



## 7. Să ai grijă și de tine



Imaginați-vă că sunteți într-un avion. Dintr-o dată, avionul începe să se zguduie, iar căpitanul anunță că trebuie să aterizați de urgență. Măștile de oxigen cad din compartimentele de deasupra capului. Ce faceți? Citiți mai departe pentru a afla răspunsul și modul în care acest scenariu se leagă de rolul unui îngrijitor.

**ACEST CAPITOL VĂ ESTE DEDICAT DUMNEAVOASTRĂ**, cea mai importantă persoană din viața celui drag care suferă de schizofrenie. Sunteți cel care **LUCREAZĂ NEOBOSIT** pentru a-i satisface nevoile de zi cu zi și pentru a-l proteja de agravarea simptomelor, șomaj și chiar lipsa unui adăpost. Ar trebui să **FIȚI MÂNDRU** de munca pe care o depuneți și să recunoașteți amploarea importanței sale. Nu subestimați niciodată schimbarea pe care o aduceți în viața acelei persoane și impactul profund al sprijinului dumneavoastră.

Totuși, a fi îngrijitor pentru o persoană cu schizofrenie implică **O SERIE UNICĂ DE PROVOCĂRI**, care pot acapara întreaga dumneavoastră minte și întreaga zi, transformându-vă viața ani sau chiar decenii la rând. Îngrijitorii petrec între **22** și **37 DE ORE PE SĂPTĂMÂNĂ** oferind îngrijire directă celor dragi cu schizofrenie. Mulți dintre ei sunt în permanentă „de gardă” pentru situații de urgență. În aceste condiții, poate fi extrem de dificil să vă concentrați asupra altor aspecte ale vieții.

Singura modalitate prin care puteți face față acestor provocări este să aveți grijă de dumneavoastră. Vă amintiți întrebarea despre măștile de oxigen? Ei bine, răspunsul este că trebuie să vă puneți mai întâi propria mască înainte de a-i ajuta pe ceilalți.

Adevărul este că trebuie să faceți același lucru și în rolul de îngrijitor: **TREBUIE SĂ AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ ÎNTÂI, PENTRU A FI SIGUR CĂ ÎI PUTEȚI OFERI PERSOANEI DRAGI SPRIJINUL DE CARE ARE NEVOIE ȘI PENTRU A EXPERIMENTA BENEFICIILE RECOMPENSATOARE ALE ACESTUI ROL.**

Fiind atent la propria sănătate fizică și emoțională, vă va fi mai ușor să faceți față provocărilor și să aveți grijă de persoana dragă într-un mod mai eficient. Acest lucru vă va ajuta să vă adaptați la schimbări, să formați conexiuni de lungă durată și să depășiți dificultățile. De asemenea, acest lucru vă va împiedica să deveniți din ce în ce mai nerăbdător și irascibil, furios sau nedrept față de persoana de care aveți grijă. Provocările îngrijirii unei persoane cu schizofrenie, mai ales dacă aceasta este un membru al familiei, pot avea un impact uriaș asupra dumneavoastră. Având grijă de propria persoană, veți deveni mai rezistent, **REUȘIND SĂ DEPĂȘIȚI MOMENTELE GRELE ȘI SĂ VĂ BUCURAȚI DE CELE BUNE.**

## Dieta, somnul și exercițiul fizic

Una dintre cele mai eficiente modalități de a vă susține sănătatea mentală este **LUCRUL ASUPRA STĂRII DUMNEAVOASTRĂ FIZICE**. Veți descoperi că este mai ușor să mențineți obiceiuri mentale sănătoase atunci când aveți un corp puternic și rezistent ca fundație. Pentru a atinge acest obiectiv, este esențial să aveți grijă de practicile fundamentale ale sănătății.

**MÂNCAȚI SĂNĂTOS**. O dietă echilibrată, care include fructe și legume proaspete, cereale integrale, o varietate de proteine slabe și grăsimi sănătoase, este necesară pentru menținerea unui corp sănătos. Adoptarea unei alimentații nutritive reduce riscul de boli cronice, **AJUTĂ LA STABILIZAREA NIVELULUI DE ENERGIE** și îmbunătățește starea de spirit. Evitați zahărul și cofeina, deoarece oferă doar un impuls rapid urmat de o scădere bruscă a energiei. Alcoolul și drogurile ar trebui, de asemenea, evitate, deoarece nu reduc de fapt stresul, ba chiar îl pot agrava.



