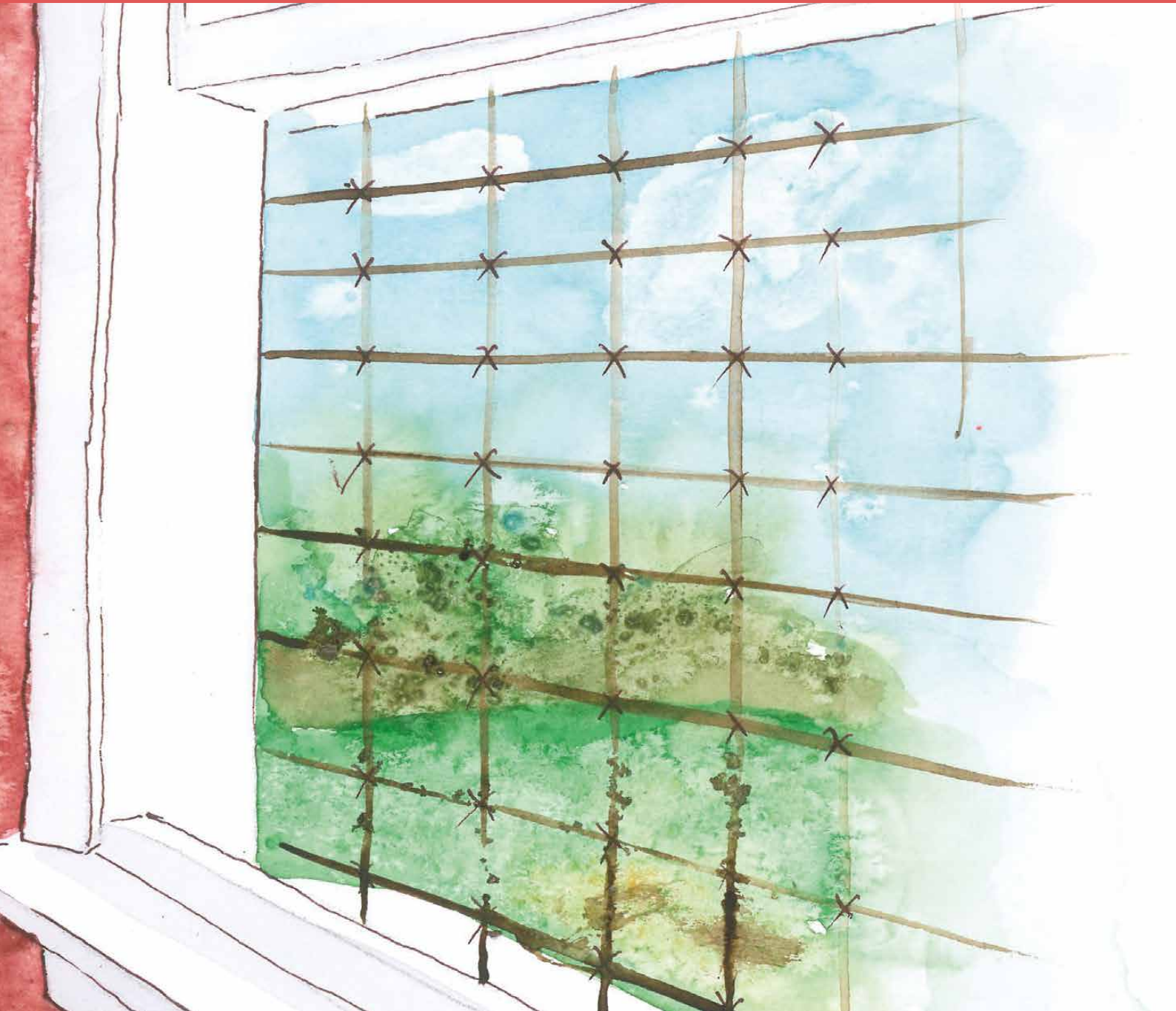




3. Savladavanje protiv predaje



Promena planova

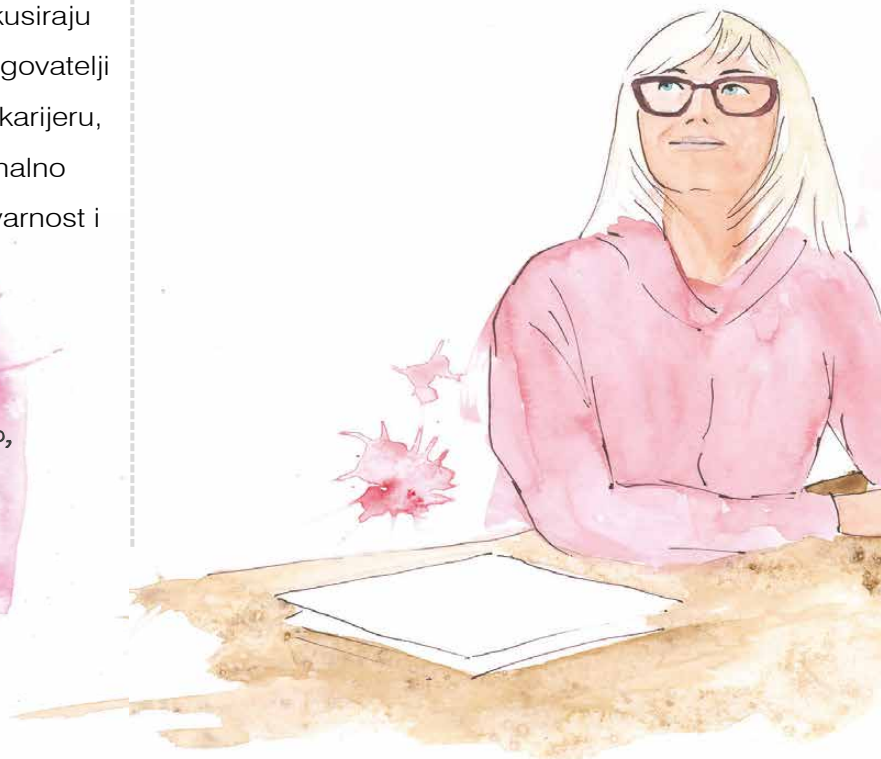
Porodica igra ključnu ulogu u suočavanju sa shizofrenijom. Ona pruža dugotrajnu negu i stalnu pomoć, a većina obolelih ostaje kod svojih rođaka ili se vraća njima. Primarni staratelji u velikoj većini domaćinstava su nečiji roditelji. U mnogim slučajevima, odgovornost za negu postaje njihova, pre nego što saznaju za dijagnozu.

Najznačajniji uticaj shizofrenije jeste da ona trajno menja svakodnevni život cele porodice. Kako se svaka odluka i svaka radnja fokusiraju na osobu koja boluje od shizofrenije, negovatelji imaju za cilj da smanje uticaj bolesti na karijeru, društveni život, fizičko zdravlje i emocionalno stanje voljene osobe. Oni podsećaju stvarnost i

završiti školovanje,
 pronaći adekvatan posao,
 razvijati sveshodna
 prijateljstva,
 ostvariti bračnu
 zajednicu,
 dobiti decu

služe kao izvor podrške, ohrabrenja i pokretanja. Shizofrenija menja i planove porodice za budućnost voljene osobe. Ovi planovi su možda uključivali završetak