



# 5. Mirenje sa vašim emocijama



Staranje o osobi koje boluje od shizofrenije je težak posao koji zahteva ogromnu količinu vremena, energije i posvećenosti. Ostavljajući po strani svakodnevne borbe, negovanje takođe može na iznese **ŠIROK SPEKTAR EMOCIJA** na površinu. Neke od ovih emocija prisutne su od samog početka, pošto se mnogi negovatelji neočekivano nađu u toj ulozi, a prilagođavanje može biti veoma stresno. Druge emocije se pojavljuju tek nakon određenog perioda pružanja nege.

Kao negovatelj, možete iskusiti i **POZITIVNE I NEGATIVNE EMOCIJE**. Pojedininim danima negovanje može pružiti dubok osećaj ispunjenosti i povezanosti, zajedno sa osećanjima poštovanja, empatije, radosti i zahvalnosti. Drugim danima može izazivati osećanje krivice, besa, sramote, straha, anksioznosti, usamljenosti ili razočarenja. Takođe možete osetiti frustraciju, nestrpljenje, nedostatak uvažavanja, ljubomoru, razdražljivost i preopterećenost. Postoji mogućnost da se jave konfliktna osećanja, kao što su ljubav i ljutnja koja se doživljavaju istovremeno; ove emocije se mogu svakodnevno pojavljivati na različite načine.

Doživljavanje svih ovih emocija može biti **NAPORNO**, i ako se pažljivo ne prate, one će vas iscrpiti. Možda mislite da vam se to neće dogoditi jer volite osobu o kojoj brinete. Ali nakon nekog vremena, negativne emocije koje težimo da potisnemo se pojavljuju. Dugoročno, one mogu uzeti danak čak i kod najposvećenijih negovatelja, kako fizički tako i na emocionalnom nivou.

Dakle, kako možete izbeći pregorevanje i osećaj preopterećenosti? Od suštinskog značaja za vas je da znate da je **UOBIČAJENO** iskusiti širok spektar emocija, uključujući i negativne. Svaka vaša emocija u vezi sa negovanjem, bilo pozitivna ili negativna, je savršeno razumna i važna, pored toga što je dozvoljena i očekivana. Imati sve ove emocije znači da ste čovek. Ne pokušavajte da ih izbegnete. Ignorisanje svojih osećanja i govorenje sebi da morate ostati „snažni“ za svoju voljenu

osobu ili za celu porodicu nije rešenje. Većina psihologa slaže se da izbegavanje vaših osećanja nije znak snage; zapravo, potrebno je više hrabrosti za suočavanje.

Pomiriti se sa svojim emocijama je takođe **ZDRAVIJE**. Priznavanje i izražavanje svojih emocija može vas učiniti fizički i mentalno otpornijim na stres i infekcije. Nasuprot tome, zadržavanje emocija u sebi može oslabiti vaš imuni sistem i izložiti vas većem riziku od bolesti kao što su bolesti srca, rak ili dijabetes. Neobraćanje pažnje na sopstvena osećanja, a posebno na njihovo izražavanje, može dovesti do lošeg sna, prejedanja, zloupotrebe supstanci, depresije i anksioznosti.

## **RAZUMITE SVOJE EMOCIJE I ISKORISTITE IH U SVOJU KORIST.**

Umesto da izbegavate svoje emocije, možete ih koristiti da naučite nove stvari o sebi i svojoj voljenoj osobi. Kada sebi dozvolite da imate osećanja i shvatite da vaša osećanja ne kontrolišu vaše postupke, vaše negativne emocije će ili nestati ili ćete se lakše nositi sa njima. Dugoročno, ovo će vam omogućiti da pružite bolju brigu o svojoj voljenoj osobi, će vam takođe pomoći da se brinete o sebi.

Kako je svako iskustvo negovateljstva različito, **NE POSTOJE „ISPRAVNA“ ILI „POGREŠNA“ OSEĆANJA**. Kako bismo pružili najbolju moguću negu, korisno je upoznati se sa vrstama osećanja koja se mogu javiti, načinima njihovog otkrivanja i strategijama suočavanja sa njima. Sledeće strategije imaju za cilj da vam pomognu da se nosite sa složenim emocijama koje doživljavate, a koje svakodnevno prate brojni negovatelje.



"Nezahvalno srce ne nalazi milost;  
ali zahvalno srce će svakog časa  
prepoznati neke nebeske blagoslove."

—Henri Vord Bičer

Iako je negovanje uglavnom zahtevno, ono može biti i **OBOGAĆUJUĆE ISKUSTVO**. Dopuštanje sebi da osetite pozitivne emocije ne znači da se pretvarate da stanje nije teško ili da niste pod stresom. Ne radi se ni o pretvaranju da ne osećate negativne emocije, pošto je to normalno i opravdano. Međutim, uz negativne emocije možete doživeti i pozitivne emocije, čak i pod velikim stresom. Pozitivne emocije imaju jedinstvene prednosti, nezavisno od efekata negativnih emocija. Dajući sebi dozvolu da se **FOKUSIRATE NA SEBE**, čak i ako je to samo na par minuta dnevno, moći ćete da uživete u pozitivnim trenucima i nećete dopustiti da negovateljstvo preuzme svaki aspekt vašeg života.

Pozitivna, obogaćujuća osećanja imaju višestruke prednosti i za vas i za vašu voljenu osobu, jer smanjuju fizičke efekte stresa i

mogu učiniti da oboje živite duže. Štaviše, mi smo „podešeni“ na način da briga o potrebama drugih pomaže u smanjenju anksioznosti. Povećanje pozitivnog može pomoći da povećate svoj rezervoar ličnih resursa kako biste se bolje nosili sa svojim teškoćama i izazovima. Takođe vas može učiniti boljim negovateljem i poboljšati vaš odnos sa osobom do koje vam je stalo.



## Kako se fokusirati na pozitivno?

Učenje veština pozitivnih emocija vam može pomoći da iskusite pozitivne emocije i smanjite napetost. Prakticiranje ovih veština svakog dana povećće vas kao negovatelja na dug put **PRIMETITE POZITIVNO**. Budite svesni pozitivnih stvari prisutnih u vašem životu umesto da se fokusirate na negativne.