**DORMIȚI SUFICIENT**. Un somn de calitate este crucial pentru sănătatea mentală și fizică. Adulții au nevoie, în mod obișnuit, de **7–9 ORE** de somn pe noapte. Un pui de somn scurt (de până la jumătate de oră) poate crește vigilența pe parcursul zilei. Chiar și 15 minute de somn în timpul zilei pot fi benefice. Prin practicarea unei „igienă a somnului” corespunzătoare, puteți crește calitatea odihnei. Aceasta implică **MENTȚINEREA UNUI PROGRAM DE SOMN CONSISTENT** (culcându-vă și trezindu-vă la ore similare în fiecare zi), evitarea utilizării computerelor, televizoarelor și smartphone-urilor înainte de culcare, limitarea consumului de cofeină și practicarea exercițiilor fizice regulate. De asemenea, puteți crea o rutină relaxantă de seară, începută cu **30–60 MINUTE** înainte de culcare. Aceasta poate include orice vă ajută să vă relaxați, de la ascultarea muzicii liniștitoare sau cititul unei cărți, până la o baie caldă sau câteva minute de meditație. reducerea orelor de somn vă poate împiedica să fiți productiv, afectându-vă starea de spirit, nivelul de energie și capacitatea de a gestiona stresul.

## FACEȚI ZILNIC EXERCITII FIZICE.

Chiar dacă stresul și oboseala vă pot face să simțiți că exercițiile fizice sunt ultimul lucru la care să vă gândiți, ele vă vor face să vă simțiți mai bine după



ce le faceți. mișcarea este o activitate care reduce stresul și îmbunătățește starea de spirit. Încercați să faceți cel puțin 30 de minute de exerciții fizice pe zi, pe care le puteți împărți în sesiuni de 10-minute pentru a le integra mai ușor în programul zilnic. Schimbările mici, cum ar fi alegerea scărilor în locul liftului, urcarea scărilor rulante, alergarea sau mersul pe bicicletă, pot fi un punct de plecare bun. Dacă vă este dificil să respectați un program, încercați să vă alăturați unui curs organizat. exercițiile fizice practicate zilnic sunt o metodă naturală de eliberare a hormonilor care reduc stresul, cresc nivelul de energie și îmbunătățesc starea generală de sănătate.

**PRACTICAȚI O TEHNICĂ DE RELAXARE.** Exercițiile de respirație, relaxarea musculară progresivă și meditația sunt metode simple și

rapide de reducere a stresului. Când aveți un conflict cu persoana pe care o îngrijiți, astfel de metode pot reduce impactul emoțiilor intense asupra dumneavoastră, oferindu-vă un spațiu de reflecție calmă înainte de a lua o decizie. Alte modalități de reducere a stresului și creșterea a senzației de bine includ practicarea yoga sau a meditației mindfulness. doar câteva minute de relaxare într-o zi intensă vă pot ajuta să **VĂ SIMȚIȚI MAI ECHILIBRAT.**



Îngrijirea nevoilor de bază vă va ajuta enorm în **DEPĂȘIREA STRESULUI GENERAT** de situații neașteptate, care pot dura perioade lungi de timp. Pandemia de COVID-19 a adăugat un strat suplimentar de presiune asupra îngrijitorilor din întreaga lume, ceea ce face să fie și mai important să aveți grijă de dumneavoastră pentru a putea avea grijă, la rândul vostru, de persoana iubită.

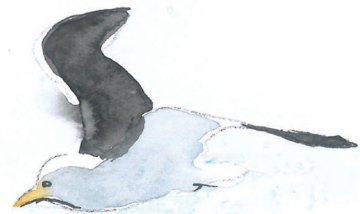
## Reduceți stresul și evitați epuizarea

A avea grijă de o persoană cu schizofrenie **POATE FI O EXPERIENȚĂ STRESANTĂ**. Deoarece îngrijirea este, de obicei, o provocare pe termen lung, impactul emoțional poate crește și se poate acumula treptat. Situația poate deveni deosebit de frustrantă când totul pare de neînțeles și fără speranță, iar, în ciuda tuturor eforturilor depuse, starea persoanei dragi se înrăutățește lent. În plus, convingerea că sunteți singura persoană responsabilă pentru totul poate duce la creșterea nivelului de stres.

