mai optimistă. Atunci când simți resentimente față de persoana dragă, amintește-ți că multe dintre interacțiunile voastre sunt influențate de boală. Lipsa aparentă de motivație sau refuzul de a comunica sunt simptome ale schizofreniei pe care persoana dragă nu le poate controla.

Oferă-ți spațiu pentru a procesa aceste emoții, discutând despre sentimentele tale cu prietenii sau membrii ai familiei. Fii proactiv în comunicarea cu persoana dragă și cu toți cei implicați în îngrijirea ei. Evitarea conversațiilor dificile nu va face decât să îți amplifice frustrarea și resentimentele. Poți, de asemenea, să folosești activitatea fizică pentru a elibera energia emoțională acumulată, care de obicei însoțește resentimentele.

Cel mai important, ia decizia conștientă de a petrece timp dedicat propriilor tale nevoi. Dacă nu ai grijă de tine, resentimentele nu vor dispărea, ci vor continua să se acumuleze.

Frica și anxietatea



Anxietatea legată de îngrijire apare adesea ca urmare a incertitudinii și a sentimentului de lipsă de control, neștiind cum să recapeți acest control. Există multe aspecte ale vieții unei persoane cu schizofrenie care pot provoca teamă și anxietate. Poți simți frica de a face greșeli majore sau de a te confrunta cu situații pe care nu știi cum să le rezolvi. Poți fi îngrijorat că se va întâmpla ceva rău cu persoana dragă atunci când nu ești lângă ea. Te poți teme că își va pierde locul de muncă sau că, din cauza responsabilităților de îngrijire, îți vei pierde propriul loc de muncă. De asemenea, să îți vezi persoana dragă într-o stare alterată sau incomodă poate provoca sentimente intense de stres și confuzie. Ca îngrijitor, **POȚI EXPERIMENTA ANXIETATE ÎN MULTIPLE MODURI**, de la dificultăți de somn și senzația de a vrea să fugi, până la palpitații și nevoia puternică de a plânge.

Cum să faci față fricii și anxietății

Cel mai eficient mod de a gestiona frica atunci când ai grijă de o persoană cu schizofrenie este să te informezi și să încerci să te pregătești din timp. Discută cu echipa medicală care se ocupă de persoana dragă și află ce măsuri trebuie să iei în anumite situații. Planifică posibilele situații sau crize, găsimd un echilibru între a fi pregătit și a nu deveni excesiv de protector. Concentrează-te pe lucrurile pe care le poți controla și fă o listă de acțiuni pentru cazurile în care nu ești prin preajmă. Conectarea cu alte persoane care se află într-o situație similară, prin grupuri de suport, poate contribui la reducerea anxietății cauzate de stres.

Este important să fii conștient de anxietate – este modul în care corpul tău îți semnalează o posibilă amenințare. Când simți că anxietatea devine copleșitoare, oprește-te un moment, concentrează-te pe respirație și ia o pauză de la ceea ce se întâmplă în acel moment.

Izolarea și singurătatea



Deși petreci mult timp alături de persoana de care ai grijă, **POȚI AJUNGE SĂ TE SIMȚI SINGUR**. Cu cât ești îngrijitor mai mult timp, cu atât crește riscul de izolare. Dacă singura persoană cu care vorbești zi de zi este cea pe care o îngrijești, este ușor să îți pierzi propriul echilibru și identitatea.

Relațiile cu prietenii pot avea de suferit din cauza programului intens sau pentru că aceștia simt că nu mai sunt atât de doriți în viața ta. Poate că eziți să iei legătura cu ei sau să petreci timp alături de cei apropiați pentru că simți că întreaga ta viață se rezumă la îngrijire și că nu ai altceva despre ce să discuți. Sau poate crezi că prietenii tăi s-au săturat să audă despre dificultățile tale.

Atunci când îngrijești o persoană cu schizofrenie, senzația de a fi pierdut legătura emoțională cu perso-

na dragă poate contribui și mai mult la sentimentul de izolare. Pe termen lung, senzația de singurătate poate avea un impact negativ asupra sănătății tale.

Cum să faci față izolării și singurătății

Cheia pentru a ieși din izolare este să menții relații sănătoase, dincolo de rolul tău de îngrijitor. Găsește modalități de a ieși din casă și de a te implica în activități care nu au legătură cu îngrijirea. Alege activități, cum ar fi sportul sau hobby-urile, care îți permit să interacționezi cu oameni care îți pot oferi un sentiment de apartenență și sprijin.