**ISKORISTITE POZITIVNE DOGAĐAJE**. Uživajte u svojim pozitivnim osećanjima tako što ćete ih deliti sa drugima, praviti pisane beleške istih, te ih se kasnije prisećati.

**VEŽBAJTE SVESNOST**. Imajte na umu da ste prisutni i zanemarite rasuđivanje. Svesnost možete uključiti u najosnovnije dnevne aktivnosti kao što su pranje zuba ili pranje sudova.

**BUDITE SVESNI SOPSTVENIH SNAGA**. Priznanje ličnih resursa koje posedujete i načina na koji ih koristite u svom životu će uveliko smanjiti osećaj bespomoćnosti.

**POSTAVLJANJE OSTVARIVIH CILJEVA**. Izaberite zahtevne ali ne prezahtevne ciljeve, nego onoliko izazovne koliko vam dozvoljava da iskusite ostvarenje i uspeh bez preopterećenja.

## Saosećanje

Saosećanje je sposobnost osobe da saoseća sa patnjom druge osobe, obično praćeno snažnom željom da se ta patnja ublaži. Od svih stvari koje radite kao negovatelj, uspostavljanje **SAOSEĆAJNOG ODNOSA** sa voljenom osobom je verovatno najvažnije. To je suština dužnosti negovatelja.

Saosećanje omogućava pojedincima da umekšaju srca prema drugim ljudima, kao i da ostvare iskrenu komunikaciju. Kada pružate negu sa saosećanjem, izgrađujete poverenje i uspostavljate dublji, smisleniji odnos sa voljenom osobom. Za vas to može da promeni celokupno negovateljsko iskustvo iz zahtevnog u obogaćujuće. Za njih je to značajan pozitivan uticaj na kvalitet njihovog života.

Postoji mnogo načina na koje možete da pokažete saosećanje prema volejnoj osobi: malim delima pažnje, istinskim posvećivanjem sopstvenog vremena njima ili viđenjem osobe iza bolesti. Ali što je najvažnije, tako što ćete

**BITI PRISUTNI I ISKRENO SLUŠATI.**





## Poštovanje

Potreba za poštovanjem i dostojanstvom spada među najvažnije ljudske potrebe. Iako se pružanje osećaja dostojanstva voljenoj osobi vrednuje, postoji mnogo stvari koje možete da uradite kako biste bili sigurni da osoba dobija zaslužen poštovanje.

### POŠTUJTE NJIHOVU PRIVATNOST.

Većinu vremena, ljudi sa shizofrenijom žive u istom domaćinstvu kao i njihovi negovatelji. Ovo ima mnogo prednosti, ali takođe može povećati njihov stres ako osete da ugrožavate njihov privatni prostor, da ste previše zaštitnički nastrojeni ili pokušavate da upravljate svakim aspektom njihovog života. Pored njihove fizičke privatnosti, trebalo bi da poštujete i njihovu emocionalnu privatnost i da ne razgovarate o poverljivim informacijama sa drugima bez njihove dozvole.



### POŠTUJTE NJIHOV PRAVO NA IZBOR.

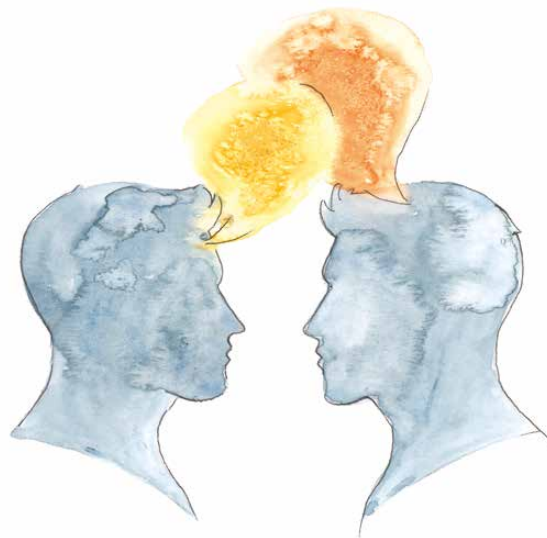
Neka vaša voljena osoba ima osećaj kontrole nad svojim životom birajući šta će nositi ili jesti, na primer. Ako vam je to korisnije, pokušajte da ponudite nekoliko izbora. Ako po vašem mišljenju njihov izbor nije važan, pokušajte da razumete razloge zašto bi im to moglo biti važno. Ako smatrate da je njihov izbor opasan, pokušajte da ih ohrabrite nudeći alternative ili pregovarajući o mogućim rešenjima.





## UKLJUČITE IH U ODLUKE VEZI SA NEGOM KOJA IM SE PRUŽA.

Donošenje odluka bez uključivanja onih koje volite može dovesti do toga da se osećaju isključeno i potcenjeno. Pobrinite se da budu uključeni u razgovore koji se odnose na negu koja im se pruža. To će doprineti da osećaju uvažavanje, kao i da imaju kontrolu nad situacijom, te će se, na taj način, obezbediti da se pridržavaju terapije.



**SLUŠAJTE IH.** Čak i ako imaju poteškoća da se izraze, saslušajte njihovu zabrinutost, pitajte za njihovo mišljenje i pokušajte da ih uključite u razgovor.

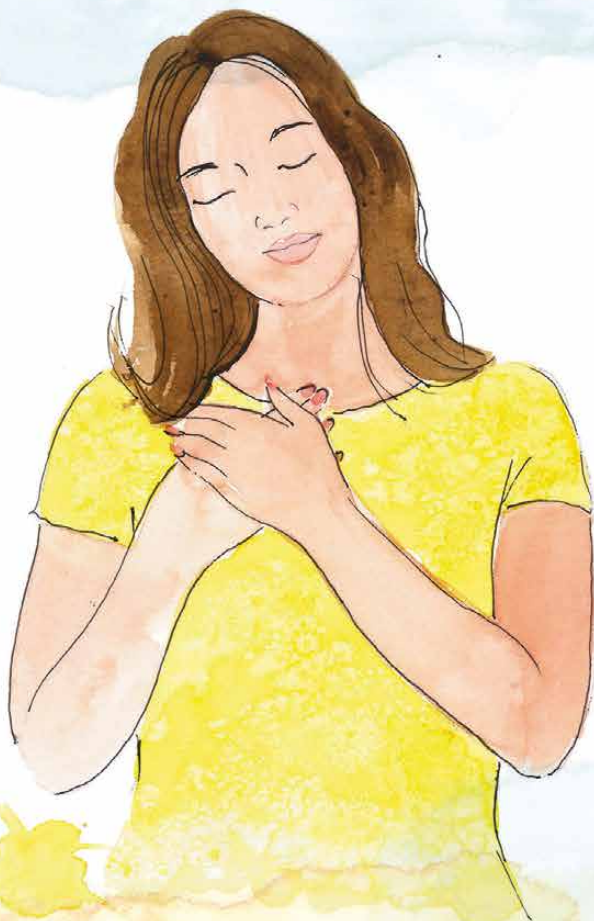
Ako učinite da se vaša voljena osoba oseća poštovano, to smanjuje njenu uznemirenost i povećava sigurnost. Pored toga, poštovanje vam pruža međusobno razumevanje, olakšava komunikaciju i gradi jaču vezu.