škole, pronalaženje pouzdanog posla, stvaranje bliskih prijateljstava, brak, rađanje dece, sveukupan uspešan život. Međutim, ključno je imati na umu da shizofrenija ne mora nužno da poništi sve ove planove. Uz odgovarajuću negu i zajednički napor cele porodice,

**MNOGI OD OVIH PLANOVA
 MOGU POSTATI STVARNOST.**



Prihvatanje emocija

Nakon prvog šoka izazvanog nakon postavljanja dijagnoze shizofrenije, mnogi negovatelji osećaju da su izgubili svoje planove, snove i očekivanja u vezi sa osobom koju vole. Oni takođe strahuju da se situacija možda nikada neće vratiti na prethodno stanje. Ovo je prirodna reakcija, a prepoznavanje ovih osećanja i njihovo prihvatanje zapravo može olakšati dugoročno uspešno nošenje sa bolešću. To je takođe aktivan proces, koji zahteva rad i troši značajnu količinu energije. Kroz ovaj proces možete iskusiti širok spektar emocija, kao što su bes, krivica, tuga, obamrlost, umrtvljenost, ali i razdražljivost, problem sa spavanjem, gubitak apetita i otežana koncentracija.



Praktičan način da prihvatite ove emocije jeste da dozvolite sebi da doživite pun ciklus emocija.

