

## 7. Zadbaj również o siebie



Wyobraź sobie, że jesteś w samolocie. Nagle samolot zaczyna się trząść, a kapitan ogłasza, że konieczne jest awaryjne lądowanie. Maski tlenowe wysuwają się przed Tobą.

Co robisz? Czytaj dalej, aby poznać odpowiedź i dowiedzieć się, jak to się odnosi do bycia opiekunem.

**TEN ROZDZIAŁ JEST DEDYKOWANY TOBIE**, najważniejszej osobie w życiu Twojego bliskiego zmagającego się ze schizofrenią. To Ty **NIESTRUDZENIE PRACUJESZ**, aby zaspokoić jego codzienne potrzeby, zapobiegać nasilaniu się objawów, bezrobociu, a nawet bezdomności.

Powinieneś być **DUMNY** z pracy, którą wykonujesz i docenić jej ogromne znaczenie. Nigdy nie umniejszaj wpływu, jaki wywierasz na życie tej osoby, ani wartości pomocy, którą jej oferujesz.

Jednak opieka nad osobą chorującą na schizofrenię wiąże się z **WYJĄTKOWYM ZESTAWEM WYZWAŃ**, które mogą przejąć kontrolę nad całym Twoim umysłem i dniem, zmieniając Twoje życie na lata lub dekady. Opiekunowie poświęcają od **22** do **37 GODZIN TYGODNIOWO** na bezpośrednią opiekę nad swoimi bliskimi zmagającymi się ze schizofrenią. Często są w „gotowości” na wypadek nagłych sytuacji, a wielu z nich pozostaje w takiej gotowości **bez przerwy**. W takich okolicznościach bardzo trudno jest myśleć o czymkolwiek innym.

Jedynym sposobem, aby sprostać tym wyzwaniom, jest dbanie o siebie. Pamiętasz pytanie o maski tlenowe? Odpowiedź brzmi: najpierw musisz założyć maskę na siebie, zanim pomożesz innym.

Prawda jest taka, że jako opiekun musisz postępować podobnie: **NAJPIERW ZADBAJ O SIEBIE**, aby móc zapewnić swojemu bliskiemu to, czego potrzebuje, i jednocześnie czerpać satysfakcję z roli opiekuna.

Dbając o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne, łatwiej poradzisz sobie z wyzwaniami opieki nad bliskim. Dzięki temu lepiej dostosujesz się do zmian, zbudujesz trwałe relacje i szybciej odzyskasz równowagę po komplikacjach.

Dbając o siebie, zapobiegiesz narastającej niecierpliwości, drażliwości, złości czy niesprawiedliwemu traktowaniu osoby, którą się opiekujesz. Wyjątkowe wyzwania związane z opieką nad osobą chorującą na schizofrenię, zwłaszcza jeśli jest to członek rodziny, mogą mieć ogromny wpływ na Twoje życie.

Troska o siebie sprawi, że będziesz bardziej odporny, **POMOŻE CI PRZETRWAĆ TRUDNE CHWILE I CIESZYĆ SIĘ TYMI DOBRYMI**.

## Dieta, sen i ćwiczenia

Jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania zdrowia psychicznego jest **PRACA NAD POPRAWĄ SWOJEGO SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO**. Silne i odporne ciało może być solidnym fundamentem, który ułatwi Ci utrzymanie dobrych nawyków psychicznych. Aby to osiągnąć, kluczowe jest dbanie o podstawowe praktyki zdrowotne.

**ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO.** Prowadzenie zdrowej, zrównoważonej diety, która obejmuje świeże owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, różnorodne źródła białka i zdrowe tłuszcze, jest niezbędne do utrzymania zdrowego organizmu. Przyjęcie takiego odżywiania zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, **STABILIZUJE POZIOM ENERGII** i poprawia nastrój. Unikaj cukru i kofeiny, ponieważ zapewniają one jedynie chwilowy zastrzyk energii, po którym szybko następuje jej gwałtowny spadek. Alkohol i narkotyki również powinny być wyeliminowane, ponieważ nie zmniejszają stresu w rzeczywistości – mogą go nawet pogłębiać.