## Zahvalnost

Može biti teško osećati zahvalnost kad se čini da svaki dan nosi novi izazov. I to je u redu. Zahvalnost ne znači da se ignoriše teškoća negovateljstva. Radi se o nalaženju nečega na čemu se može biti zahvalan svakog dana. Kada ste sposobni da to uradite, ostvarujete drugačiju perspektivu i gajite utešnu misao da stvari nisu sve vreme loše.

Zahvalnost može učiniti čuda u obnavljanju vaše dobrobiti i višestruko doprinosi vašem mentalnom i fizičkom zdravlju: smanjuje stres, pomaže vam da bolje spavate i jača vaš imunski sistem. Zahvalnost vam pomaže i da budete optimističniji i da se fokusirate na ono što imate umesto na ono što nemate.

Vremenom zahvalnost postaje navika koja poboljšava vaše celokupno držanje. Najbolji način za sticanje ove navike jeste da vodite dnevnik zahvalnosti. Svakog dana zapišite bar jednu stvar koja je tog dana kod vas izazvala osećanje zahvalnosti. Uzmite u obzir i sitne i krupne stvari. Kada se ne osećate dobro ili ste pod stresom, čitajte vaš dnevnik kako biste popravili vaše raspoloženje i promenili perspektivu.



## Teška osećanja

### Krivica

Krivica je verovatno **NAJČEŠĆA EMOCIJA**

koju ćete imati kao negovatelj. Svi osećamo krivicu kada činimo nešto pogrešno. Kada se staramo o osobi sa shizofrenijom, krivica može poticati iz niza izvora. Međutim, obično je povezana sa činjenicom da su negovatelji skloni da okrivljuju sebe kada nešto krene po zlu.

Krivica koju negovatelji osećaju ima mnoštvo aspekata:

- krivica zato što ne rade dovoljno ili bi trebalo da budu bolji u tome što rade;
- krivica zato što ne provode dovoljno vremena sa osobom o kojoj se brinu;
- krivica zato što ne provode dovoljno vremena sa svojom porodicom;
- krivica zato što ne vode računa o sebi;
- krivica zato što svoju dobrobit stavljaju kao prioritet;
- krivica zato što nisu fokusirani na posao zbog nege;
- krivica zato što im je stalo do svoje karijere kada imaju lica o kojima treba da se brinu;
- krivica za preseljenje voljene osobe u instituciju ili u aranžmanu života sa podrškom;
- krivica zbog nepreduzimanja dovoljno aktivnosti da se bolest spreči;
- krivica zbog želje da ovo nestane;
- krivica zbog svih negativnih emocija koje osećaju.



Razlog zašto negovatelji tako često osećaju krivicu jeste da su često opterećeni sa mnoštvom stvari koje se „moraju“, „trebaju“ i koje su „obavezne“ a koje sami zamišljaju. Često imaju veoma jasnu sliku kako treba da se ponašaju ili postupaju, i osećaju krivicu kada to ne čine. Međutim, ova slika nije uvek tačna. Kao posledica, osećanje krivice se često javlja kada dolazi do razilaženja njihovih svakodnevnih izbora i onoga što smatraju za „idealni“ izbor.

Šta god da je izbor, krivica može biti naročito destruktivna emocija ukoliko krivite sebe zbog grešaka koje su najverovatnije umišljene, preuveličane ili prosto ljudske.

### Kako se nositi sa krivicom

Kao prvo, naučite da oprostite sebi. Ne možete biti savršeni i ne možete sve vreme da vladate situacijom. Čak i ako imate najbolje namere, vaše vreme, veštine, energija i sredstva su ograničeni. Stoga ne budite prestrog prema sebi i pružajte najbolju negu koju možete dopuštajući sebi da budete nesavršeni.

Kao drugo, snizite svoje standarde i postavite realne granice za svoja postignuća. Umesto što osećate krivicu što ne činite dovoljno, pogledajte drugačije na stvari i cenite razliku koju svakodnevno unosite u život osobe o kojoj se starate. Razumite i prihvatite granice svojih mogućnosti. U suprotnom rizikujete da pregorite kao negovatelj.

Kad god iskusite osećaj krivice, vredno se zapitati šta ga je moglo pokrenuti. Čvrsto „moram“? Preterano verovanje u sopstvene sposobnosti? Najvažnije je da morate shvatiti da je krivica neizbežna i da se pomirite sa nedostizanjem savršenstva.



## Sramota

Sramota se može opisati kao neprijatno osećanje koje donosi shvatanje sopstvenog neodgovarajućeg ponašanja ili postupaka. Sramotu obično izaziva neusklađenost sa društvenim standardima a doprinosi joj strah od isključivanja iz društva.



Iako reči „krivica” i „sramota” često koristimo naizmenično, postoji jasna razlika između ta dva osećanja. Dok krivica odražava kako se osećate u vezi sa svojim postupcima, o tome šta ste uradili (ili niste) drugoj osobi, sramota odražava kako se osećate prema sebi. Sramota je bolan osećaj zbog toga kako izgledate u očima drugih, a to nije povezano sa vašim postupcima.