Iako u početku možda ne izgleda lako, za vas je korisno da od emocionalne obamrlosti pređete na prihvatanje novih okolnosti i sagledate svoju budućnost iz nove perspektive. Ako pokušate da ignorišete ili potisnete svoju emocionalnu nelagodnost, to neće olakšati stvari. Naprotiv, vaš pokušaj će ih dugoročno samo pogoršati. Možda ćete se naći zaglavljani u stanju obamrlosti, osećanja besa, bola i ogorčenosti. Ako se ova osećanja ne razreše, mogu se projektovati na druge odnose ili situacije, gde im nije mesto. Veoma je važno uzeti u obzir da dijagnoza shizofrenije ne znači da je ova situacija presudna. Iza simptoma i dalje stoji osoba o kojoj brinete, a mnogi od planova koje ste imali možda su još uvek ostvarivi ili samo treba malo da se prilagode. Prava svrha prolaska kroz sve ove emocije jeste suočavanje sa njima i pristupanje sledećoj fazi svog života sa radoznalošću. Ovo će vam pomoći da prihvatite bolest i prihvatite svoju ulogu negovatelja, istovremeno omogućavajući da **OSOBA O KOJOJ SE STARATE ŽIVI ŽIVOT PUNIM PLUĆIMA.**

Strategije suočavanja

Porodica igra ključnu ulogu u suočavanju sa shizofrenijom. Ona pruža dugotrajnu negu i stalnu pomoć, a većina obolelih ostaje kod svojih rođaka ili se vraća njima. Primarni staratelji u velikoj većini domaćinstava su nečiji roditelji. U mnogim slučajevima, odgovornost za negu postaje njihova, pre nego što saznaju za dijagnozu.

STRATEGIJE SUOČAVANJA.

Generalno, suočavanje je način na koji ljudi reaguju na teške uslove koji mogu izazvati nepotreban stres. Biti negovatelj člana porodice koji je obolio od shizofrenije može biti stalni izvor visokog nivoa stresa.

Kao negovatelj, morate da se nosite sa širokim spektrom pitanja, uključujući svoju odgovornost za negu, vaš emocionalni stres, simptome shizofrenije, sistem mentalnog zdravlja i društvenu stigmju. Dakle, suočavanje sa shizofrenijom je doživotni proces. Od prve epizode psihoze i gledanja dijagnoze upisane na medicinskom nalazu, do poteškoća svakodnevnog života zbog negativnih simptoma shizofrenije.



Postoje tri glavne metode suočavanja sa stresom:

FOKUSIRANJE NA EMOCIJE, FOKUSIRANJE NA PROBLEM, i FOKUSIRANJE NA SMISAO.

Kao što ime govori, suočavanje sa fokusom na emocije koristimo kako bismo minimizirali negativan uticaj koji stres ima na naše emocije. Suočavanje sa fokusom na probleme ima za cilj direktno rešavanje stresnih situacija kroz rešavanje problema ili eliminisanje porekla stresa. U suočavanju sa fokusom na smisao, koristimo svoja uverenja, vrednosti i

svrhu u životu kako bismo pronašli motivaciju i pozitivnost u teškim vremenima. Zbog činjenice da su svaka osoba, svaka porodica i svaki slučaj shizofrenije drugačiji, strategije emocionalnog suočavanja koje koriste negovatelji mogu se izložiti izraziti u širokom spektru. Na jednom kraju ovog spektra, postoji potpuna **POZITIVNOST**: osećaj kontrole, uverenje da je sve isto kao pre i nada u izlečenje u ne tako dalekoj budućnosti. Na drugom kraju spektra, nalazi se potpuna **NEGATIVNOST**: osećaj rezignacije, uverenje da ništa neće biti kao pre i beznađe u pogledu budućnosti.



**POZITIVNA
OSEĆANJA**



**NEGATIVNA
OSEĆANJA**

**OVA DVA EKSTREMA SE ODRAŽAVAJU
I U NAJBOLJIM I NAJLOŠIM
SCENARIJIMA KOJE NEGOVATELJI
ZAMIŠLJAJU ZA U VEZI SA
BUDUĆNOŠĆU SVOJIH BLIŽNIH:**

„U svojim maštanjima, očekujem da će moja ćerka stati na noge. Nadoknadiće propušteno obrazovanje, naći posao koji je ispunjava, upoznati sjajnog čoveka i imati porodicu. Tada će moja ćerka moći samostalno da brine o sebi i svojoj porodici. Čak i ako bi bilo povremenih zastoja, ne bih više morala da brinem o njoj, i mogli bismo ponovo da provodimo vreme zajedno bez brige.”

„Moja najgora noćna mora je da moj sin nikada neće stati na noge. Da se bez oblikuje u svojoj sobi bez ikakvih motiva, sputan svojim zabludama, potpuno izolovan i zapušten. Šta će biti s njim kad mene više ne bude? Svakako, više ne bih imala mirne noći, stalno bih pokušavala da mu se javim. Ne znam da li ću ikada ponovo biti srećna.”

