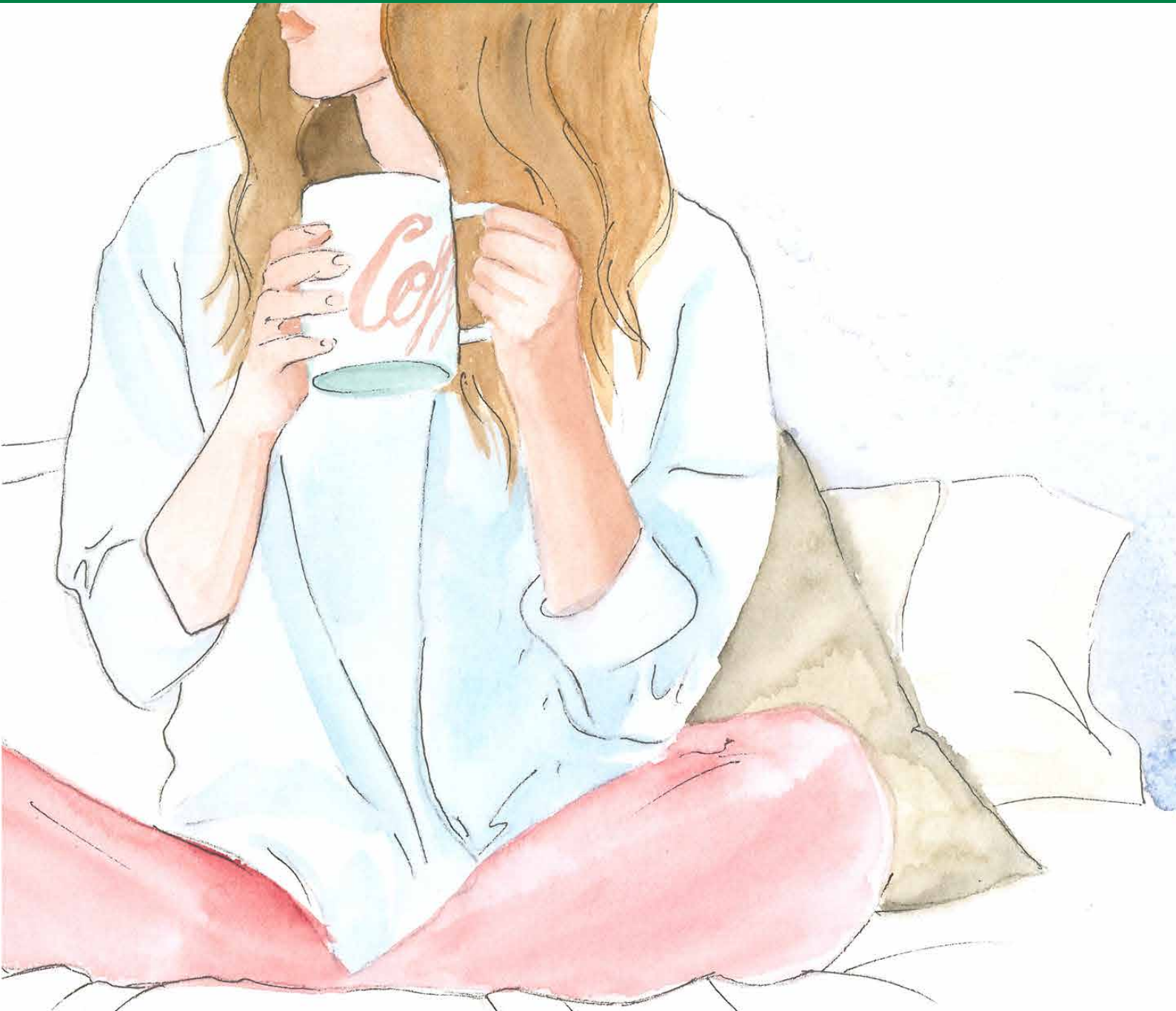


7. Postarajte se i za sebe



Zamislite da se nalazite u avionu. Odjednom, avion počinje da se trese, a kapetan najavljuje da avion mora prinudno da sleti. Ispadaju maske sa kiseonikom. Šta Vi radite? Nastavite sa čitanjem kako biste saznali odgovor, kao i kako se to odnosi na dužnost negovatelja.