Dacă îți este dificil să ieși din casă, ia în considerare să iei legătura cu prieteni vechi și să îi inviți la tine. Încearcă să te alături unor grupuri de suport dedicate persoanelor afectate de schizofrenie sau îngrijitorilor în general. Dacă participarea la întâlniri fizice nu este o opțiune, poți găsi sprijin și înțelegere în grupuri de suport online, alături de persoane care împărtășesc aceeași experiență.

Neputința



A fi îngrijitorul unei persoane cu schizofrenie îți oferă **MULTE MOMENTE ÎN CARE TE POȚI SIMȚI NEPUTINCIOS**, mai ales atunci când faci tot ce îți stă în putință pentru a ajuta persoana dragă, dar nu vezi îmbunătățiri. Dincolo de provocările îngrijirii, emoțiile despre care am discutat în acest capitol pot amplifica sentimentul de neputință și te pot face să simți că nu mai poți continua să fii îngrijitor. Această stare poate avea un impact negativ asupra sănătății tale emoționale, ducând la iritabilitate, vinovăție și chiar depresie dacă persistă pe termen lung.

Cum să faci față neputinței

Atunci când te simți neputincios, pune-ți următoarele întrebări:

- Îmi setez așteptări nerealiste?
- Știu suficient despre această problemă pentru a o putea rezolva?
- Dorm suficient?
- Am grijă de mine?

Este important să conștientizezi că, făcând tot ce îți stă în putere, ești un ajutor neprețuit pentru persoana dragă. De asemenea, trebuie să îți amintești frecvent că sănătatea lor nu este întotdeauna sub controlul tău. Recunoașterea limitelor tale îți va permite să identifici ceea ce poți controla și să îți redirecționezi energia în mod constructiv. Apelează la prieteni sau familie și delegă o parte dintre responsabilitățile tale de îngrijire. Asigură-te că dormi suficient și îți acorzi timp pentru tine. Oboseala constantă crește nivelul de stres și accentuează sentimentul de neputință.

Când te confrunți cu o problemă complexă, încearcă să o împarți în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat. Această strategie te poate ajuta să găsești soluții și să eviți sentimentul de copleșire. Poți, de asemenea, să gestionezi acest sentiment dificil informându-te cât mai mult despre boală și menținând o comunicare constantă cu echipa medicală care se ocupă de persoana dragă.

Depresia

Se întâmplă frecvent ca încercarea îngrijitorului de a oferi cele mai bune condiții persoanei dragi să afecteze propriile sale nevoi fizice și emoționale. Însă, stresul îngrijirii, incertitudinea legată de viitor, precum și **TOATE EMOȚIILE NEGATIVE MENȚIONATE MAI SUS** pot avea un impact semnificativ asupra bunăstării îngrijitorului și pot duce la depresie și probleme legate de dispoziție.

Persoanele experimentează depresia în moduri diferite, iar simptomele pot varia în timp. Dacă următoarele simptome persistă timp de mai mult de două săptămâni consecutive, este posibil să fie vorba despre depresie:

- modificări ale obiceiurilor alimentare, ducând la creștere sau pierdere nedorită în greutate;
- modificări ale ritmului de somn (somm excesiv sau insomnie);
- senzație constantă de oboseală;
- pierderea interesului pentru persoane și/sau activități care înainte erau plăcute;
- iritabilitate și furie care apar mult mai ușor decât de obicei;
- sentimentul că nu ești suficient de bun sau că nu faci nimic bine;
- gânduri suicidare, dorința de moarte sau tentative de suicid;

- simptome fizice persistente, care nu răspund la tratament, cum ar fi probleme digestive, dureri de cap și dureri cronice.

Cum să faci față depresiei

Depresia este tratabilă și trebuie luată în serios. Fii atent la simptome din timp, deoarece recunoașterea lor precoce poate preveni dezvoltarea unei depresii severe pe termen lung. Dacă suspectezi că ai depresie, discută cu medicul tău sau cu un specialist în sănătate mintală. În plus, activitatea fizică și interacțiunile sociale sunt metode eficiente de a combate tristețea și depresia. Acestea contribuie la: reducerea tensiunii și a stresului; îmbunătățirea stării de spirit; dezvoltarea relațiilor sociale; creșterea nivelului de energie. Adoptarea unor astfel de obiceiuri poate face o diferență semnificativă în menținerea echilibrului emoțional și mental.