Kao negovatelj, krivica koju možda osećate proizilazi iz stigme povezane sa shizofrenijom, koja se manifestuje kao kritika ili animozitet ljudi koji ne razumeju tu bolest. U isto vreme, vaša sramota može biti podstaknuta sopstvenim predrasudama i nedostatkom saznanja o bolesti. Roditelji mladih odraslih osoba koje boluju od shizofrenije često osećaju stid misleći da je bolest mogla biti sprečena da su bili bolji roditelji.

Šta god da je uzrok, sramota vodi ka izbegavanju i izolaciji od prijatelja, porodice i društva uopšte. Ali što je još gore, sramota takođe dovodi do izbegavanja lečenja: porodice osoba koje boluju od shizofrenije često nerado traže pomoć kako bi izbegli osećaj zarobljenosti i sramote.

Dugoročno, sramota **IMA NEGATIVAN EFEKAT NA KVALITET VAŠEG ŽIVOTA**, povećavajući rizik od depresije i anksioznosti. Takav neželjen događaj takođe može imati negativan uticaj na vaš odnos sa osobom koju negujete. U najgorem slučaju, to može dovesti do nastanka neprijatnog okruženja za vaš odnos što će samo pogoršati simptome vaše voljene osobe.

### Kako se nositi sa sramotom

Najvažniji način na koji možete da se nosite sa sramotom koju izaziva stigma jeste da edukujete sebe i druge. Učenje o bolesti i širenje znanja pomoći će u ublažavanju stigme i blagotvorno će uticati na vas, osobu koju negujete, kao i ljude u vašem ličnom okruženju.

Kada je reč o sramoti koju osećate kao roditelj, potrebno je da prestanete da krivite sebe. Teorije koje krivicu pripisuju roditeljima kada se mladom adolescentu dijagnostifikuje shizofrenija opteretile su mnoge porodice osećanjima krivice i sramote, ali vreme je pokazalo da nisu u pravu. Prema našem sadašnjem shvatanju bolesti, ne možete ništa da uradite kao roditelj da je sprečite.

Morate prihvatiti da bez obzira na vezu ili odnos koji delite sa osobom do koje vam je stalo, ne možete kontrolisati njeno ponašanje. Ono što je u vašoj moći je da prihvatite ovu stvarnost i da budete saosećajni prema njima. Na ovaj način je moguće da se izlečite od sramote.



## Gnev

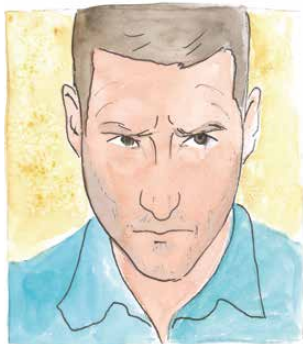
Gnev je verovatno **DRUGA NAJČEŠĆA EMOCIJA** koju osećate kao negovatelj.

Postoje mnoge situacije koje mogu dovesti do osećanja gneva:

- kada vidite vašu voljenu osobu kako se muči;
- kada vidite da je vaša voljena osoba iracionalna ili borbena;
- razmišljanje o budućnosti od koje ste morali da se odreknete i vi i vaša voljena osoba;
- osećanje zarobljenosti u situaciji u kojoj ste se neočekivano našli;
- osećanje da se trud koji svakodnevno ulažete kao negovatelja nedovoljno ceni;
- osećanje da osoba o kojoj brinete ne prihvata vašu pomoć.

U ovim okolnostima, nije uvek moguće držati svoje emocije pod kontrolom. Možete reći stvari koje ne mislite ili izgubiti živce. I dok je gnev prirodan odgovor s obzirom na poteškoće negovatelja, može negativno uticati i na vaš odnos sa osobom koju negujete i na vaše zdravlje.

Hronični gnev i neprijateljstvo su povezani sa visokim krvnim pritiskom, srčanim oboljenjima, poremećajima digestivnog trakta i glavoboljom. Neiskazani gnev koji se nakuplja tokom vremena može da dovede do nastanka



depresije ili anksioznosti, dok eksplozivni gnev koji se projektuje na druge može ugroziti odnose, kao i izazvati njihovu patnju. Upravljanje besom ne samo da pomaže u poboljšanju ličnog stanja, već i minimizira verovatnoću pražnjenja gneva na voljenu osobu.

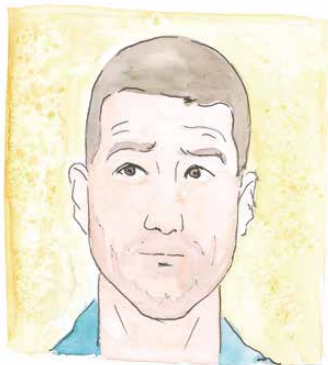
### Kako se nositi sa gnevom

Umesto da izbegavate gnev, pokušajte da ga izrazite na zdravije načine. Uzmite energiju koja dolazi sa besom i pokušajte da je usmerite ka pozitivnom iskustvu. Zapitajte se da li postoji praktično rešenje za okolnosti koje vas razgnevljuju. Da li je kompromis moguć? Da li bi asertivniji pristup (tj. iznošenje svoje pozicije čvrsto, pošteno i sa empatijom) pomoglo da osetite kao da kontrolišete situaciju?

Kada se nađete u situaciji koja vas ljuti, pokušajte da se setite dobrih vremena. Ponekad je smeh zbog apsurdnosti situacije zdraviji način da ispustite gnev od gubljenja kontrole nad sobom. Drugi način da se smanji gnev, iako teži, jeste da pokušate da se pomirite sa činjenicom da vam se život promenio.

Najvažnije je, ako kažete i uradite nešto dok ste gnevni, oprostite sebi. Udaljite se i duboko udahnite kako biste povratili fokus. Pronađite konstruktivne načine da se izrazite ili razgovarajte sa nekim kome verujete o tome šta vas je razgnevalo.

## Ozlojeđenost



Ogorčenost je gorčina koju osećate kada mislite da se prema vama nepravedno postupa. U određenim aspektima, ozlojeđenost je slična ljutnji. Međutim, dok je ljutnja iznenadna emocija, reakcija, ozlojeđenost je osećaj gorčine koji se doživljava kada pustimo da gnev traje. Gnev je prirodan; negodovanje je izbor. Dakle, biti ogorčen znači odlučiti da zadržiš gnev. To je proživljavanje bolnog iskustva iznova i iznova. I dok ljutnja ponekad može biti pozitivna jer vam daje moć da promenite stvari, ogorčenost vas sputava i može samo da povredi vas i osobu do koje vam je stalo.