OVO POGLAVLJE JE POSVEĆENO VAMA, najvažnijoj osobi u životu vaše voljene osobe koja boluje od shizofrenije. Vi ste osoba koja **NEUMORNO RADI** kako bi zadovoljila njene svakodnevne potrebe i sprečava pogoršanje njenih simptoma, kao i gubitak posla i čak doma. Treba da se **PONOSITE** radom koji obavljate, kao i da prepoznate njegov ogroman značaj. Nikad nemojte potcenjivati promenu koju unosite u život te osobe, kao i obim u kojoj pomoć koju pružate utiče na njen život.

Međutim, biti negovatelj osobe koja boluje od shizofrenije može postaviti **JEDINSTVEN NIZ IZAZOVA** koji mogu preuzeti potpunu kontrolu nad vašim umom i nad vašim danom, transformišući vaš život u narednim godinama ili decenijama. Negovatelji provode između **22 i 37 SATI NEDELJNO** pružajući direktnu negu svojim voljenim osobama koje boluju od shizofrenije. Često su dostupni „na poziv“ za hitne situacije, pri čemu su mnogi od njih neprestano u takvoj situaciji. U takvim okolnostima, može biti veoma teško misliti o nečemu drugom.

Jedini način kako možete da odgovorite na ove izazove jeste da pazite na sebe. Sećate li se pitanja o maskama za kiseonik? Pa, odgovor je da prvo treba da stavite masku sebi kako biste mogli da pomognete i drugima. A tačno je i da treba da se ponašate na isti način i kada ste negovatelj: **TREBA DA PRVO VODITE RAČUNA O SEBI KAKO BISTE OSOBI KOJU VOLITE OBEZBEDILI ONO ŠTO JOJ JE POTREBNO, TE DA BISTE ISKUSILI ZADOVOLJSTVO OBAVLJANJA DUŽNOSTI NEGOVATELJA.**

Ako se budete pažljivo odnosili prema sopstvenom fizičkom i emocionalnom zdravlju, lakše ćete se nositi sa izazovima boljeg staranja o svojoj voljenoj osobi. To će vam pomoći da se prilagodite promenama, uspostavite dugotrajne veze i oporavite se od komplikacija. Takođe će sprečiti povećanje nestrpljivosti i razdražljivosti, ili gnev ili nepravedan odnos prema osobi o kojoj brinete. Izazovi negovanja osobe koja boluje od shizofrenije, posebno ako je ta osoba član porodice, mogu imati ogroman uticaj na vas. Staranje o sebi učiniće vas otpornijim, **POMAŽUĆI VAM DA PREBRODITE TEŠKE TRENUTKE I UŽIVATE U LEPIM.**

Ishrana, spavanje i vežbanje

Jedan od najopsežnijih načina podrške vašem mentalnom zdravlju jeste **RAD NA UNAPREĐENJU SOPSTVENOG TELESNOG ZDRAVLJA**. Može vam biti manje zahtevno da održavate dobre mentalne navike kada kao osnovu imate snažno i zdravo telo. Kako biste to postigli, od suštinskog je značaja da vodite računa o osnovama zdravog ponašanja.

HHRANITE SE KVALITETNO. Za održavanje zdravlja tela neophodna je zdrava, uravnotežena ishrana, koja uključuje sveže voće i povrće, integralne žitarice, razne nemasne proteine i niz zdravih masti. Usvajanje zdrave ishrane smanjuje šanse za hronične bolesti, **POMAŽE DA SE STABILIZUJU NIVOI ENERGIJE**, i poboljšava raspoloženje. Izbegavajte šećer i kofein, pošto te namirnice brzo podižu energiju, ali doprinose još bržem gubitku energije. Treba izbegavati i alkohol i narkotike, pošto ne smanjuju stres. Oni ga zapravo mogu čak i pogoršati.