Cum să recunoști oboseala emoțională?

Oboseala emoțională este o stare de epuizare emoțională, cauzată de stresul acumulat din îngrijire.

Oboseala emoțională afectează o mare parte dintre îngrijitori și este unul dintre semnele epuizării.

La început, simptomele vin și pleacă; ele pot fi subtile sau se pot suprapune. Acestea includ:

- nervozitate sau tensiune;
- sentimente de frustrare, furie sau vinovăție;
- resentimente, nerăbdare și/sau iritabilitate;
- sentimente de tristețe, lipsă de speranță și izolare;
- tulburări de memorie, dificultăți de concentrare și/sau încetinire mentală;
- lipsa motivației;
- modificări ale apetitului;
- somn deficitar sau întrerupt;
- palpitații;
- creșterea durerilor, a disconfortului fizic și a tensiunii arteriale.

Emoțiile tale în diferite etape ale bolii

Simptomele persoanei dragi și evoluția bolii pot influența tipurile de emoții pe care le experimentezi în diferitele stadii ale schizofreniei.

Primul episod psihotic (Faza prodromală)

Primul episod de schizofrenie este **UN INTERVAL DE TIMP DIFICIL, CARE NECESITĂ ACCEPTARE ȘI ADAPTARE**, atât pentru pacienți, cât și pentru familiile acestora. Pentru persoanele care tocmai au fost diagnosticate, această perioadă este o criză personală, asociată cu teamă, vinovăție, rușine și lipsă de speranță. Pentru membrii familiei, care sunt brusc plasați într-o situație pe care nu au ales-o, aceasta este o perioadă marcată de **ȘOC, VINOVĂȚIE, RUȘINE, TEAMĂ,**

ANXIETATE ȘI INCERTITUDINE.

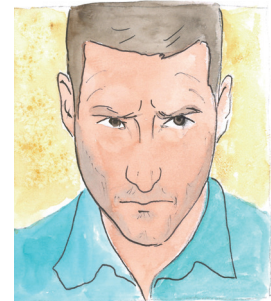


Faza activă

În această etapă a bolii, simptomele pozitive predomină, inclusiv halucinațiile, delirurile și comportamentele bizare. Aproape toate persoanele cu schizofrenie experimentează aceste simptome într-un anumit moment al bolii. În unele cazuri, ele apar doar în timpul recăderilor, însă aproape jumătate dintre pacienți le experimentează frecvent sau în mod continuu.

Simptomele pozitive **POT AVEA UN IMPACT NEGATIV ASUPRA TA**, mai ales dacă persoana dragă nu este conștientă de ele. Poate spune lucruri fără sens sau poate acuza oamenii din jur că conspiră împotriva ei sau că i-au furat gândurile. Poate vedea lucruri sau auzi voci care o sperie. Aceste simptome pot duce la comportamente verbale sau bizare care exercită presiune asupra întregii familii, generând tensiune, frustrare și anxietate. Cele mai frecvente emoții și gânduri ale îngrijitorilor în această perioadă includ: **TEAMA CĂ SE VA ÎNTÂMPLA CEVA RĂU CU PERSOANA DRAGĂ;**

frica de a fi expus la violență; gândul că ar putea avea și ei boala; incertitudinea și lipsa de speranță.



Faza reziduală

În faza reziduală, atunci când simptomele psihotice sunt atenuate, predomină simptomele negative, cum ar fi avoliția (lipsa motivației sau a scopului), alogia (reducerea capacității de a vorbi) sau afectul tocit (diminuarea expresiei emoțiilor), precum și simptomele cognitive, cum ar fi problemele de atenție, concentrare și memorie.

În această perioadă, pentru familia unei persoane cu schizofrenie, **UNUL DINTRE CELE MAI FRUSTRANTE SIMPTOME ESTE AVOLIȚIA**. Este foarte dificil să îți vezi persoana dragă fără niciun interes, chiar și pentru cele mai simple activități zilnice. Mulți membri ai familiei cred că persoana de care au grijă este capabilă să își influențeze avoliția. Din această perspectivă, incapacitatea lor de a se îmbrăca sau de a merge la o programare este percepută ca lene. Așa cum am discutat în capitolele anterioare, avoliția este un simptom al bolii, iar persoana dragă nu o poate controla direct.