Postati negovatelj osobe koje boluju od shizofrenije često znači biti iznenada stavljen u situaciju koju niste izabrali i prihvatiti ogroman zadatak za koji niste bili spremni. U ovim okolnostima, prilično je uobičajeno da se osećate pesimistično i ogorčeno. Zbog velike količine vremena koje se troši na negu vaše voljene osobe, **NIJE NEUOBIČAJENO DA OSEĆATE OZLOJEĐENOST KAO NEGOVATELJ** – uprkos količini ljubavi ili brige koju imate za nju. Na primer, može se desiti da iskusite ozlojeđenost zbog ukupne situacije, bolesti, određenog ponašanja,

nekooperativnih članovi porodice ili prijatelja koji ne nude mnogo podrške. Takođe možete da zamerate svojoj voljenoj osobi, posebno kada je njeni negativni simptomi spreče da ispolji saosećanja prema vama.

### Kako se nositi sa ozlojeđenošću

Biti ozlojeđen zapravo zahteva mnogo energije, a ovu energiju možete preusmeriti na pozitivne načine kako biste pronašli razlog za optimizam. Kada osetite ozlojeđenost prema svojoj voljenoj osobi, zapamtite da su mnoge vaše interakcije diktirane njenom bolešću. Njen očigledan nedostatak motivacije i nespремnost da razgovara simptomi su bolesti koje ne može da kontroliše.

Dajte malo prostora svojim osećanjima tako što ćete razgovarati o svojim emocijama sa prijateljima ili članovima porodice. Budite proaktivni u komunikaciji sa voljenom osobom i svima koji su uključeni njeno negovanje; izbegavanje neprijatnih razgovora samo će povećati vašu frustraciju i ozlojeđenost. Takođe možete koristiti fizičku aktivnost kako biste prevazišli zarobljenu emocionalnu energiju koja obično prati ljutnju.

Najvažnije, donesite svesnu odluku da trošite vreme na sopstvene potrebe. Ako ne vodite računa o sebi, ozlojeđenost neće nestati, nego će nastaviti da se nakuplja.

## Strah i napetost



Anksioznost zbog brige je često rezultat suočavanja sa nepoznatim, ili osećaja nemanja kontrole i neznanja kako da je povratimo. Postoji mnogo aspekata u životu osobe koj boluje od shizofrenije koji mogu izazvati strah i anksioznost. Možda se plašite da napravite značajne greške ili da se suočite sa problemima koje ne znate kako da rešite. Možda se plašite da se nešto desi vašoj voljenoj osobi kada niste pored nje. Takođe možete biti zabrinuti da će vaša voljena osoba izgubiti posao, ili da ćete vi izgubiti svoj. Takođe, kada vidite svoju voljenu osobu u izmenjenom ili neprijatnom stanju to obično izaziva osećaj stresa i zbunjenosti. Kao negovatelj, možete **ISKUSITI ANKSIOZNOST NA MNOGO NAČINA**, od poteškoća sa spavanjem ili osećanja impulsa za bekstvom, do lupanje srca i poriva za plačem.

### Kako se nositi sa strahom i anksiožnošću

Najefikasniji način da se nosite sa strahom kada se starate o nekome sa shizofrenijom jeste da se edukujete i pokušate da planirate unapred. Razgovarajte sa zdravstvenim timom koji leči vašu voljenu osobu i saznajte šta da radite u određenim situacijama. Plan za svaku situaciju ili krizu koja može nastati pronalaženjem pravog odnosa između spremnosti i prezaštićivanja. Usredsredite se na stvari koje možete da imate pod kontrolom i napravite spisak radnji za vanredne situacije u slučaju da niste u blizini. Obraćanje drugima koji su u sličnoj situaciji, na primer preko grupe za podršku, takođe može da smanji anksioznost povezanu sa stresom.

Važno je imati anksioznost na umu; to je način na koji vaše telo signalizira potencijalnu pretnju. U slučaju da osetite anksioznost, zastanite na trenutak, usredsredite se na disanje i odvojite se nakratko od onoga što se dešava u tom trenutku.



## Izolacija i usamljenost



Uprkos činjenici da provodite puno vremena sa osobom koju negujete, **MOŽE SE DESITI DA SE OSEĆATE USAMLJENO**. Što ste duže negovatelj, rizik da ćete biti izolovani se povećava. Kada cao dan nemate sa kim da razgovarate osim osobe koju negujete, može se lako desiti da izgubite osećaj za sebe.

Odnosi sa prijateljima mogu da trpe zbog vašeg isounjenog rasporeda ili zato što se osećaju manje dobrodošlim. Možete oklevati da im se obratite provedete vreme sa njima zato što osećate da je vaš život samo briga i da nemate o čemu da razgovarate ili oni više ne žele da slušaju o vašim naporima. Kada se starate o osobi sa shizofrenijom, osećaj da ste izgubili društvo voljene osobe takođe može doprineti vašoj izolaciji.

Dugoročno, osećaj usamljenosti može imati negativan uticaj na vaše zdravlje.

To slabi vašu mentalnu snagu i čini vas sklonijim štetnim navikama poput prejedanja, pušenja ili zloupotrebe alkohola. Pored toga, socijalna izolacija je faktor rizika za demenciju.

### Kako se nositi sa izolacijom i usamljenošću

Ključ da sebe udaljite od stanja izolacije jeste da održavate zdrave odnose mimo vase uloge negovatelja. Nađite načine da izađete iz kuće i da se angažujete na drugim aktivnostima mimmo negovateljstva. Pronađite aktivnosti, kao što su sport ili hobi, koje vam omogućavaju da se družite sa osobama koje vam mogu pružiti osećaj pripadnosti i podrške.

Ako je izlazak problematičan, možda bi bilo vredno kontaktirati i pozvati stare prijatelje. Razmislite o pridruživanju grupama za podršku koje se bave bolešću vaše voljene osobe ili generalno negovateljstvom. Alternativno, možete uspostaviti blizak odnos sa pojedincima koji dele vaše iskustvo u onlajn grupama za podršku.