**WYSYPIAJ SIĘ.** Dobry sen jest kluczowy dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dorośli zazwyczaj potrzebują około **7 do 9 GODZIN** snu. Krótka drzemka (do pół godziny) może sprawić, że poczujesz się bardziej wypoczęty w ciągu dnia. Nawet 15 minut snu w ciągu dnia może przynieść korzyści. Stosując zasady „higieny snu”, możesz poprawić jakość swojego nocnego odpoczynku. Obejmuje to utrzymywanie regularnego harmonogramu snu (chodzenie spać i wstawanie o stałych porach), unikanie korzystania z komputerów, telewizorów i smartfonów przed snem, ograniczenie spożycia kofeiny i regularne ćwiczenia fizyczne. Możesz także stworzyć relaksującą rutynę przed snem, zaczynając ją **30–60 MINUT** przed położeniem się do łóżka. Może to obejmować wszystko, co pomaga Ci się odprężyć, na przykład słuchanie kojącej muzyki, czytanie książki, ciepła kąpiel lub medytacja przez kilka minut. Brak odpowiedniego snu może negatywnie wpływać na Twoje osiągnięcia, obniżać nastrój, poziom energii i zdolność radzenia sobie ze stresem.

**ĆWICZ CODZIENNIE.** Kiedy odczuwasz stres i zmęczenie, ćwiczenia mogą być ostatnią rzeczą, o której myślisz, jednak w rzeczywistości sprawią, że poczujesz się lepiej po ich wykonaniu.



Ćwiczenia to aktywność redukująca stres i poprawiająca nastrój. Staraj się ćwiczyć przez co najmniej 30 minut dziennie. Możesz podzielić ten czas na 10-minutowe bloki w ciągu dnia, aby było to łatwiejsze do zrealizowania. Małe zmiany, takie jak wybieranie schodów zamiast windy, chodzenie po ruchomych schodach, bieganie czy jazda na rowerze, mogą być dobrym początkiem.

Jeśli masz trudności z utrzymaniem regularności, spróbuj zapisać się na zajęcia grupowe. Codzienne ćwiczenia to naturalny sposób na uwalnianie hormonów redukujących stres, zwiększanie poziomu energii i poprawę ogólnego stanu zdrowia.

**ĆWICZ TECHNIKI RELAKSACYJNE.** Ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni

i medytacja to proste i szybkie metody redukcji stresu. W sytuacji konfliktu z bliską osobą takie techniki mogą złagodzić wpływ intensywnych emocji na Ciebie i stworzyć przestrzeń, w której spokojnie przemyślisz swoje kolejne kroki. Inne sposoby na redukcję stresu i zwiększenie pozytywnych emocji to praktykowanie jogi lub medytacji mindfulness. Już kilka minut w trakcie intensywnego dnia może przynieść korzyści, sprawiając, że **POCZUJESZ SIĘ BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONY**.



Dbając o te podstawowe potrzeby, znacznie łatwiej poradzisz sobie z **PRZEWYCIĘŻANIEM STRESU** wynikającego z nieprzewidywanych sytuacji, które mogą trwać przez dłuższy czas. Pandemia COVID-19 nałożyła dodatkowe obciążenie na opiekunów na całym świecie, co sprawia, że troska o siebie stała się jeszcze ważniejsza, aby móc odpowiednio zadbać o swojego bliskiego.

## Zmniejszenie stresu i uniknięcie wypalenia zawodowego

Opieka nad osobą ze schizofrenią **MOŻE BYĆ STRESUJĄCYM DOŚWIADCZENIEM.**

Ponieważ opieka jest zwykle wyzwaniem długotrwałym, emocjonalne uderzenie może narastać i formować się stopniowo. Może to być szczególnie rozczarowujące, gdy wszystko wydaje się niezrozumiałe i beznaziejne, a nawet po dołożeniu wszelkich starań stan ukochanej osoby powoli się pogarsza. Ponadto przekonanie, że jesteś jedyną osobą odpowiedzialną za zrobienie wszystkiego, spowoduje wzrost poziomu stresu.