„Najbolji slučaj koji zamišljam jeste da nađemo lek da se rešimo glasova u glavi moje ćerke. Ili da ona nauči da se nosi sa njima. Da ne bude više toliko pogođena i opterećena svakog dana. Tada bih znao da se oseća bolje, a i ja bih se osećao bolje. Možda bih tada mogao ponovo da odem na odmor bez griže savesti zato što se dobro provodim.”

„Najgora stvar koja se može desiti jeste da moja ćerka ima još jedan recidiv, pa još jedan i još jedan, i na kraju da ostane bez posla. Da više ne može da brine o svojoj deci, pa čak ni o sebi. Da deca budu oduzeta od nje i da da onda više nema za koga da živi.”

**IZDVOJITE TRENUTAK I RAZMISLITE
O TOME KAKO VIDITE SEBE, OSOBU
O KOJOJ SE STARATE I BOLEST.
GDE VIDITE SEBE U OVOM SPEKTRU?
KOJU VRSTU OČEKIVANJA OD
BUDUĆNOSTI IMATE?**

1. Suočavanje fokusirano na emocije

Studije pokazuju da članovi porodica osoba koje boluju od shizofrenije koriste uglavnom strategije suočavanja sa fokusom na emocije, a najčešća strategija je izbegavanje suočavanja sa problemom. Ova vrsta mehanizma suočavanja nije ograničena na stres imanja bolesnog člana porodice već se može javiti u svim vrstama stresnih situacija. Skloni smo da potisnemo stresne misli umesto da se suočimo sa njima. Čineći to, ne uspevamo da ispitamo da li su uopšte istinite, pošto pokušavamo da ih zaštitimo ulažući mnogo energije u to. Vremenom, misli koje smo potisnuli počnu da zadiru u našu svest, ili se neočekivano pojave. Dakle, imamo osećaj da ne možemo da kontrolišemo negativna osećanja, a ipak smo izloženi njima na duge staze. Stoga pokušavamo da ih suzbijemo

još više, tako stvarajući začaran krug.

Suočavanje sa fokusom na emocije je manje korisno za umanjenje nelagode negovatelja. Kao posledica, **MOGUĆ JE SNAŽAN, NEGATIVAN UTICAJ** ne samo na negovatelja već i na osobu koja boluje od shizofrenije. Studije su pokazale da pribegavanje poricanju problema kao strategiji suočavanja može dovesti do značajnog naprezanja negovatelja. U nekim slučajevima, suočavanje sa fokusom na emocije može pokrenuti lanac događaja koji dovode do potpunog izbegavanja člana porodice sa mentalnom bolešću i njihovog prepuštanja psihijatrijskoj službi. Mehanizmi suočavanja negovatelja takođe mogu uticati na kvalitet života bolesne osobe, uključujući učestalost recidiva i hospitalizacije.



2. Suočavanje fokusirano na problem

Suprotno tome, oni koji pribegavaju strategijama suočavanja usmerenim na probleme doživljavaju mnogo manje opterećenje. Neke od ovih strategija uključuju prihvatanje odgovornosti, traženje informacija, procenu pozitivnih i negativnih strana i plansko rešavanje problema i traženje društvene podrške. U slučaju shizofrenije, to znači preduzimanje mera da olakšate život i vama i vašoj voljenoj osobi, kao što su: pridruživanje grupama za podršku, obezbeđivanje medicinske nege i finansijskih sredstava, uravnotežena ishrana, dovoljno sna, informisanje i tako dalje.

Pronalaženje odgovarajuće grupe za podršku može pomoći u ublažavanju prvobitnih osećanja krivice, konfuzije i besa i u izgradnji metoda za nošenje sa stresom zbog imanja voljene osobe koja boluje od shizofrenije. Značajan metod je prebacivanje odgovornosti sa vas na ostatak porodice. To može pomoći u podsticanju osećanja pripadnosti i stava „svi smo u ovome zajedno“, koji zapravo može ojačati porodične veze. Ovaj pristup omogućava i vama i osobi o

kojoj se starate da zauzmete prilično aktivan stav u vezi sa bolešću. Umesto da se osećate preplavljenim naizgled nerešivim problemima, možete se pozabaviti problemima tako što ćete ih podeliti na manje, lakše rešive. Suočavanje sa fokusom na problem zahteva mnogo mentalne i emocionalne energije, ali takođe pruža najviše koristi i vama i vašoj voljenoj osobi. Štaviše, postoje dokazi da suočavanje sa fokusom na problem **POBOLJŠAVA KVALITET ŽIVOTA**. Obavezno uključite svoju voljenu osobu u svaku odluku u vezi sa upravljanjem njenim simptomima, terapijom, pa čak i njenim svakodnevnim životom. Zajedničko donošenje odluka ne samo da će ojačati vašu vezu, već će i povećati šanse da se vaša odluka sprovede.