SPAVAJTE DOVOLJNO. Dobar san je od suštinskog značaja za vaše mentalno i telesno zdravlje. Odraslim osobama je obično potrebno oko **7 do 9 SATI** sna. Kratko dremanje (do pola sata) može vas učiniti budnijim tokom celog dana. Čak i četvrt sata sna tokom dana može biti korisno. Praktikovanjem dobre „higijene spavanja“ možete povećati kvalitet svog noćnog sna. Ovo uključuje praktikovanje **DOSLEDNOG PLANA SPAVANJA** (odlazak na spavanje i ustajanje u relativno isto vreme svakog dana), uzdržavanje od korišćenja računara, TV-a i pametnih telefona pre spavanja, ograničavanje unosa kofeina i redovno vežbanje. Možete kreirati i postupke opuštanja pre spavanja koje ćete sprovesti **30–60 MINUTA** pre odlaska u krevet. Ovo može uključivati bilo šta što vam pomaže da se opustite, od slušanja umirujuće muzike ili čitanja knjige, do tople kupke ili meditacije u trajanju od nekoliko minuta. Skraćeno vreme spavanja može vas sprečiti da postignete više, utičući na vaše raspoloženje, nivo energije i sposobnost za nošenje sa stresom.

VEŽBAJTE SVAKOG DANA. Kada doživljavate stres i umor, vežbanje vam može biti poslednja stvar na umu, međutim, ono će vam zapravo pomoći da se osećate bolje.



Vežbanje je aktivnost za oslobađanje od stresa i popravljanje raspoloženja. Težite da vežbate najmanje 30 minuta dnevno, što možete podeliti u blokove od 10 minuta tokom celog dana, kako bi bilo izvodljivije. Male promene, kao kada izaberete da se popnete stepenicama, penjanje pokretnim stepenicama, trčanje i vožnja bicikla mogu predstavljati dobar početak. Ukoliko vam je teško da se pridržavate plana, možete da se pridružite grupi. Svakodnevno vežbanje predstavlja prirodan način za smanjenje oslobađanja hormona stresa, povećanje nivoa energije i generalno poboljšanje zdravlja.

PRAKTIKUJTE TEHNIKU OPUŠTANJA.

Praktikovanje vežbi disanja, postepenog opuštanja mišića i meditacije predstavlja jednostavne i brze metode za smanjenje

stresa. Kada se raspravljate sa voljenom osobom takve metode mogu pomoći da se ublaži uticaj koji intenzivna osećanja imaju na vas, kao i da se obezbedi prostor gde možete mirno da razmišljate o svojim sledećim postupcima. Neki drugi načini za smanjenje stresa i jačanje pozitivnih osećanja mogu biti praktikovanje joge ili meditacije svesnosti. Samo nekoliko minuta tokom napornog dana mogu vam pomoći tako što će učiniti da se **OSEĆATE URAVNOTEŽENIJE.**



Staranje o ovim osnovnim potrebama će vam u velikoj meri pomoći u **PREVLADIVANJU STRESA** neočekivanih situacija koje potencijalno mogu trajati dugo. Pandemija KOVIDA-19 dodala je još jedan sloj na teret koji nose negovatelji širom sveta, čineći još važnijim da vodite računa o sebi kako biste bili u stanju da se starate o svojoj voljenoj osobi.

Smanjite stres i izbegnite pregorevanje

Negovanje osobe sa shizofrenijom **MOŽE BITI STRESNO ISKUSTVO**. Pošto je negovanje obično dugotrajan izazov, može doći do postepenog nakupljanja emocija. Može biti posebno razočaravajuće kada se sve čini neshvatljivim i beznadežnim, a čak i kada se trudite, stanje vaše voljene osobe se polako pogoršava. Pored toga, verovanje da ste jedino vi odgovorni za sve što treba da se uradi će povećati vaš nivo stresa.