Ca urmare, **STRESUL VĂ POATE AFECTA ATÂT FIZIC, CÂT ȘI MENTAL**. Printre cele

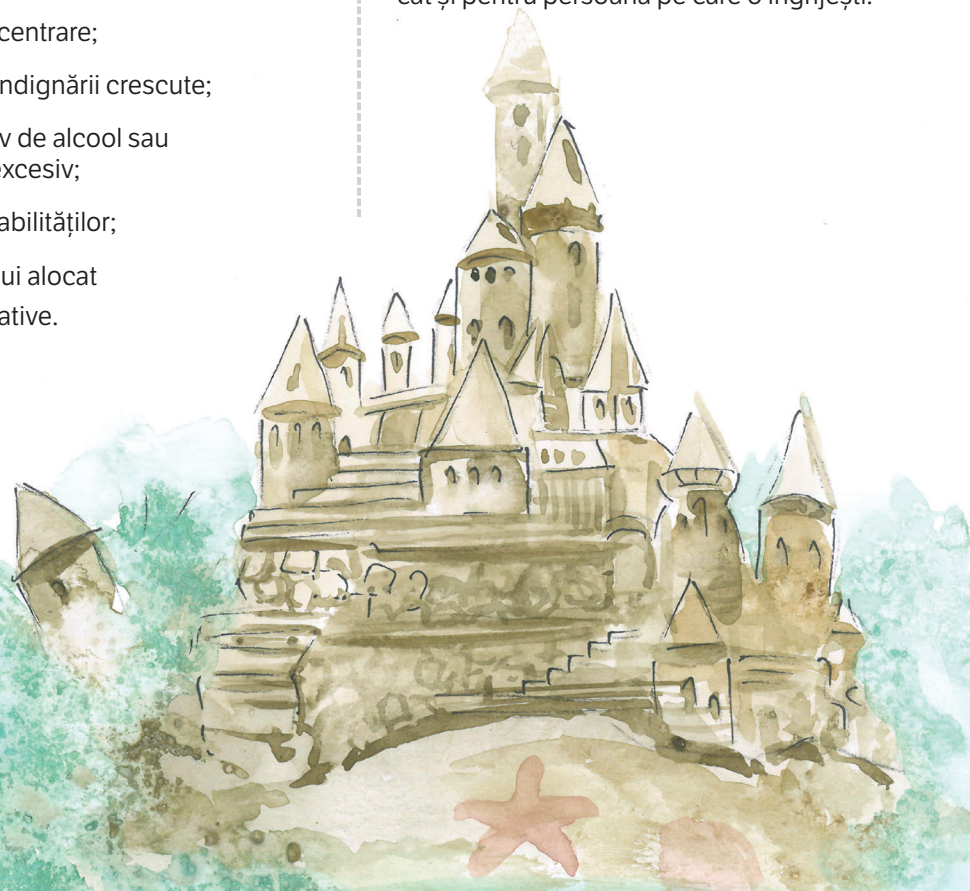
mai frecvente semne și simptome ale stresului resimțit de îngrijitori se numără:

- senzație de anxietate, depresie și iritabilitate;
- oboseală și epuizare;
- dificultăți în a adormi;
- reacții exagerate la iritații minore;
- apariția unor noi probleme de sănătate sau agravarea celor existente.



- dificultăți de concentrare;
- experimentarea indignării crescute;
- consumul excesiv de alcool sau alimente; fumat excesiv;
- evitarea responsabilităților;
- reducerea timpului alocat activităților recreative.

Când stresul unui îngrijitor nu este analizat, acesta poate avea un impact negativ asupra stării tale de sănătate mintală și a relațiilor tale. În timp, poate duce la **EPUIZAREA ÎNGRIJITORULUI**, o stare de epuizare emoțională, mentală și fizică, care este dăunătoare atât pentru tine, cât și pentru persoana pe care o îngrijești.