Cele mai frecvente emoții pe care le poți experimenta în faza reziduală sunt **FURIE, FRUSTRARE, IRITABILITATE, NERĂBDARE, SINGURĂTATE, LIPSĂ DE APRECIERE ȘI SENTIMENTUL DE A FI COPLEȘIT**. Deoarece persoanele cu schizofrenie au adesea dificultăți în finalizarea studiilor sau găsirea unui loc de muncă, aceasta este și o perioadă de îngrijorare intensă cu privire la viitorul lor. În multe privințe, pentru tine, îngrijitorul, faza reziduală poate fi chiar mai dificilă decât faza activă. În timpul psihozei, chiar dacă simptomele și evenimentele sunt înfricoșătoare, există o formă de interacțiune cu persoana dragă. După episodul psihotic, familia se așteaptă adesea ca lucrurile să revină la normal și speră să își recapete persoana dragă. În schimb, din cauza simptomelor negative, ceea ce urmează este o perioadă cu mai puține emoții și interacțiuni, ceea ce poate duce la resentimente și la sentimentul că eforturile tale ca îngrijitor nu sunt apreciate.

Deși am discutat în principal despre emoțiile dificile asociate diferitelor faze ale bolii, nu uita că în fiecare etapă poți experimenta și iubire, respect și empatie, sentimente care pot face experiența de îngrijire satisfăcătoare și plină de sens.



Comportamente încărcate emoțional

În toate fazele bolii, te poți confrunta cu situații cu o mare încărcătură emoțională, care

ÎȚI PUN LA ÎNCERCARE ABILITĂȚILE DE ÎNGRIJITOR ȘI RELAȚIA CU PERSOANA DRAGĂ.

OSTILITATE, VIOLENȚĂ ȘI AGRESIUNE.

Persoanele cu schizofrenie nu sunt, în general, agresive sau violente. Totuși, în unele cazuri, severitatea bolii, consumul de alcool sau droguri, sau stresul și frustrarea cauzate de boală pot determina apariția comportamentelor agresive. Violența este asociată, de asemenea, cu simptome mai severe, venituri mici în familie și lipsa unui loc de muncă. Alteori, persoana dragă poate manifesta ostilitate față de tine, te poate acuza pentru tot, de la impunerea unor limite până la faptul că are această boală. În astfel de situații,

TREBUIE SĂ RĂMÂI CALM și să îți

amintești că **CEA PE CARE O VEZI NU ESTE PERSOANA PE CARE O IUBEȘTI, CI BOALA.**



Pentru persoana dragă, schizofrenia este o călătorie dureroasă, marcată de teamă, anxietate, simptome paralizante, stigmatizare și senzația unei realități care se schimbă constant.



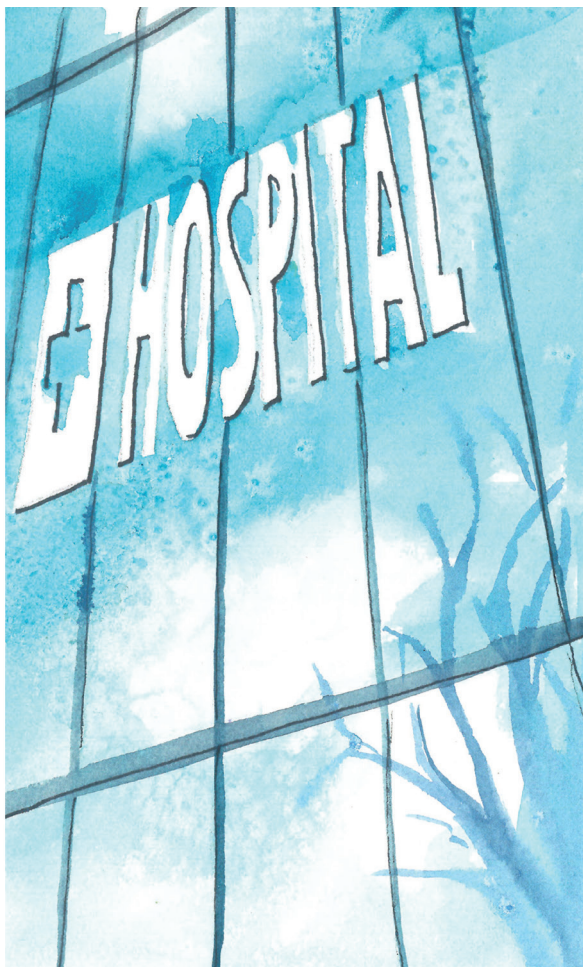
GÂNDURI SUICIDARE.