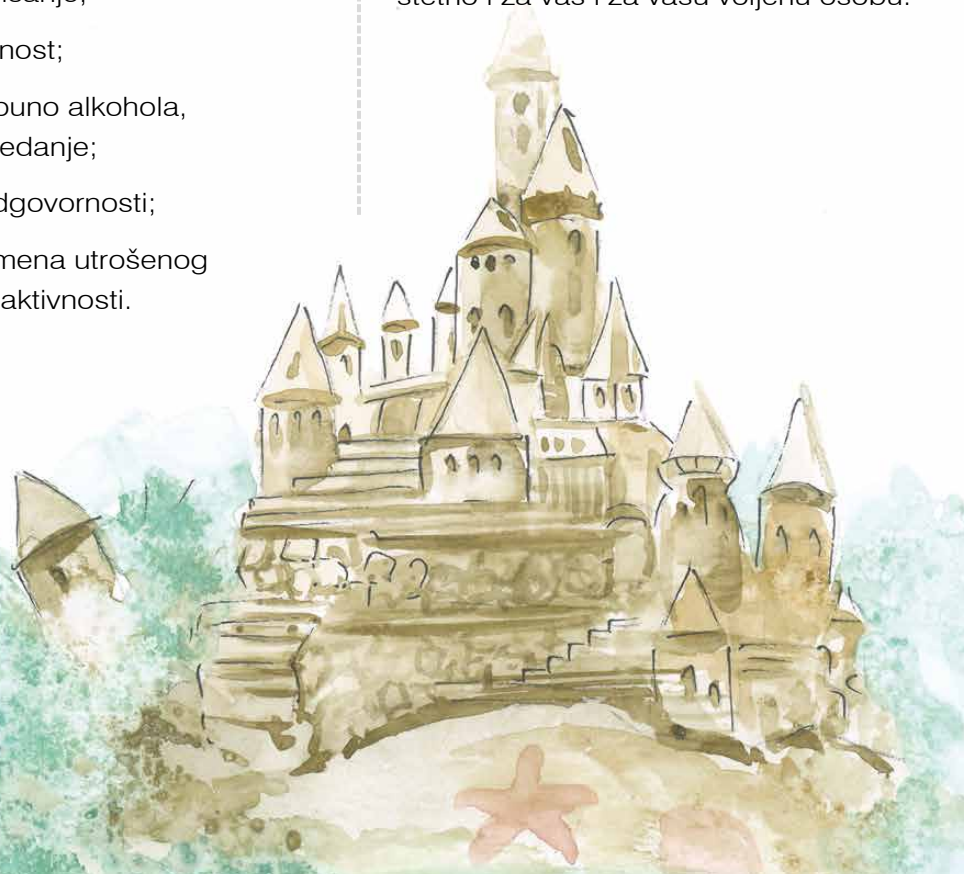
Kao rezultat toga, **STRES MOŽE UTICATI I NA VAŠE TELO I NA VAŠU PSIHU**. Neki od najčešćih znakova i simptoma stresa negovatelja su:

- osećanje anksioznosti, depresije i razdražljivosti;
- osećanje umora i iscrpljenosti;
- teško padanje u san;
- preterane reakcije na beznačajne smetnje;
- pojava novih zdravstvenih problema ili pogoršanje postojećih;



- teško koncentrisanje;
- češća revoltiranost;
- konzumiranje puno alkohola, cigareta ili prejedanje;
- izbegavanje odgovornosti;
- smanjenje vremena utrošenog na rekreativne aktivnosti.

Kada se stres negovatelja ne kontroliše, to može negativno uticati na vaše mentalno zdravlje i odnose. Vremenom, to može dovesti do **PREGOREVANJA NEGOVATELJA**, stanja emocionalne, mentalne i fizičke iscrpljenosti koje je štetno i za vas i za vašu voljenu osobu.



Kako prepoznati pregorevanje negovatelja?

Suštinski je važno biti u stanju da prepoznate znake **PREGOREVANJA NEGOVATELJA** kako biste mogli odmah da reagujete na iste, te kako biste izbegli pogoršanje istih. To će **POBOLJŠATI OKOLNOSTI** za vas kao i za osobu koju negujete. U nastavku su navedeni pokazatelji da doživljavate pregorevanje kao negovatelj:

- primećujete pad energije u odnosu na prethodni period;
- konstantno ste iscrpljeni, čak i ako se odmarate, spavate i pravite dovoljno pauza;
- ne uspevate da brinete o sopstvenim potrebama, bilo zbog prezaposlenosti ili vam jednostavno više nije stalo;
- vaš život je prezasićen vašim obavezama negovanja; međutim, jedva da vam pričinjavaju zadovoljstvo;

- zatičete sebe u situacijama kako preosmišljavate svoje vrednosti;
- teško vam je da se opustite, čak i ako imate pomoć za to;
- postajete sve nestrpljiviji i razdražljiviji u odnosu na osobu do koje vam je stalo;
- osećate unutrašnju prazninu;
- osećate se bespomoćno i beznadežno.

