

5. Emociju pieņemšana



Cilvēka ar šizofrēniju aprūpe ir grūts darbs, kas prasa ļoti daudz laika, enerģijas un pašizliedzības. Līdztekus ikdienas grūtībām aprūpēšana var izraisīt **DAUDZ DAŽĀDU EMOCIJU**. Dažas no tām ir jau no paša sākuma, jo aprūpētājiem jaunā loma jāuzņemas negaidīti, un pielāgošanās var radīt ļoti lielu stresu. Citas emocijas parādās, kad jau kādu laiku esat pildījis aprūpētāja pienākumus.

Jums kā aprūpētājam var būt gan **POZITĪVAS, GAN NEGATĪVAS EMOCIJAS**. Ir dienas, kad aprūpēšana var sniegt dziļu piepildījumu un stiprināt saikni ar tuvinieku, kā arī vairot cieņu, empātiju, prieku un pateicību. Citās dienās var izpausties vainas sajūta, dusmas, kauns, bailes, trauksme, vientulības sajūta vai vilšanās. Jūs varat just arī neapmierinātību, nepacietību, greisirdību, aizkaitināmību, pārslodzi un justies nenovērtēti. Iespējamas arī pretrunīgas sajūtas, piemēram, mīlestība un aizvainojums vienlaicīgi. Šīs emocijas ikdienā var izpausties dažādos veidos.

Šo emociju piedzīvošana var būt **ĻOTI GRŪTA**. Ja atstāsi emocijas bez ievēribas, tās novedīs jūs līdz izsīkumam. Iespējams, domājat, ka ar jums tā nenotiks, jo mīlat aprūpējamo personu. Taču negatīvās emocijas, kuras cenšamies apslāpēt, pēc kāda laika atgriežas. Ilgtermiņā tās var negatīvi ietekmēt pat visprofesionālākos aprūpētājus – gan fiziski, gan emocionāli.

Kā iespējams izvairīties no izdegšanas un pārslodzes? Svarīgi, lai jūs zinātu, ka plašs emociju spektrs, tai skaitā negatīvās emocijas, ir **BIEŽI** sastopamas. Pilnīgi visas jūsu emocijas saistībā ar aprūpi – gan pozitīvās, gan negatīvās – ir ne vien pieļaujamas un sagaidāmas, bet pilnīgi pamatotas un svarīgas. Visu šo emociju piedzīvošana liecina, ka esat cilvēks. Necentieties no šīm emocijām izvairīties! Savu sajūtu ignorēšana un teikšana sev, ka jābūt “stipram” sava tuvinieka dēļ vai visas ģimenes dēļ, nav risinājums. Lielākā daļa psihologu piekrīt, ka izvairīšanās no savām sajūtām neliecina par spēku; patiesībā lielāka drosme ir nepieciešama emocijas atzīt, nevis no tām izvairīties.

Emociju pieņemšana ir arī **VESELĪGĀKA**. Emociju atzīšana un paušana var padarīt jūs fiziski un garīgi noturīgāku pret stresu un infekcijām. Turpretī emociju turēšana sevī var vājināt imūnsistēmu un paaugstināt sirds slimības, vēža vai cukura diabēta risku. Uzmanības nepievēršana savām sajūtām, īpaši to nepaušana var izraisīt miega traucējumus, pārēšanos, atkarību izraisošu vielu lietošanu, depresiju un trauksmi.

IZPROTIET SAVAS EMOCIJAS UN IZMANTOJIET TĀS SAVĀ LABĀ!

Tā vietā, lai izvairītos no emocijām, jūs tās varat izmantot, lai uzzinātu daudz jauna par sevi un savu tuvinieku. Kad ļausiet sev piedzīvot sajūtas un atzīsiet, ka sajūtas nekontrolē jūsu rīcību, jūsu negatīvās emocijas vai nu izzudīs, vai būs vieglāk pārdzīvojamā. Ilgtermiņā tas jums palīdzēs rūpēties par sevi.

NAV PAREIZU VAI NEPAREIZU SAJŪTU.

Tā kā katra aprūpētāja pieredze ir atšķirīga, lai nodrošinātu pēc iespējas labāku aprūpi, vēlams iepazīties ar iespējamo sajūtu tipiem, to atklāšanas veidiem un risināšanas stratēģijām. Turpmāk minētās stratēģijas ir norādītas ar mērķi palīdzēt jums tikt galā ar sarežģītajām emocijām, kuras daudzi aprūpētāji piedzīvo ik dienu.

"Nepateicīga sirds nesaņems nekādu žēlastību, bet pateicīga sirds katru stundu saņems debesu svētību."