## Cum recunoașteți epuizarea îngrijitorilor?

Este esențial să puteți recunoaște semnele

### **EPUIZĂRII ÎNGRIJITORULUI**

pentru a acționa imediat și a evita agravarea

acesteia. Acest lucru va **ÎMBUNĂTĂȚI**

**SITUAȚIA** atât pentru dvs., cât și pentru

persoana de care aveți grijă. Semnele care indică

faptul că suferiți de epuizare sunt următoarele:

- observați o scădere a energiei față de perioada anterioară;
- experimentați o stare de epuizare constantă, chiar dacă vă odihniți, dormiți suficient și luați pauze;
- nu mai aveți grijă de propriile nevoi, fie din lipsă de timp, fie pentru că pur și simplu nu vă mai pasă;
- viața dvs. este copleșită de responsabilitățile de îngrijitor, dar obțineți foarte puțină satisfacție din acestea;

- observați că începeți să vă reconsiderați valorile;
- vă este greu să vă relaxați, chiar și atunci când primiți ajutor;
- deveniți din ce în ce mai nerăbdător și iritat față de persoana pe care o îngrijiți;
- simțiți un gol interior;
- vă simțiți lipsit de speranță și neajutorat.

Semnele și simptomele epuizării sunt foarte

### **ASEMANĂTOARE CU CELE ALE DEPRESIEI.**

Epuizarea este considerată o formă de depresie și trebuie tratată **SERIOS.**

Anunțați medicul sau un specialist în sănătate mintală imediat ce observați semne de epuizare sau credeți că ați putea fi depresiv.

## Cum să evitați epuizarea îngrijitorilor?

Există multe lucruri pe care le puteți face pentru a reduce stresul și a evita epuizarea. Următorii pași vă pot ajuta să recăpătați echilibrul, bucuria și speranța în viața dvs.



### PRACTICAȚI ACCEPTAREA.

Este firesc să simțiți nevoia de a pune întrebări și de a încerca să înțelegeți situația, mai ales atunci când vă confrunțați cu povara nedreaptă de a îngriji o persoană dragă care suferă de o boală psi-

hică. Totuși, acest proces vă poate consuma enorm de multă energie, concentrându-vă asupra unor aspecte care nu sunt sub controlul dvs. și care nu au răspunsuri clare. În final, acest lucru nu vă va face să vă simțiți mai bine. Încercați să evitați capcana emoțională a autocompătimirii sau a căutării vinovaților.



### ÎMBRĂȚIȘAȚI ALEGEREA DE A FI ÎNGRIJITOR.

Admiteți că, deși este posibil să simțiți resentimente și o mare presi-

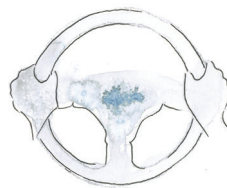
une, îngrijirea a fost o decizie conștientă pe care ați luat-o. Concentrați-vă mai mult pe intențiile pozitive care au stat la baza acestei alegeri. Motivațiile profunde și semnificative care vă determină să continuați zi de zi vă pot ajuta să depășiți momentele dificile.



### GĂSIȚI PARTEA POZITIVĂ.

Amintiți-vă cum rolul de îngrijitor v-a făcut mai puternic și cum v-a ajutat să vă apropiați

mai mult de persoana dragă sau de restul familiei.



### NU LĂSAȚI ÎNGRIJIREA SĂ PUNĂ STĂPÂNIRE PE VIAȚA DVS.

Este mai ușor să faceți față unei situații dificile atunci când celelalte aspecte ale vieții sunt satisfăcătoare. De aceea, este esențial să nu permiteți ca îngrijirea să vă acapareze complet existența. Investiți în lucrurile care vă aduc sens și împlinire, fie că este vorba despre familie, biserică, un hobby preferat sau carieră.



## CONCENTRAȚI-VĂ PE LUCRURILE PE CARE LE PUTEȚI CONTROLA.

Nu puteți face zilele mai lungi sau insista ca fratele sau sora dvs. să vă ajute mai des. În loc să vă consumați energia stresându-vă pentru lucruri care nu sunt sub controlul dvs., încercați să vă concentrați asupra modului în care alegeți să reacționați la ele.



## CELEBRAȚI VICTORIILE MICI.

Când începeți să vă simțiți descurajat, gândiți-vă la toate eforturile uriașe pe care le-ați depus și la cât de mult contează. Nu trebuie să vindecați boala persoanei dragi pentru a face o diferență. Acordați-vă recunoaștere pentru siguranța, confortul și iubirea pe care le oferiți!



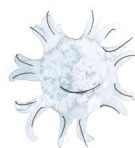
## IMAGINAȚI-VĂ CUM AR RĂSPUNDE PERSOANA DRAGĂ DACĂ AR FI SĂNĂTOASĂ.