Znaci i simptomi pregorevanja u značajnoj meri **LIČE NA ZNAKE DEPRESIJE**.

Sagorevanje se smatra za oblik depresije i treba ga shvatiti **OZBILJNO**. Obavestite svog lekara ili stručnjaka za mentalno zdravlje kada primetite znake pregorevanja ili kada mislite da patite od depresije.

Kako izbeći pregorevanje negovatelja?

Postoje mnoge stvari koje možete da uradite kako biste smanjili stres i izbegli pregorevanje negovatelja. Sledeći koraci mogu vam pomoći da povratite osećaj balansa, radosti i nade u vašem životu.



VEŽBAJTE PRIHVATANJE.

Sasvim je prirodno da imate potrebu za preispitivanjem i pokušajem da shvatite situaciju, posebno u susretu sa ovim nepravednim teretom brige o voljenoj osobi sa mentalnom bolešću. Na taj način ćete morati da

potrošite ogromnu količinu energije previše razmišljajući o stvarima koje nisu pod vašom kontrolom i koje nemaju jasne odgovore. Naposljetku se nećete osećati mnogo bolje. Težite da izbegnete ovu emocionalnu zamku samosažaljenja ili traženja krivca.



PRIHVATITE SVOJ IZBOR NEGE.

Priznajte da je pružanje nege bila svesna odluka, iako ćete možda doživeti ogorčenost i veliki pritisak

koju ste sami doneli. Koncentrišite se više na pozitivne namere koje su dovele do ovog izbora. Duboki, smisleni motivi koji vas pokreću svakog dana mogu vam pomoći da prevaziđete teška vremena.



PRONAĐITE RAZLOG ZA OPTIMIZAM.

Podsetite se kako vas je to što ste negovatelj osnažilo i kako vam je pomoglo da ostvarite

jaču vezu sa vašom voljenom osobom ili ostatkom vaše porodice.



NE DOZVOLITE DA NEGOVATELJSTVO PREUZME CEO VAŠ ŽIVOT.

Pošto je prilično lako pomiriti se sa teškom situacijom kada u drugim oblastima života imate satisfakciju, od velike je važnosti da ne zasitite ceo svoj život. Investirajte u stvari koje vam daju smisao i svrhu, bez obzira da li je u pitanju vaša porodica, crkva, omiljeni hobi ili vaša karijera.



FOKUSIRAJTE SE NA STVARI KOJE MOŽETE KONTROLISATI.

Nije moguće produžiti dane ili insistirati da vam brat i sestra češće pomažu. Umesto da naglašavate probleme koji nisu pod vašom kontrolom, pokušajte da se fokusirate na način kako birate da reagujete na njih.



SLAVITE MALE POBEDE.

Kada počnete da se osećate bezvoljno, setite se svih velikih napora koje ste uložili kao i koliko su značajni. Od vas se ne očekuje da izlečite bolest koju ima vaša voljena osoba kako biste ostvarili uticaj. Ođajte sebi priznanje za to koliko je važno to što voljenoj osobi pružate bezbednost, udobnost i ljubav!



ZAMISLITE KAKO BI VAŠA VOLJENA OSOBA ODGOVORILA DA JE ZDRAVA.

Da vaša voljena osoba nije bolesna od shizofrenije, kako bi gledala na ljubav i brigu koju pružate? Imajte na umu da bi vam verovatno preneli svoju zahvalnost više nego što je trenutno u mogućnosti.



APLAUDIRAJTE SOPSTVENOM TRUDU.