3. Suočavanje fokusirano na smisao

Kada se radi o suočavanju sa fokusom na smisao, njegov cilj je da nam pomogne da sagledamo stresne životne događaje iz drugačije perspektive i da stvorimo pozitivne emocije. Ovaj tip prevladavanja uključuje strategije koje omogućavaju da se situacija aktivno kontroliše i da se dnevna rutina ispuni sa više smisla. Jedna od ovih strategija pokušava da pronade prednosti



stresnog događaja koji je promenio naš život. Ove prednosti mogu uključivati stečenu mudrost, strpljenja i kompetencije, izraženo vrednovanje života, poboljšan osećaj za ono što je važno ili sigurnije društvene odnose. Kako bismo zaista cenili ove prednosti, moramo se aktivno podsećati na njihovo postojanje, često svakog dana.

Druga strategija jeste da svoje ciljeve prilagodimo promenjenim okolnostima. To znači napuštanje ciljeva koji više ne funkcionišu i nalaženje novih koji su vredni. Jačanjem pozitivnih emocija može se ublažiti stress koji potiče od napuštanja starih ciljeva. Možda će takođe biti potrebno da promenite svoje prioritete. Iako ovaj proces može da izazove stres, može dovesti do oživljenog osećaja svrhe i može vam pomoći da se fokusirate na ono što je najvažnije.

Takođe možete da unesete pozitivno značenje običnim događajima. Na primer, možete razmišljati o čišćenju za osobom do koje vam je stalo kao o načinu izražavanja ljubavi. Želja da se osećate dobro ima veliki značaj za održavanje mentalnog i fizičkog zdravlja u teškim vremenima.

Ljudi se često sećaju teških vremena kao kritičnih trenutaka koji su ih stimulisali da postanu autentičnije verzije sebe. U ovim okolnostima, pozitivne emocije igraju ključnu ulogu, navodeći ljude da određene događaje vide u pozitivnijem svetlu, čuvajući energiju za suočavanje, kao i pronalaženje smisla u stresu i patnji.

Definisanje realnih očekivanja

Kao i u svemu što podrazumeva dve krajnosti, istina je negde u sredini. Ostvaren je značajan napredak u lečenju shizofrenije, a mnoge manifestacije bolesti kojih se plašite mogu se sprečiti ili njihov uticaj može biti smanjen. Istovremeno, staranje o osobi oboleloj od shizofrenije može biti izazovno iskustvo za celu porodicu. Imati plan i osećaj svrhe, kako za vas tako i za osobu o kojoj brinete, može značajno poboljšati tok bolesti. Naučite što više možete o shizofreniji.

Radite zajedno sa osobom do koje vam je stalo kako biste saznali šta vam najbolje odgovara. Studije pokazuju da nedostatak informacija o shizofreniji dovodi ne samo do negativnih stavova prema mentalnoj bolesti, nego i do veće stope recidiva.

Najbolji način da pružite negu koja je potrebna vašoj voljenoj osobi jeste da razvijete realistično, srednje očekivanje u vezi sa vašom zajedničkom budućnošću i tokom bolesti. To možete postići tako što ćete naučiti sve što možete o shizofreniji, kao i informisanjem o svim mogućim merama sprečavanja i opcijama lečenja.



Razvijte plan delovanja, sa jasnim odgovornostima, koji će vam pomoći da prevaziđete prepreke i steknete veću kontrolu u budućnosti. Usredsredite se na pronalaženje rešenja za probleme sa kojima se susrećete. Pozabavite se svim merama koje mogu da spreče najgori scenario i doprinesu najboljem scenariju. Pobrinite se da utvrdite ne samo svoje već i odgovornosti one osobe do koje vam je stalo. Ovo će povećati njeno samopouzdanje i značajno poboljšati kvalitet njenog života.

Takođe morate razmotriti rehabilitacijske opcije, finansijske i pravne aspekte i druge praktične mere koje će vam omogućiti da imate jasniju viziju budućnosti. Naći ćete korisne informacije o svim ovim temama u narednim poglavljima ovog vodiča.

Reference

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.