Dacă persoana dragă nu ar avea schizofrenie, cum ar înțelege dragostea și îngrijirea pe care i le oferiți? Amintiți-vă că, dacă ar putea, probabil și-ar exprima aprecierea mult mai mult decât este capabilă acum.



## APLAUDAȚI-VĂ PROPRIILE EFORTURI.

Găsiți modalități de a vă recunoaște și recompensa contribuția. Țineți cont de cât de mult ajutați. Dacă aveți nevoie de ceva concret, încercați să faceți o listă cu toate modulele în care influențați pozitiv viața persoanei dragi și recitiți-o ori de câte ori vă simțiți copleșit.



## OBSERVAȚI LUCRURILE POZITIVE.

Atunci când vă acordați timp pentru a recunoaște aspectele pozitive din viața dvs., modul în care percepeți ziua respectivă se poate îmbunătăți. Încercați să notați cel puțin un lucru pozitiv pe zi sau pe săptămână, indiferent cât de mic ar părea („A fost o zi însorită.”). Oricât de nesemnificativ ar părea, este real și contează, putând schimba modul în care priviți viața.



## MENȚINEȚI-VĂ SIMȚUL UMORULUI.

Râsul este un remediu excelent împotriva stresului. Citiți o carte amuzantă, vizionați comedii sau petreceți timp cu persoane care vă fac să râdeți. Dacă este posibil, încercați să găsiți umorul chiar și în situațiile de zi cu zi.



## PRIORITIZAȚI ACTIVITĂȚILE CARE VĂ ADUC BUCURIE.

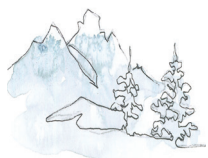
Asigurați-vă că dedicați constant timp hobby-urilor care vă fac plăcere, fie că este vorba despre citit, grădinărit, meșteșuguri, tricotate sau plimbatul câinelui.



## GĂSIȚI MODALITĂȚI DE A VĂ RĂSFĂȚA.

Recompensele mici pot ameliora stresul și vă pot

îmbunătăți starea de spirit. Faceți o baie relaxantă și aprindeți câteva lumânări. Programați-vă un masaj revigorant. Decorați casa cu flori proaspete. Orice lucru care v-ar face să vă simțiți special.



## IEȘIȚI DIN CASĂ.

Este important să petreceți timp departe de casă. Dacă

persoana de care aveți grijă are nevoie de sprijin continuu, rugați un prieten sau un membru al familiei să vă înlocuiască pentru câteva ore.



## ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ SENTIMENTELE.

Comunicarea experiențelor

dvs. poate fi extrem de eliberatoare. Spuneți prietenilor sau membrilor familiei ce simțiți. Acest lucru vă va face să vă simțiți mai bine și va întări relațiile voastre. De asemenea, vorbiți cu medicul care se ocupă de persoana dragă despre ceea ce trăiți. Cu cât înțelege mai bine povara dvs., cu atât impactul poate fi mai semnificativ în îmbunătățirea programelor de intervenție familială, progresul bolii persoanei iubite și bunăstarea dvs. personală.



## ALĂTURAȚI-VĂ UNUI GRUP DE SUPORT.

Informați-vă dacă există grupuri de sprijin pentru îngrijitori în zona dvs. Apartenența la un astfel de grup aduce numeroase beneficii care vă pot îmbunătăți calitatea vieții: sunt o sursă excelentă de informații utile, vă ajută să vă simțiți mai puțin singur și izolat și vă oferă un sentiment de control asupra situației. În plus, deveniți parte a unei comunități care vă este mereu alături. Dacă nu există un grup de sprijin fizic în apropiere, căutați grupuri online care oferă multe dintre aceleași beneficii.



## STUDIAȚI FĂRĂ ÎNCETARE.

Unul dintre cele mai importante moduri de a preveni epuizarea este să învățați cât mai mult posibil despre boală și despre modul în care trebuie îngrijită o persoană cu schizofrenie. În acest sens, este esențial să citiți cărți, materiale de auto-ajutor și alte resurse, cum ar fi acest ghid. Acestea vă vor oferi încrederea necesară pentru a face față situațiilor dificile și vă vor pregăti să oferiți cea mai bună îngrijire posibilă persoanei dragi.

## Acordați-vă timp pentru voi înșivă

A fi îngrijitor pentru o persoană cu o boală mintală poate face extrem de dificil să găsiți timp pentru voi, deoarece este posibil să petreceți mult timp gândindu-vă la ce „ar trebui” să faceți în loc.