## Bespomoćnost



Negovanje osobe koja boluje od shizofrenije stvara **BROJNE MOGUĆNOSTI DA SE OSEĆATE BESPOMOĆNO**, posebno u trenucima kada činite sve što možete kako biste pomogli osobi koju negujete a njeno stanje se ne popravlja. Pored izazova negovateljstva sa kojim se nosite, emocije koje smo razmotrili u ovom poglavlju takođe mogu učiniti da se osećate bespomoćno i nesposobno da nastavite da obavljate dužnost negovatelja. Osećanje bespomoćnosti može imati negativan uticaj na vaše emocionalno zdravlje, izazivajući stanja nadražljivosti, krivice i čak depresije ukoliko takvo osećanje nastavi da traje.

### Kako se nositi sa bespomoćnošću

Kada se osećate bespomoćno, postavite sebi sledeća pitanja:

- Da li imam nerazumna očekivanja?
- Da li znam dovoljno o rešavanju ovog problema?
- Da li dovoljno spavam?
- Da li se brinem o sebi?

Važno je da shvatite da ste, čineći najbolje što možete, svojoj voljenoj osobi od neprocenjive pomoći. Takođe treba da se često podsećate da je njeno zdravlje često lose izvan vaše kontrole. Prihvatanje granica sopstvenih mogućnosti će vam omogućiti da tačno odredite šta je to što možete da kontrolišete, kao i da preusmerite svoju energiju. Obratite se prijateljima ili porodici i podelite neke od svojih negovateljskih zadataka. Takođe, pobrinite se da se dovoljno naspavate i da odvojite malo vremena za sebe. Stalni umor povećava vaše stanje stresa i osećaj bespomoćnosti.

Kada se suočite sa složenim problemom, deljenje na manje zadatke kojima je lakše upravljati može vam pomoći da pronađete rešenje i izbegnete osećaj bespomoćnosti. Takođe možete da se nosite sa ovim teškim osećanjem tako što ćete naučiti što je više moguće o bolesti i često komunicirati sa medicinskim timom koji leči vašu voljenu osobu.

## Depresija

Često se dešava da pokušaj negovatelja da svojoj voljenoj osobi ponudi najbolju moguću negu bude štetan za njegove fizičke i/ili emocionalne potrebe. Međutim, stres negovateljstva, nesigurna budućnost, kao i sve **NAVEDENE NEGATIVNE EMOCIJE MOGU UTICATI NA NJEGOVO STANJE I DOVESTI DO DEPRESIJE I PROBLEMA U VEZI SA RASPOLOŽENJEM.**

Studije pokazuju da čak polovina negovatelja osoba obolelih od shizofrenije ima depresiju, posebno u slučajevima kada je bolest rezistentna na lečenje.

Ljudi doživljavaju depresiju na različite načine, kao promenu simptoma koja nastaje vremenom. Ako pojava sledećih simptoma traje bez prekida više od dve uzastopne nedelje, može se pretpostaviti da je depresija prisutna:

- promena navika u ishrani koja dovodi do neželjenog povećanja ili gubitka težine;
- promena u načinu spavanja (prekomerno spavanje ili nedovoljno sna);
- stalni doživlja umora;
- nedostatak interesovanja za osobe i/ili aktivnosti koji su ranije bile prijatne;

- mnogo brže dospevanje u stanje razgnevljenosti i uznemirenosti;
- osećaj da niste dovoljno dobri u bilo čemu;
- suicidalne tendencije ili misli o smrti, ili pokušaj samoubistva;
- uporni fizički simptomi koji ne reaguju na lečenje, na primer, problemi sa varenjem, glavobolje i hronični bol.

### Kako se nositi sa depresijom

Depresija se leči i treba je shvatiti ozbiljno. Pažnja na simptome na vreme može pomoći da se dugoročno obuzda nastanak težeg slučaja depresije. Razgovarajte sa svojim lekarom ili stručnjakom za mentalno zdravlje ako sumnjate na depresiju. Pored toga, fizička aktivnost i društvene interakcije su odličan način da se nosite sa tugom i depresijom jer stvaraju način za ublažavanje napetosti, poboljšanje raspoloženja, razvijanje društvenih odnosa i podizanja sopstvenog nivoa energije.

## Kako prepoznati emocionalni zamor?

Emocionalni zamor je stanje osećanja emocionalne iscrpljenosti kao posledica stresa akumuliranog tokom pružanja nege. Emocionalni zamor utiče na veliki broj negovatelja, i jedan je od znakova "pregorevanja" (burnout sindroma).

U početku se simptomi emocionalnog zamora pojavljuju i nestaju; oni takođe mogu biti pritajeni ili se međusobno preklapati. Oni obuhvataju sledeće:

- nervoza ili napetost;
- osećanja frustracije, gneva ili krivice;
- osećanja ozlojeđenosti, nestrpljenja i/ili razdražljivosti;
- osećanja tuge, beznađa i izolacije;
- zaboravnost, nemogućnost koncentracije i/ili mentalna tromost;
- nedostatak motivacije;
- promena apetita;
- loš ili isprekidan san;
- lupanje srca;
- pojačan intenzitet bolova, i povišen krvni pritisak.



## Vaše emocije u različitim fazama bolesti

Simptomi vaše voljene osobe i tok bolesti mogu odrediti ton različitih vrsta osećanja sa kojima se suočavate u različitim fazama bolesti.

### Prva psihotična epizoda (Prodromalna faza)

Prva epizoda shizofrenije je **IZAZOVAN VREMENSKI INTERVAL KOJI ZAHTEVA PRIHVATANJE I PRILAGOĐAVANJE** od strane pacijenata, kao i njihovih porodica. Za ljude kojima je tek dijagnostikovana shizofrenija, to je lična kriza povezana sa strahom, krivicom, sramotom i beznađem. Za članove njihovih porodica, koji su se iznenada našli u situaciji koju nisu izabrali, to je period **ŠOK, KRIVICA, SRAMOTE, STRAHA, ANKSIOZNOSTI I NESIGURNOSTI**.