Tražite načine da sebi date priznanje i određenu nagradu. Imajte na umu u kojoj meri pružate pomoć. U slučaju da vam je potrebno nešto opipljivo, pokušajte da sastavite spisak svih načina na koje vi kao negovatelj vršite uticaj i pogledajte taj spisak kada primetite da se loše osećate.



PRIMEĆUJTE POZITIVNO.

Kada posvetite vreme prepoznavanju pozitivnih stvari u svom životu, način na koji doživljavate taj dan može se poboljšati. Pokušajte da zabeležite barem jednu stvar, predmet ili događaj jednom dnevno ili sedmično za koji smatrate da je dobar. Bez obzira koliko je veliki ili mali („Bio je sunčan dan“), on je stvaran i važan je, i može napraviti razliku u načinu na koji doživljavate život.



NEGUJTE SMISAO ZA HUMOR.

Smeh je odličan lek protiv stresa. Počnite da čitate komičnu knjigu, gledajte komedije ili se družite sa vršnjacima koji vas zasmeyavaju. Ako je moguće, težite da pronađete humor u svakodnevnim situacijama.



DAJTE PREDNOST AKTIVNOSTIMA KOJE VAM DONOSE UŽIVANJE.

Težite da dosledno posvećujete vreme hobijima koji vam donose radost, bez obzira da li je to čitanje knjige, baštovanstvo, bavljenjem zanatom, pletenje ili izvođenje psa u šetnju.



NAĐITE NAČINE DA UGODITE SEBI.

Male nagrade mogu da oslobode od stresa i poboljšaju raspoloženje.

Pripremite umirujuću kupku i zapalite sveće. Prepustite se opuštajućoj masaži. Ukrasite svoju kuću svežim cvećem. Sve što bi učinilo da se osećate posebno.



IZLAZITE IZ KUĆE.

Važno je izaći iz kuće na neko vreme. Ako je osobi o kojoj se starate potrebna stalna podrška, pitajte prijatelja ili rođaka da vas zameni na nekoliko sati.



DELITE SVOJA OSEĆANJA. Prenošenje vaših iskustava može predstavljati veliko

olakšanje. Podelite vasa osećanja sa prijateljima ili članovima porodice. To će učiniti da se osećate bolje i ojačaće vašu vezu. Takođe, razgovarajte sa lekarom koji leči vašu voljenu osobu o tome kroz šta prolazite. Što bolje razumeju vaš teret, to može imati veći uticaj na poboljšanje vaših porodičnih programa intervencija, napredak u lečenju bolesti vaše voljene osobe, kao i vašu dobrobit.



PRIDRUŽITE SE GRUPI ZA PODRŠKU.

Saznajte da li u vašoj blizini postoje grupe za podršku negovateljima. Biti deo grupe za podršku ima mnogo prednosti koje mogu poboljšati kvalitet vašeg života: one su odličan izvor korisnih informacija, pomažu vam da se osećate manje usamljeno i izolovano kao i da povratite osećaj kontrole nad sopstvenom situacijom. Osim toga, postajete deo zajednice koja je uvek tu za vas. Ako u vašoj blizini ne postoji grupa za podršku kojoj se možete lično pridružiti, možete potražiti onlajn grupe koje pružaju mnoge iste pogodnosti.



UČITE NEUMORNO. Jedan od najvažnijih načina na koji možete da izbegnete pregorevanje jeste da naučite što više o bolesti i o tome kako treba da se brine o osobi koja boluje od shizofrenije. U tom smislu, neophodno je čitati knjige, materijale za samopomoć i druge resurse kao što je ovaj vodič. Oni će vam dati samopouzdanje koje vam je potrebno da se uhvatite u koštac sa teškim situacijama i pripremiće vas da pružite najveću moguću pažnju osobi koju volite.

Odvojite vreme za sebe

Ako ste negovatelj osobe sa mentalnom bolešću, može biti izuzetno teško da odvojite vreme za sebe, jer možete provesti mnogo vremena razmišljajući ili biti zaokupljeni mislima o tome šta biste „trebali“ radije da radite. Međutim, od suštinske je važnosti da naučite

da **NAĐETE VREME ZA SEBE**

i da ne osećate kao da ste nemarni prema drugima (osobi o kojoj se starate, kao i članovima vaše porodice).