## W rezultacie **STRES MOŻE WPŁYWAĆ NA CIEBIE ZARÓWNO FIZYCZNIE, JAK I PSYCHICZNIE.**

Niektóre objawy stresu u opiekunów obejmują:

- odczuwanie lęku, depresji i drażliwości;
- uczucie zmęczenia i wyczerpania;
- trudności z zasypianiem;
- przesadne reakcje na drobne irytacje;
- pojawienie się nowych problemów zdrowotnych lub pogorszenie istniejących;



- trudności z koncentracją;
- odczuwanie większej frustracji i rozdrażnienia;
- spożywanie dużych ilości alkoholu, papierosów lub przejadanie się;
- unikanie obowiązków;
- ograniczenie czasu poświęcanego na zajęcia rekreacyjne.

Gdy stres opiekuna nie jest odpowiednio kontrolowany, może negatywnie wpłynąć na Twój stan psychiczny i relacje z innymi. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do **WYPALENIA OPIEKUNA** – stanu wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego, który szkodzi zarówno Tobie, jak i Twojemu bliskiemu.



## Jak rozpoznać stan wypalenia zawodowego osoby będącej opiekunem?

Ważne jest, aby umieć rozpoznać oznaki **WYPALENIA OPIEKUNA**, aby móc natychmiast podjąć działania i zapobiec jego pogłębieniu.

To **POPRAWI TWOJĄ SYTUACJĘ**, jak również sytuację osoby, którą się opiekujesz. Poniżej przedstawiono oznaki wskazujące na to, że możesz doświadczać wypalenia jako opiekun:

- zauważasz spadek energii w porównaniu do wcześniejszego poziomu;
- odczuwasz ciągle wyczerpanie, nawet jeśli odpoczywasz, śpisz i robisz wystarczające przerwy;
- zaniedbujesz swoje potrzeby, ponieważ jesteś zbyt zajęty lub po prostu przestajesz Ci na nich zależeć;
- Twoje życie jest przesyczone obowiązkami opiekuńczymi, ale nie czerpiesz z nich niemal żadnej satysfakcji;

- łapiesz się na tym, że zmieniasz swoje dotychczasowe wartości;
- masz trudności z odprężeniem się, nawet gdy masz wsparcie;
- stajesz się coraz bardziej niecierpliwy i zirytowany wobec osoby, którą się opiekujesz;
- odczuwasz wewnętrzną pustkę;
- czujesz się bezradny i pozbawiony nadziei.

Objawy wypalenia są bardzo **PODOBNE DO OBJAWÓW DEPRESJI**. Wypalenie uważa się za formę depresji i powinno być traktowane **POWAŻNIE**. Powiadom swojego lekarza lub specjalistę zdrowia psychicznego, gdy zauważysz oznaki wypalenia lub podejrzewasz, że możesz mieć depresję.

## Jak uniknąć wypalenia zawodowego jako opiekun?

Istnieje wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć stres i uniknąć wypalenia jako opiekun. Poniższe kroki mogą pomóc Ci odzyskać poczucie równowagi, radości i nadziei w Twoim życiu.



### ĆWICZ AKCEPTACJĘ.

To naturalne, że odczuwasz potrzebę zadawania pytań i próby zrozumienia sytuacji, zwłaszcza gdy stajesz w obliczu niesprawiedliwego ciężaru opieki nad bliską osobą cierpiącą na chorobę psychiczną. Jednak w ten sposób możesz

zużywać ogromne ilości energii na nadmierne analizowanie rzeczy, które nie są pod Twoją kontrolą i nie mają jednoznacznych odpowiedzi. Ostatecznie nie sprawi to, że poczujesz się lepiej. Staraj się unikać tej emocjonalnej pułapki, jaką jest użalanie się nad sobą lub obwinianie innych.