Totuși, este esențial să învățați să vă **DEDICAȚI TIMP PENTRU VOI**

și să nu vă simțiți vinovați că neglijați pe alții (persoana de care aveți grijă și membrii familiei).


Orice moment pe care îl dedicați propriei persoane este important. Chiar și doar 5 minute pe zi în afara „modului de îngrijitor”, atunci când sunteți copleșiți de responsabilități, pot acționa ca un impuls semnificativ care să vă amintească cine sunteți cu adevărat. Aceasta vă poate împiedica să fiți copleșiți de toate sarcinile zilnice.

Începeți cu **PAȘI MICI**: amintiți-vă de activitățile care vă aduceau bucurie înainte de a prelua rolul de îngrijitor și încercați să le introduceți din nou în programul vostru.

Nu frecvența sau tipul activității sunt cele mai importante, ci faptul că vă luați timp pentru voi. Dacă nu aveți grijă de voi în primul rând, nu veți putea avea grijă nici de altcineva.

**AMINTIȚI-VĂ**: a fi îngrijitor este o parte importantă a vieții voastre, însă nu ar trebui să fie întreaga voastră existență. Luând o pauză, veți putea aprecia dintr-o perspectivă mai clară ceea ce faceți.





„Mi-au trebuit câțiva ani până când am înțeles, în sfârșit, că pot fi de ajutor fiului meu, mai ales pe termen lung, doar dacă am grijă și de mine. Mult timp m-am simțit vinovată când îl lăsam singur acasă sau cu soțul meu. Dar, la un moment dat, am învățat că pot și ar trebui să mă simt bine – pot petrece o seară plăcută cu prietenii sau pot merge la cinema, chiar și atunci când vremurile sunt mai dificile. Îi pot oferi mult mai mult dacă îmi reîncarc bateriile din când în când.”  
– Dna H. P., mama unui tânăr cu schizofrenie

### **Să facem un scurt exercițiu.**

Închide ochii și imaginează-ți că ai o zi întreagă fără nicio obligație, fără nicio responsabilitate, fără ca cineva să aibă nevoie de tine. Cum ar arăta acea zi? Cum ai începe-o? Cât de mult ai dormi? Ce ai mânca? Ce ai face pe parcursul zilei? Ai petrece-o singur(ă) sau alături de cineva? Imaginează-ți întreaga zi în cele mai mici detalii.

Gata? Minunat! Acum alege câteva dintre lucrurile frumoase pe care le-ai imaginat și încearcă să le transformi în realitate în următoarele zile. Te vor reîncărca și te vor ajuta să revii pe drumul cel bun.

## Cunoaște-ți limitele și cere ajutor

Asumarea tuturor responsabilităților de îngrijire fără niciun sprijin inevitabil te va epuiza. **NU ÎNCERCA SĂ LE GESTIONEZI PE TOATE SINGUR(Ă)**. Împărțirea responsabilităților îți va permite să îți găsești timp pentru a te reîncărca. Cel mai mare ajutor pe care îl poți primi vine de la



persoanele cele mai apropiate de tine. Spune familiei tale că ai nevoie de sprijin și încearcă să implici cât mai mulți membri ai familiei, încă de la început. **SPUNE-LE CLAR** cum te simți și care sunt nevoile tale. Fii direct(ă) în legătură cu starea ta și a

persoanei pe care o îngrijești. Dacă ai îngrijorări sau te gândești la modalități de a îmbunătăți situația, exprimă-le deschis, chiar dacă nu ești sigur(ă) de reacția lor. Pe de altă parte, atunci când cineva îți oferă ajutor, **NU EZITA SĂ ÎL ACCEPȚI**. Acceptarea sprijinului din partea prietenilor și a membrilor familiei le va oferi și lor un sentiment de împlinire, știind că te pot ajuta. Organizează o echipă cu responsabilități bine definite. De exemplu, cineva se poate

ocupa de aspectele medicale, altcineva de gestionarea finanțelor și plata facturilor, iar o altă persoană poate face cumpărăturile și diverse comisioane.