Svaki trenutak koji posvetite sebi je značajan. Čak i ako provedete svega 5 minuta dnevno van „režima negovatelja“ kada ste preopterećeni obavezama to može delovati kao značajan podsticaj da vas podseti na to ko ste u velikoj šemi stvari. Može da spreči da budete ophrvani svim obavezama.

POČNITE SA MALIM: podsetite se na aktivnosti koje su vam donosile radost pre nego što ste preuzeli ulogu negovatelja i pokušajte da ih vratite u svoj raspored.

Nije važno koliko često ili šta radite, već samo odvajanje vremena za sebe. Ukoliko se ne starate dobro o sebi, nije moguće da to učinite za nekog drugog.

ZAPAMTITE: ispunjavanje obaveze negovatelja predstavlja velik deo vašeg života ali ne treba da bude vaš ceo život. Ako izdvojite malo vremena za sebe to će vam pomoći da sa distance cenite ono što radite.



A watercolor illustration of a woman with long brown hair lying on her back on a yellow pillow. Her eyes are closed, and her hands are raised near her face. Above her head is a large, pink, cloud-like thought bubble containing text. The background is a soft, abstract wash of light blue and green watercolor.

Trebalo mi je nekoliko godina dok konačno nisam shvatila da svom sinu mogu biti dobra pomoć, pogotovo na duge staze, ako brinem i o sebi. Dugo sam osećala krivicu kada bih ga ostavila samog kod kuće ili sa suprugom. Ali u jednom trenutku sam naučila da i ja mogu i treba da se osećam dobro – da provedem lepo veče sa prijateljima ili da odem u bioskop, čak i kada su vremena malo izazovnija. Mogu mu dati mnogo više ako s vremena na vreme napunim baterije.

*Gospođa H.P., majka mladića
obolelog od shizofrenije*

Vežbanje mašte

Hajde da uradimo kratku vežbu. Zatvorite oči i zamislite da imate jedan dan bez ikakvih obaveza, i da nikome ne treba ništa od vas. Kako bi taj dan izgledao? Kako biste ga započeli? Koliko dugo bi spavali? Šta bi ste jeli? Šta bi ste radili ceo dan? Da li biste ga proveli sami ili sa nekim? Zamislite ceo svoj dan sa što više detalja. Gotovo? Sjajno! Sada uzmite neke od lepih stvari koje ste zamislili i pokušajte da ih realizujete u narednih nekoliko dana. Oni će vam “napuniti baterije” i pomoći da se vratite na pravi put.

Znajte koje su granice vaših sposobnosti i tražite pomoć

Preuzimanje svih negovateljskih obaveza na sebe bez podrške će vas neizostavno sagoreti.

NE POKUŠAVAJTE DA SVE REŠAVATE SAMI. Podela obaveza će vam omogućiti da nađete vreme da napunite baterije.



Najveću pomoć možete dobiti od ljudi koji su vam najbliži. Recite svojoj porodici da vam je potrebna pomoć i pokušajte da uključite što više članova porodice od najranijih faza.

RECITE IM KONKRETNO kako se osećate i koje su vaše potrebe. Budite jasni u vezi

sa tim kako ste vi i osoba o kojoj se starate. Ako ste zabrinuti ili razmišljate o načinima da poboljšate situaciju, predložite to, čak i ako niste sigurni u na kakvu reakciju ćete naići. S druge strane, kada neko nudi pomoć, ne ustručavajte se da je **PRIHVATITE**. Ako prihvatite pomoć svojih prijatelja i članova porodice, oni će se takođe osećati dobro zato što vas podržavaju.

Organizujte tim, sa dobro definisanim dužnostima i obavezama. Na primer, neko bi mogao da bude zadužen za medicinske obaveze, neko drugi bi mogao da brine o finansijskim obavezama i plaća račune, dok bi neko drugi mogao da obavlja nabavku

i druge svakodnevne zadatke. To će vam pružiti više vremena za sebe, a uključivanje članova porodice će takođe ojačati porodične veze. Međutim, budite spremni da se u određenoj meri odreknete kontrole kada dodeljujete određene zadatke. Ljudi neće biti toliko voljni da pomognu ako postanete autoritativni, naređujete drugima ili insistirate da se stvari moraju raditi na određen način.