### ZAAKCEPTUJ SWÓJ WYBÓR DOTYCZĄCY SPRAWOWANIA OPIEKI.

Uznaj, że chociaż możesz odczuwać frustrację i dużą

presję, decyzja o podjęciu opieki była świadomym wyborem, którego dokonałeś sam. Skup się bardziej na pozytywnych intencjach, które skłoniły Cię do podjęcia tej decyzji. Głębokie, znaczące motywacje, które napędzają Cię każdego dnia, mogą pomóc Ci przezwyciężyć trudne chwile.



### SZUKAJ POZYTYWÓW.

Przypomnij sobie, jak opieka nad bliską osobą uczyniła Cię silniejszym i jak pomogła Ci zbliżyć się

do niej lub reszty Twojej rodziny.



### NIE POZWÓL, ABY BYCIE OPIEKUNEM PRZEJĘŁO CAŁE TWOJE ŻYCIE.

Łatwiej jest pogodzić się z trudną sytuacją, gdy inne obszary Twojego życia przynoszą Ci satysfakcję. Dlatego tak ważne jest, aby nie pozwolić, by opieka wypełniła całe Twoje życie. Inwestuj czas w rzeczy, które nadają Twojemu życiu sens i cel – niezależnie od tego, czy jest to Twoja rodzina, kościół, ulubione hobby czy kariera zawodowa.



### SKUP SIĘ NA RZECZACH, NAD KTÓRYMI MASZ KONTROLĘ.

Nie możesz wydłużyć dnia ani wymusić, by Twoje rodzeństwo

częściej Ci pomagało. Zamiast stresować się sprawami, które są poza Twoją kontrolą, skieruj swoją uwagę na to, jak zdecydujesz się na nie zareagować.



### CELEBRUJ MAŁE ZWYCIĘSTWA.

Gdy zaczynasz czuć się przygnębiony, przypomnij sobie, ile wysiłku

włożyłeś i jak wiele to znaczy. Nie musisz leczyć choroby swojego bliskiego, aby wywierać pozytywny wpływ. Doceniaj siebie za to, że zapewniasz swojemu bliskiemu bezpieczeństwo, komfort i miłość!



### WYOBRAŹ SOBIE, JAK ZAREAGOWAŁBY TWÓJ BLISKI, GDYBY BYŁ ZDROWY.

Gdyby Twój bliski

nie cierpiał na schizofrenię, jak odebrałby miłość i opiekę, którą mu dajesz? Pamiętaj, że prawdopodobnie okazałby Ci więcej wdzięczności, niż jest obecnie w stanie to zrobić.



### DOCENIAJ SWÓJ WYSIŁEK.

Szukaj sposobów, aby okazać sobie uznanie i nagrodzić się za swoją pracę. Pamiętaj, jak wielką pomoc niesiesz.

Jeśli potrzebujesz czegoś namacalnego, spróbuj stworzyć listę wszystkich sposobów, w jakie jako opiekun wywierasz pozytywny wpływ, i wracaj do niej, gdy poczujesz się przygnębiony.



### DOSTRZEGAJ POZYTYWY.

Kiedy poświęcisz czas na zauważanie pozytywnych momentów

w swoim życiu, możesz poprawić sposób, w jaki odbierasz dany dzień. Spróbuj codziennie lub co tydzień zapisać przynajmniej jedną rzecz, wydarzenie lub sytuację, które uznałeś za dobre. Niezależnie od tego, czy jest to coś dużego, czy małego („To był słoneczny dzień.”), jest to realne i ma znaczenie, a także może zmienić sposób, w jaki postrzegasz życie.



### ZACHOWAJ POCZUCIE HUMORU.

Śmiech to doskonały sposób na redukcję stresu.

Zacznij czytać humorystyczne

książki, oglądać komedie lub spędzać czas z ludźmi, którzy potrafią Cię rozśmieszyć. Jeśli to możliwe, postaraj się dostrzegać humor w codziennych, zwykłych sytuacjach.



### PRIORYTETYZUJ CZYNNOŚCI, KTÓRE SPRAWIAJĄ CI PRZYSZŁOŚĆ.

Regularnie poświęcaj

czas na hobby, które sprawiają Ci radość, niezależnie od tego, czy jest to czytanie książki, prace w ogrodzie, majsterkowanie w garażu, robienie na drutach czy spacerowanie z psem.