## Aktivna faza

U aktivnoj fazi bolesti preovlađuju pozitivni simptomi kao što su halucinacije, sumanute ideje, bizarno ponašanje. Skoro svi osobe koje boluju od shizofrenije iskuse ove simptome u nekom trenutku tokom trajanja bolesti. U nekim slučajevima se javljaju samo u situacijama recidiva. Međutim, u skoro polovini slučajeva pozitivni simptomi su prisutni ili tokom većeg dela vremena ili sve vreme.

Pozitivni simptomi vaše voljene osobe **MOGU IMATI NEGATIVAN UTICAJ NA VAS**, posebno kada ih ona nije svesna. Ona može izgovarati stvari koje nemaju smisla ili optuživati druge da su se zaverili protiv nje ili da krađu njihove misli. Može im se desiti i da vide stvari ili čuju glasove koji ih plaše. Ovi simptomi mogu dovesti do verbalnog ili bizarnog ponašanja i predstavljati pritisak za celu porodicu, što dovodi do osećanja napetosti, frustracije i anksioznosti. Najčešća osećanja i misli koje negovatelji doživljavaju u ovom periodu uključuju **STRAH DA ĆE SE NJIHOVOJ VOLJENOJ OSOBI NEŠTO DESITI**, strah da će biti žrtva nasilja, ideja da i on može imati bolest, neizvesnost i beznađe.





## Rezidualna faza

U rezidualnoj fazi, kada su psihotični simptomi prigušeni, dominiraju negativni simptomi, kao što je avolicija (nedostatak volje ili svrhe), alogija (smanjena sposobnost govora), zatupljeni afekt (smanjena sposobnost izražavanja emocija) i kognitivni simptomi kao što su problem sa pažnjom, koncentracijom i pamćenjem.

Tokom ovog perioda, za porodicu osobe obolele od shizofrenije, **JEDAN OD SIMPTOMA KOJI IZAZIVA NAJVEĆU FRUSTRACIJU JE AVOLICIJA**. Veoma im je teško da vide da njihova voljena osoba nema volju da obavlja čak i najosnovnije dnevne aktivnosti. Mnogi članovi porodice veruju da osoba o kojoj se brinu može uticati na svoje stanje avolicije. S tim u vezi, nesposobnost voljene osobe da se obuče ili ode na sastanak vide kao lenjost. Kao što smo o tome govorili u prethodnim poglavljima, avolicija je simptom bolesti i kao takva, vaša voljena osoba ne može direktno da utiče na nju.



Najčešća osećanja koja možete da iskusite u rezidualnoj fazi su **GNEV, FRUSTRIRANOST, RAZDRAŽLJIVOST, NESTRPLJIVOST, USAMLJENOST, IZOSTANAK UVAŽAVANJA I PREPLAVLJENOST**. A pošto osobe sa shizofrenijom često imaju poteškoća da završe školovanje ili da se zaposle, to je takođe period intenzivne brige za budućnost voljene osobe. U mnogim aspektima, za vas, negovatelja, rezidualna faza je još izazovnija od aktivne faze. Tokom psihoze, čak i ako su simptomi i događaji zastrašujući, imate neku vrstu interakcije sa voljenom osobom. Posle psihoze, porodice često očekuju da se stvari vrate u normalu i čekaju da im se voljena osoba vrati. Umesto toga, zbog negativnih simptoma, ono što sledi je period sa manje emocija i interakcije sa voljenom osobom, što može dovesti do ozlojeđenosti i osećanja da se vaši naponi kao negovatelja ne cene.

Iako smo uglavnom govorili o izazovnim osećanjima vezanim za različite faze bolesti, ne zaboravite da u svakoj fazi bolesti možete iskusiti ljubav, poštovanje i empatiju, osećanja koja čine vaše iskustvo nege ispunjavajućim.



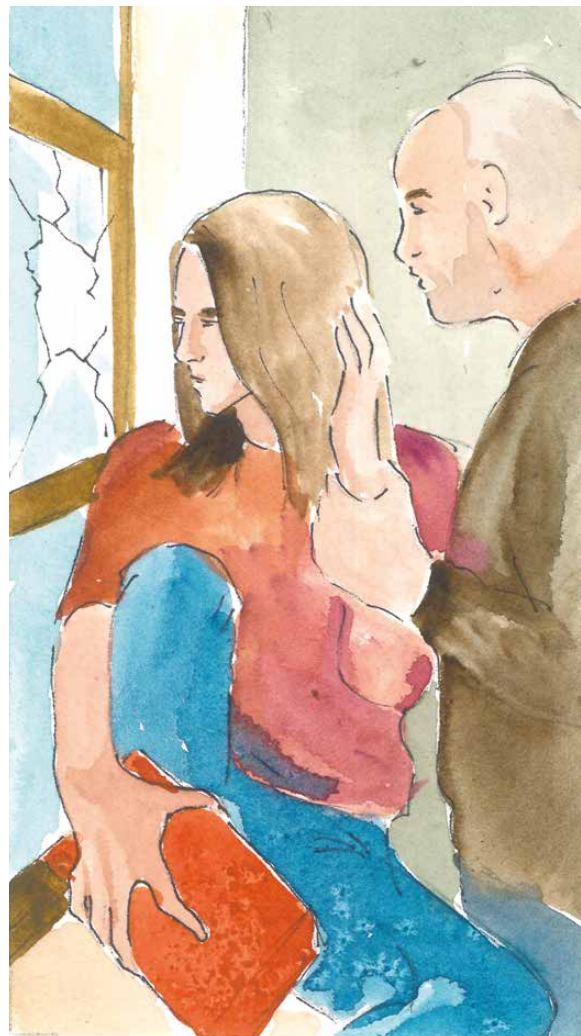
## Ponašanja izazvana visokim emocionalnim nabojem

U svim fazama bolesti možete se nalaziti uz situacijama visokog emocionalnog naboja koje **TESTIRAJU SPOSOBNOSTI VAS KAO NEGOVATELJA I VAŠ ODNOS SA VOLJENOM OSOBOM.**

### **NEPRIJATELJSTVO, NASILJE I AGRESIJA.**

Ljudi koji boluju od shizofrenije obično nisu agresivni ili nasilni. Međutim, u nekim slučajevima, ozbiljnost bolesti, zloupotreba alkohola ili droga, ili stres i frustracija uzrokovani bolešću mogu dovesti do toga da vaša voljena osoba postane agresivna ili čak nasilna. Nasilje je takođe povezano sa težim simptomima, nižim porodičnim prihodima i nezaposlenošću. Drugi put, vaša voljena osoba može pokazati neprijateljstvo prema vama, ili vas kriviti za sve, od nametanja ograničenja za njih do oboljevanja od bolesti. U ovim situacijama,

**TREBA DA OSPANETE MIRNI i ZAPAMTITE DA ONO ŠTO VIDITE NIJE OSOBA KOJU VOLITE VEĆ BOLEST.**



Za njih je shizofrenija bolno putovanje prožeto strahom, anksioznošću, teškim simptomima, stigmom i osećajem realnosti koja se stalno menja.