Pored prijatelja i članova porodice, možete pomoć tražiti i na drugim mestima. Pridruživanjem **GRUPI ZA PODRŠKU** dobijate mogućnost da se srećete sa drugim ljudima koji se nose sa izazovima poput vaših i bave istim pitanjima. Razgovor o vašim iskustvima i slušanje kako drugi negovatelji rešavaju svoje izazove može biti od velike pomoći.

Možda ćete otkriti da imate manje vremena da ostanete povezani sa prijateljima ili da gradite nova prijateljstva. Stavite veći naglasak na dugoročnu perspektivu. Ako ste u mogućnosti da vidite svog prijatelja jednom mesečno ili da prisustvujete društvenim događajima svakih par meseci, **TO JE NAČIN DA OSTANETE U KONTAKTU**. Ovo takođe pruža mogućnost povezivanja sa drugima na različitim nivoima.



Prednosti obavljanja dužnosti negovatelja

Dok smo uglavnom govorili o odgovornosti staranja o osobi sa shizofrenijom, staranje takođe ima **NIZ PREDNOSTI** koje postaju vidljive tek nakon određenog vremena.

Ove prednosti su često neuhvatljive u teškim vremenima, na primer tokom krize, kada imate poteškoće da zadržite posao, u situaciji napetih odnosa sa drugim članovima porodice ili kada bolest utiče na zdravlje, odnose, posao i finansije.

Međutim, staranje može da vam pruži bezbroj trenutaka koji izazivaju radost ili zahvalnost, kao što je reakcija na licu vaše ćerke kada joj date komad njenog omiljenog deserta ili se zajedno smeжете dok gledate film. Postoje i mala dostignuća, kao što je da naterate voljenu osobu da uzme lek, ili velika, kao što je mogućnost da se vrati na svoj posao.

Ovi trenuci mogu vam **POMOĆI DA SE FOKUSIRATE NA POZITIVNO** umesto na frustrirajuće i poražavajuće. Oni takođe mogu

da **NAPUNE VAŠE BATERIJE** i **DAJU VAM ENERGIJU** koja vam

je potrebna da nastavite sa neumornim radom kao negovatelj.



Mnoge prednosti negovanja su povezane sa **DUHOVNIM RASTOM**, pošto vreme koje provedete negujući osobu sa shizofrenijom može promeniti način na koji vidite i cenite život. To može učiniti da postanete odgovornija osoba, da cenite male stvari, ili da pokušate da postanete bolje ljudsko biće.

“Negovanje je bilo jedan od najvećih izazova mog života. Ali sam ga prihvatio kao soptvenu misiju, tako da me je učinilo snažnijim i punijim samopouzdanja nego ikad pre. Naučilo me je lekcije zbog kojih ću uvek biti zahvalan: kako biti odgovorniji, kako ceniti male stvari u životu i kako ceniti vreme provedeno zajedno. Negujući moju kćer, naučio sam pravo značenje reči nesebičnost. To što sam negovatelj mi je ujedno pomoglo da shvatim da imam mnogo nedostataka kojih nisam bio svestan. Zahvaljujući negovateljstvu, težio sam svakog dana da budem bolja osoba.”

– *Gospodin P. F., otac devojke obolele od shizofrenije*

Kao što ste videli kroz ovaj vodič, biti negovatelj osobe koja boluje od shizofrenije može biti jedno od najizazovnijih životnih iskustava kroz koje možete proći. Ponekad pravite greške, tokom većeg dela dana nemate vremena za sebe, a celokupno iskustvo može uticati na vaš privatni život i karijeru. Ali **MOŽETE BITI PONOSNI ŠTO NEGUJETE** svoje dete, roditelja ili drugog člana porodice, ponosni što obavljate porodičnu dužnost, kao i ponosni što činite pravu stvar. Kao što je rekao Pablo Kazals,

„sposobnost da se staraš o drugoj osobi daje životu najdublje značenje i smisao.

Reference

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>