### ZNAJDŹ SPOSOBY, ABY SIĘ ROZPIESZCZAĆ.

Małe nagrody mogą pomóc zredukować stres i poprawić nastrój. Weź

relaksującą kąpiel i zapal świece. Zafunduj sobie odprężający masaż. Udekoruj dom świeżymi kwiatami. Zrób cokolwiek, co sprawi, że poczujesz się wyjątkowo.



### WYJDŹ Z DOMU.

Ważne jest, aby spędzić trochę czasu poza domem. Jeśli osoba, którą się opiekujesz,

potrzebuje stałego wsparcia, poproś przyjaciela lub krewnego, aby Cię zastąpił na kilka godzin.



### DZIEL SIĘ SWOIMI UCZUCIAMI.

Komunikowanie swoich doświadczeń może być bardzo uwalniające.

Podziel się swoimi uczuciami z przyjaciółmi lub członkami rodziny. To sprawi, że poczujesz się lepiej i wzmocni Waszą więź. Porozmawiaj również z lekarzem prowadzącym Twojego bliskiego o tym, przez co przechodzisz. Im lepiej zrozumieją Twoje obciążenia, tym większy wpływ może to mieć na poprawę programów interwencji rodzinnej, postęp w leczeniu choroby Twojego bliskiego oraz Twoje własne samopoczucie.



### DOŁĄCZ DO GRUPY WSPARCIA.

Sprawdź, czy

w Twojej okolicy działają grupy wsparcia dla opiekunów. Udział w takiej grupie przynosi wiele korzyści, które mogą poprawić jakość Twojego życia: są one doskonałym źródłem użytecznych informacji, pomagają poczuć się mniej samotnym i izolowanym, a także umożliwiają odzyskanie poczucia kontroli nad swoją sytuacją. Dodatkowo stajesz się częścią społeczności, która zawsze jest gotowa Cię wspierać. Jeśli w Twojej okolicy nie ma grupy wsparcia, do której mógłbyś dołączyć osobiście, poszukaj grup online, które oferują wiele z tych samych korzyści.



### UCZ SIĘ NIEUSTANNIE.

Jednym z najlepszych sposobów na uniknięcie wypalenia jest zdobywanie jak największej wiedzy na temat choroby i opieki nad osobą cierpiącą na schizofrenię. W tym celu warto czytać książki, materiały pomocnicze i inne źródła, takie jak ten przewodnik. Dzięki nim zyskasz pewność siebie potrzebną do radzenia sobie w trudnych sytuacjach i będziesz lepiej przygotowany do zapewnienia swojemu bliskiemu jak najlepszej opieki.

## Znajdź czas dla siebie

Bycie opiekunem osoby z chorobą psychiczną może sprawić, że niezwykle trudno będzie Ci znaleźć czas dla siebie, ponieważ możesz spędzać wiele czasu, rozmyślając lub będąc pochłonięty myślami o tym, co „powinieneś” robić zamiast tego. Jednak niezwykle ważne jest, abyś nauczył się **POŚWIĘCAĆ CZAS DLA SIEBIE**, nie czując przy tym, że zaniedbujesz innych (zarówno osobę, którą się opiekujesz, jak i członków swojej rodziny).

Każda chwila, którą poświęcasz sobie, ma znaczenie. Spędzenie choćby 5 minut dziennie poza „trybem opiekuna”, gdy jesteś przytłoczony obowiązkami, może być istotnym bodźcem, który przypomni Ci, kim jesteś w szerszym kontekście. Może to zapobiec uczuciu przytłoczenia wszystkimi obowiązkami.

### ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW:

przypomnij sobie aktywności, które sprawiały Ci radość, zanim objąłeś rolę opiekuna, i spróbuj wprowadzić je z powrotem do swojego harmonogramu.