## SUICIDNE MISLI.

Simptomi shizofrenije, stresa i depresije mogu dovesti i do pojave suicidalnih misli.

Ove akutne situacije mogu biti predstavljati veoma napet i emotivan period za celu porodicu. Možete **NAĆI DODATNE**

**INFORMACIJE** o tome šta treba raditi ukoliko osoba koju volite namerava da naudi sebi u **POGLAVLJU 6 OVOG VODIČA.**

## ODBIJANJE LEČENJA.

Ljudi koji boluju od shizofrenije često odbijaju lekove ili druge opcije lečenja. To se može desiti iz više razloga: oni nisu svesni svoje bolesti (anozognozija), osećaju se bolje, ili obrnuto, osećaju se lošije zbog neželjenih dejstava lekova. Zbog svih ovih razloga, oni takođe mogu odbiti prijem u bolnicu. Anosognozija može izazvati veliku frustraciju za celu porodicu, ali se najčešće vremenom popravlja. Najbolje rešenje u ovim situacijama

jeste da **POKUŠATE DA RAZUMETE**

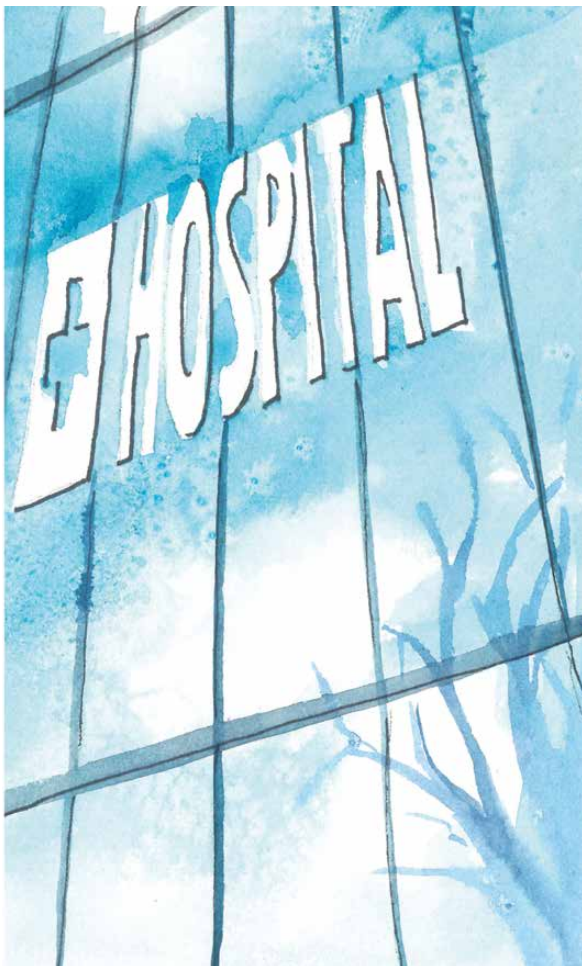
**UZROK TAKO ŠTO ĆETE VIDETI**

**SVET OČIMA OSOBE KOJU VOLITE.**

Razgovarajte sa medicinskim timom kako biste našli rešenja koja će pomoći da se vaša voljena osoba pridržava plana svog lečenja.

## SPECIJALIZOVANA USTANOVA.

Ozbiljnost bolesti vaše voljene osobe može zahtevati dugotrajnu negu koja je dostupna samo u specijalizovanoj ustanovi za lečenje. Suočavanje sa činjenicom da se o vašoj voljenoj osobi više ne može brinuti unutar porodice može biti posebno emocionalno izazovno. Donesite ovu odluku



zajedno sa svima koji su uključeni u brigu o njoj, starajući se da

**DELUJETE U NAJBOLJEM  
MOGUĆEM INTERESU  
SVOJE VOLJENE OSOBE,  
ALI I VAŠE PORODICE.**

## **Upravlajte teškim emocijama na zdrav način**

Koliko god to može zvučati čudno, negovatelji često **NE SHVATAJU DA SU ONI NEGOVATELJI**. Kada se njihovom detetu, roditelju ili drugom članu porodice dijagnostifikuje shizofrenija, oni pomažu, jer je to ispravna stvar. Što pre se identifikujete kao negovatelj, to ćete pre moći da prepoznate i nosite se sa emocionalnim rolerkosterom koji negovateljstvo predstavlja. Takođe ćete prepoznati emocionalnu potrošenost koju ćete neminovno doživeti i počete da tražite načine da njome upravljate.

Emocije o kojima smo govorili u ovom poglavlju često su znakovi upozorenja iz vašeg tela; mali podsetnici da obratite pažnju i zapamtite da ste

# **I VI VAŽNI!**



Ove emocije može da doživi svaki negovatelj. Prihvatanje ovoga pomoći će vam da se brinete o sebi i da ne reagujete na njih na negativan način.

Takođe morate da shvatite da je ono što najviše uzrokuje vaš emocionalni umor van vaše kontrole. Budite svesni svojih ograničenja i prepustite se ili raspodelite neke od obaveza. Ključ za uspešnog negovatelja jesu

**FLEKSIBILNOST I PRILAGODLJIVOST** na ovom putovanju.

Što je najvažnije, zapamtite da **OVU DUŽNOST NIKO NE MOŽE DA OBAVLJA SAM**. Potražite pomoć već od najranijih faza negovateljstva. To će značajno poboljšati vaše stanje i daće vam mogućnost da pružite najbolju negu koju ste planirali da pružite voljenoj osobi.



## Reference

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](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.