Acest lucru îți va oferi mai mult timp pentru tine, iar implicarea membrilor familiei va contribui la întărirea

relațiilor familiale. Totuși, fii pregătit(ă) să renunți la un anumit control atunci când delegi anumite sarcini. Oamenii nu vor fi la fel de dispuși să ajute dacă devii autoritar(ă), dacă dai ordine sau insiști ca lucrurile să fie făcute doar într-un anumit fel.

Pe lângă prieteni și familie, poți căuta ajutor și în alte locuri. Alăturarea unui GRUP DE SPRIJIN îți oferă posibilitatea de a întâlni persoane care se confruntă cu provocări similare și care împărtășesc preocupări asemănătoare. Discutarea experiențelor și ascultarea modului în care alții îngrijitori își gestionează dificultățile poate fi de mare ajutor. Este posibil să ai mai puțin timp pentru prieteni sau pentru a construi noi relații de prietenie.

Însă privește situația pe termen lung. Dacă reușești să îți vezi un prieten o dată pe lună sau să participi la evenimente sociale locale o dată

la câteva luni, **ESTE DEJA O MODALITATE DE A RĂMÂNE CONECTAT(Ă).**

Acest lucru îți oferă, de asemenea, oportunitatea de a interacționa cu alții pe diferite niveluri.



## Beneficiile de a fi îngrijitor

Deși am discutat în mare parte despre responsabilitatea de a avea grijă de o persoană cu schizofrenie, îngrijirea are și **O SERIE DE BENEFICII**, care devin evidente abia după o anumită perioadă de timp. Aceste beneficii sunt adesea greu de observat în momentele dificile, de exemplu, în timpul unei crize, atunci când apar dificultăți în menținerea unui loc de muncă, când relațiile cu ceilalți membri ai familiei sunt tensionate sau când boala își pune amprenta asupra sănătății, relațiilor, locului de muncă și finanțelor.

Cu toate acestea, îngrijirea poate aduce nenumărate momente de bucurie și recunoștință, precum reacția fiicei tale când îi oferi desertul preferat sau râsul împreună la un film. Există și realizări mici, precum convingerea persoanei dragi să își ia medicația, dar și realizări mari, precum revenirea acesteia la locul de muncă. Aceste momente te pot **AJUTA SĂ TE CONCENTREZI PE ASPECTELE POZITIVE**, în loc să te lași copleșit(ă) de frustrare și oboseală. De asemenea, ele te pot **REÎNCĂRCA CU ENERGIE** și îți pot **OFERI MOTIVAȚIA NECESARĂ** pentru a continua eforturile neobosite ca îngrijitor.



Multe dintre beneficiile îngrijirii sunt legate de **CREȘTEREA SPIRITUALĂ**, deoarece timpul petrecut având grijă de o persoană cu schizofrenie îți poate schimba modul în care vezi și apreciezi viața. Poate să te facă mai responsabil(ă), să te ajute să prețuiești lucrurile mărunte sau să te determine să îți dorești să devii o persoană mai bună.

*„A fi îngrijitor a fost una dintre cele mai mari provocări din viața mea. Dar am acceptat-o ca pe o misiune și m-a făcut mai puternic și mai încrezător ca niciodată. M-a învățat lecții pentru care voi fi mereu recunoscător: cum să fiu mai responsabil, cum să apreciez lucrurile mărunte din viață și cum să prețuiesc timpul petrecut împreună. Având grijă de fiica mea, am învățat adevăratul sens al altruismului. Totodată, a fi îngrijitor m-a făcut să îmi dau seama că am multe defecte de care nu eram conștient. Datorită îngrijirii, m-am străduit în fiecare zi să devin o persoană mai bună.”*

– P. F., tatăl unei tinere cu schizofrenie

Așa cum ai văzut de-a lungul acestui ghid, a fi îngrijitor pentru o persoană cu schizofrenie poate fi una dintre cele mai dificile experiențe de viață prin care poți trece. Uneori faci greșeli, în majoritatea zilelor nu ai timp pentru tine, iar întreaga experiență își poate pune amprenta asupra vieții tale personale și a carierei. Dar **POȚI FI MÂNDRU CĂ ÎȚI PASĂ** de copilul tău, de părintele tău sau de un alt membru al familiei, mândru că îți îndeplinești datoria față de familie și mândru că faci ceea ce este corect. Așa cum a spus Pablo Casals:

„capacitatea de a avea grijă este lucrul care dă vieții cea mai profundă semnificație și sens.”.

## Referințe

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>. [cited 2021 Apr 23]. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>