Nie liczy się to, jak często ani co robisz, ale sam fakt, że znajdujesz na to czas. Dopóki nie zadbasz o siebie w pierwszej kolejności, nie będziesz w stanie odpowiednio zadbać o kogoś innego.

**PAMIĘTAJ:** bycie opiekunem to duża część Twojego życia, ale nie powinno stanowić jego całości. Poświęcenie trochę czasu z dala od obowiązków pozwoli Ci z dystansu docenić to, co robisz.



*Zajął mi kilka lat, zanim w końcu zrozumiałam, że mogę być dobrą pomocą dla mojego syna, zwłaszcza w dłuższej perspektywie, tylko wtedy, gdy również zadbam o siebie. Przez długi czas czułam się winna, zostawiając go samego w domu lub pod opieką mojego męża. W pewnym momencie jednak nauczyłam się, że ja także mogę i powinnam czuć się dobrze – mogę spędzić miły wieczór z przyjaciółmi lub pójść do kina, nawet gdy czasy są trudniejsze. Mogę dać mu o wiele więcej, jeśli co jakiś czas naładuję swoje baterie.*

– Pani H. P., matka młodego mężczyzny cierpiącego na schizofrenię

### Ćwiczenie wyobraźni

Zróbmy krótkie ćwiczenie. Zamknij oczy i wyobraź sobie jeden dzień bez żadnych obowiązków, bez żadnej odpowiedzialności, bez nikogo, kto czegoś od Ciebie potrzebuje. Jak wyglądałby ten dzień? Jak byś go zaczął(-a)? Jak długo byś spał(-a)? Co byś jadł(-a)? Co robił(-a)byś przez cały dzień? Czy spędził(-a)byś go sam(-a), czy z kimś? Wyobraź sobie ten dzień w najdrobniejszych szczegółach. Gotowe? Świetnie! Teraz weź kilka z tych miłych rzeczy, które sobie wyobraziłeś(-aś), i spróbuj je zrealizować w ciągu najbliższych kilku dni. To pomoże Ci naładować baterie i wrócić na właściwe tory.

## Znaj swoje granice i szukaj pomocy

Przyjęcie na siebie wszystkich obowiązków opiekuńczych bez wsparcia z pewnością doprowadzi do wypalenia. **NIE PRÓBUJ RADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIM SAMODZIELNIE.** Dzielenie się obowiązkami pozwoli Ci znaleźć czas na regenerację.



Największą pomoc możesz uzyskać od osób, które są Ci najbliższe. Powiedz swojej rodzinie, że potrzebujesz wsparcia, i spróbuj zaangażować jak najwięcej członków rodziny, już od najwcześniejszych etapów. **POWIEDZ IM KONKRETNIE**, jak się czujesz i jakie są Twoje potrzeby.

Bądź szczery w kwestii tego, jak Ty i osoba, którą się opiekujesz się czujecie. Jeśli masz obawy lub zastanawiasz się, jak poprawić sytuację, wyraż to, nawet jeśli nie jesteś pewien, jaka będzie reakcja innych. Z drugiej strony, gdy ktoś oferuje pomoc, **NIE WSTYDŹ SIĘ JEJ PRZYJĄĆ.**

Przyjmowanie pomocy od przyjaciół i członków rodziny sprawi, że oni również

poczują się dobrze, wspierając Cię. Zorganizuj zespół z jasno określonymi obowiązkami i zadaniami. Na przykład jedna osoba może odpowiadać za sprawy medyczne, inna za finanse i opłacanie rachunków, a kolejna za zakupy spożywcze i codzienne sprawunki.

To zapewni Ci więcej czasu dla siebie, a zaangażowanie członków rodziny dodatkowo wzmocni więzi rodzinne. Jednak bądź gotowy zrezygnować z części kontroli, kiedy delegujesz pewne zadania. Ludzie będą mniej chętni do pomocy, jeśli będziesz zbyt autorytatywny, wydawał polecenia lub nalegał na wykonywanie wszystkiego w ściśle określony sposób.