Simptomele schizofreniei, stresul și depresia pot duce la gânduri suicidare. Aceste situații acute pot fi extrem de tensionate și emoționante pentru întreaga familie. Poți **GĂSI MAI MULTE INFORMAȚII** despre ce trebuie făcut dacă persoana dragă intenționează să își facă rău în **CAPITOLUL 6 AL ACESTUI GHID.**

RESPINGEREA TRATAMENTULUI.

Persoanele cu schizofrenie resping adesea medicația sau alte opțiuni de tratament. Acest lucru poate avea mai multe cauze: Nu sunt conștiente de boala lor (anosognozie). Se simt mai bine și consideră că nu mai au nevoie de tratament. Se simt mai rău din cauza efectelor secundare ale medicamentelor. Din aceste motive, pot refuza și internarea în spital. Anosognozia poate fi extrem de frustrantă pentru întreaga familie, dar de cele mai multe ori se ameliorează în timp. **CEA MAI BUNĂ SOLUȚIE ESTE SĂ ÎNCEPI PRIN A ÎNȚELEGE CAUZA, PRIVIND LUMEA PRIN OCHII PERSOANEI DRAGI.** Discută cu echipa medicală pentru a găsi soluții care să ajute persoana dragă să urmeze tratamentul.

INSTITUȚIE SPECIALIZATĂ DE TRATAMENT. Severitatea bolii poate necesita îngrijire pe termen lung, disponibilă doar într-o instituție specializată de tratament. Acceptarea faptului că persoana dragă nu mai poate fi îngrijită acasă poate fi o provocare emoțională majoră. Ia această decizie împreună cu toți cei implicați



În îngrijirea persoanei dragi, asigurându-te că
**ACȚIONEZI ÎN CEL MAI
BUN INTERES AL PER-
SOANEI DRAGI, DAR
ȘI AL FAMILIEI TALE.**

Gestionarea sănătoasă a emoțiilor dificile

Oricât de ciudat ar părea, îngrijitorii **NU ÎȘI
DAU ÎNTOTDEAUNA SEAMA CĂ
SUNT ÎNGRIJITORI**. Atunci când copilul, părintele sau un alt membru al familiei este diagnosticat cu schizofrenie, aceștia oferă ajutor pentru că simt că este lucrul corect de făcut. Cu cât te identifici mai repede ca fiind un îngrijitor, cu atât vei putea recunoaște și gestiona mai bine provocările emoționale ale acestui rol. Vei recunoaște, de asemenea, epuizarea emoțională pe care o vei resimți inevitabil și vei începe să cauți modalități de a o gestiona eficient. Emoțiile despre care am discutat în acest capitol sunt adesea semnale de avertizare din partea corpului tău – mici mementouri care îți spun să acorzi atenție și să îți amintești că

ȘI TU EȘTI IMPOR- TANT.

Aceste emoții pot fi resimțite de orice îngrijitor. Acceptarea acestui lucru te va ajuta să ai grijă de tine și să nu reacționezi într-un mod negativ.

De asemenea, este important să înțelegi că ceea ce îți provoacă cea mai mare oboseală emoțională este, de cele mai multe ori, în afara controlului tău. Fii conștient de limitele tale și încearcă să renunți sau să delegi unele dintre responsabilități.

Cheia pentru a fi un îngrijitor eficient este **FLEXIBILITATEA ȘI CAPACITATEA DE ADAPTARE** pe parcursul acestei călătorii.

Cel mai important, amintește-ți că **NIMENI NU POATE FACE ACEST JOB SINGUR**. Caută ajutor încă din primele etape ale îngrijirii. Acest lucru îți va îmbunătăți semnificativ starea de bine și îți va permite să oferi cea mai bună îngrijire posibilă persoanei dragi.



Referințe

1. How to Handle Guilt and Other Caregiving Emotions [Internet]. WebMD. [cited 2021 Mar 21]. Available from: <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. [cited 2021 Apr 26]. Available from: 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. [cited 2021 May 1]. Available from: <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.