Oprócz przyjaciół i rodziny możesz również szukać pomocy w innych miejscach. Dołączenie do **GRUPY WSPARCIA** pozwala spotkać osoby, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami i mają podobne obawy. Dzielnie się swoimi doświadczeniami i słuchanie, jak inni opiekunowie radzą sobie z trudnościami, może być niezwykle pomocne.

Możesz zauważyć, że masz mniej czasu na utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi lub na budowanie nowych relacji. Skup się na perspektywie długoterminowej. Jeśli jesteś w stanie spotkać się z przyjacielem raz w miesiącu lub wziąć udział w lokalnych wydarzeniach towarzyskich co kilka miesięcy,

## TO JUŻ JEST SPOSÓB NA UTRZYMANIE KONTAKTU.

Daje to również możliwość nawiązania relacji na różnych poziomach.



## Korzyści płynące z bycia opiekunem

Chociaż w większości mówiliśmy o odpowiedzialności związanej z opieką nad osobą chorującą na schizofrenię, opieka ta niesie również **SZEREG KORZYŚCI**, które stają się widoczne dopiero po pewnym czasie. Te korzyści często umykają w trudnych chwilach, na przykład podczas kryzysu, trudności w utrzymaniu pracy, napiętych relacji z innymi członkami rodziny lub gdy choroba odciska swoje piętno na zdrowiu, relacjach, pracy i finansach.

Jednak opieka nad bliską osobą może dostarczyć niezliczonych chwil radości i wdzięczności, takich jak reakcja Twojej córki, gdy podajesz jej kawałek ulubionego deseru, czy wspólny śmiech podczas oglądania filmu. Istnieją także małe osiągnięcia, takie jak nakłonienie bliskiej osoby do przyjęcia leków, oraz większe, na przykład jej powrót do pracy. Te momenty mogą **POMÓC SKUPIĆ SIĘ NA POZYTYWACH**, zamiast na frustracji i przytłoczeniu.

Mogą także **NAŁADOWAĆ TWOJE BATERIE i DAĆ CI ENERGIĘ**, której potrzebujesz, aby kontynuować swoją nieustanną pracę jako opiekun.



Wiele korzyści związanych z opieką wynika z **DUCHOWEGO ROZWOJU**, ponieważ czas spędzony na opiece nad osobą chorującą na schizofrenię może zmienić sposób, w jaki postrzegasz i doceniasz życie. Może sprawić, że staniesz się bardziej odpowiedzialny, nauczysz się doceniać drobne rzeczy lub zaczniesz starać się być lepszym człowiekiem.

*„Opieka nad moją córką była jednym z największych wyzwań w moim życiu. Ale zaakceptowałam ją jako swoją misję, która uczyniła mnie silniejszym i bardziej pewnym siebie niż kiedykolwiek. Nauczyła mnie lekcji, za które zawsze będę wdzięczny: jak być bardziej odpowiedzialnym, jak doceniać drobne rzeczy w życiu i jak cenić czas, który spędzamy razem. Opiekując się moją córką, zrozumiałem prawdziwe znaczenie bezinteresowności. Bycie opiekunem uświadomiło mi także, że mam wiele wad, których wcześniej nie dostrzegałem. Dzięki tej opiece codziennie starałem się być lepszym człowiekiem.”*

– Pan P. F., ojciec młodej kobiety  
cierpiącej na schizofrenię

Jak zauważyłeś w całym tym przewodniku, bycie opiekunem osoby zmagającej się ze schizofrenią może być jednym z najtrudniejszych doświadczeń życiowych, przez które można przejść.

Czasami popełniasz błędy, w większość dni nie masz czasu dla siebie, a całe to doświadczenie może odbić się na twoim życiu prywatnym i zawodowym. Ale **MOŻESZ BYĆ DUMNY Z TEGO, ŻE POMAGASZ** swojemu dziecku, rodzicowi lub innemu członkowi rodziny, dumny z tego, że wypełniasz swój rodzinny obowiązek, i dumny z tego, że postępujesz właściwie. Jak powiedział



Pablo Casals: „zdolność do troski to to, co nadaje życiu jego najgłębszy sens i znaczenie”.

## Referencje

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>