-Henrijs Vords Bičers

Lai gan tuvinieka aprūpēšana lielāko daļu laika

ir grūta, tā var būt arī **BAGĀTINOŠĀ
PIEREDZE.** Ļaujot piedzīvot sev pozitīvas

emocijas, nenozīmē, ka jūs izliekaties, ka grūtību

nav vai ka jūs nejūtat stresu. Tas nenozīmē

arī to, ka jums nav negatīvu emociju, jo tās

ir normālas un nerodas bez iemesla. Līdzās

negatīvām emocijām jums var būt arī pozitīvas,

pat lielā stresā. Pozitīvas emocijas sniedz unikālus

ieguvumus neatkarīgi no negatīvo emociju

ietekmes. Ļaujot **KONCENTRĒTIES UZ**

SEVI, pat tikai dažas minūtes dienā, jūs spēsiet

izbaudīt pozitīvos mirkļus un neļausiet aprūpētāja

pienākumiem pārņemt visu jūsu dzīvi.

Pozitīvām, bagātinošām sajūtām ir vairāki

ieguvumi gan jums, gan jūsu tuviniekam, jo tie

mazina stresa fizisko ietekmi un var nodrošināt

jums abiem ilgāku mūžu. Turklāt mēs esam saistīti

tā, ka citu cilvēku vajadzību apmierināšana palīdz

mazināt trauksmi. Pozitīvā vairošana var palīdzēt vairojot personīgos resursus, lai labāk tiktu galā ar grūtībām un izaicinājumiem. Tas var padarīt jūs arī par labāku aprūpētāju un uzlabot attiecības ar aprūpējamo personu.



Kā koncentrēties uz pozitīvo?

Pozitīvu emocionālu prasmju apgūšana var palīdzēt jums piedzīvot pozitīvākas emocijas un mazināt trauksmi. Šo prasmju praktizēšana ikdienā palīdzēs jums veiksmīgi pildīt aprūpētāja pienākumus, sajūtot gandarījumu.

PAMANIET POZITĪVO

Apzināti pievērsiet uzmanību pozitīvajam savā dzīvē, tas palīdzēs novērsieties no negatīvā.

KONCENTRĒJĒTIES UZ POZITĪVIEM NOTIKUMIEM

Izbaudiet savas pozitīvās emocijas, daloties tajās ar citiem, veidojiet par tām rakstiskas piezīmes, kas vēlāk palīdzēs šo notikumu atcerēties.

PRAKTIZĒJIET APZINĀTĪBU

Esiet apzināti klātesošs un ignorējiet spriedumus. Jūs varat praktizēt apzinātību, darot pavisam ikdienišķas lietas, piemēram, tīrot zobus vai mazgājot traukus.

ZINIET SAVAS STIPRĀS PUSES

Apzinoties jūsu rīcībā esošos personīgos resursus un to, kā tos izmantot dzīvē, ievērojami samazināsies bezpalīdzības sajūta.

IZVIRZIET SASNIEDZAMUS MĒRĶUS

Izvēlieties mērķus, kas ir izaicinoši, taču ne pārlietu, bet tieši tik daudz, lai bez pārpūles varētu piedzīvot sasniegumus un panākumus.

Līdzcietība

Līdzcietība ir indivīda spēja izrādīt labvēlīgas rūpes par cita cilvēka ciešanām, to parasti pavada spēcīga vēlme šīs ciešanas atvieglot. No visa tā, ko darāt kā aprūpētājs, **LĪDZCIETĪGAS SAIKNES** izveidošana ar tuvinieku, iespējams, ir viens no svarīgākajiem uzdevumiem. Tā ir aprūpētāja būtība.

Līdzcietība ļauj atvērt sirdi citiem un veidot godīgas attiecības. Ja aprūpētāja pienākumi tiek pildīti ar līdzcietību, jūs iemantojat uzticību, veidojot dziļākas un saturīgākas attiecības ar savu tuvinieku. Tas jums var mainīt aprūpēšanas pieredzi no tādas, kas ir pilna izaicinājumu, uz tādu, kas sniedz gandarījumu. Tuviniekam tas nodrošina būtisku pozitīvu ietekmi viņa dzīves kvalitātei.

Ir daudz veidu, kā varat izrādīt līdzcietību tuviniekam – ar nelielām laipnībām, patiesi veltot viņam savu laiku un saskatot aiz slimības cilvēku. Taču vissvarīgākais ir **BŪT**

KLĀTESOŠAM UN PATIESI IEKLAUSĪTIES.



Cieņa

Vēlme pēc cieņas ir viena no svarīgākajām cilvēka vajadzībām. Sava tuvinieka labā varam darīt daudz, lai viņš saņemtu pelnīto cieņu.

CIENIET TUVINIEKA PRIVĀTUMU

Lielāko daļu laika cilvēki ar šizofrēniju dzīvo kopīgā māsaimniecībā ar saviem aprūpētājiem. Tam ir daudz priekšrocību, taču ir iespējama arī stresa palielināšanās, ja tuviniekam ir sajūta, ka jūs ielaužaties viņa privātajā telpā, ka esat pārāk aizsargājošs vai cenšaties vadīt katru viņa dzīves aspektu. Līdztekus tuvinieka fiziskajam privātumam vajadzētu respektēt arī viņa emocionālo privātumu un neapspriest konfidenciālu informāciju ar citiem bez tuvinieka atļaujas.



CIENIET TUVINIEKA TIESĪBAS IZDARĪT IZVĒLI

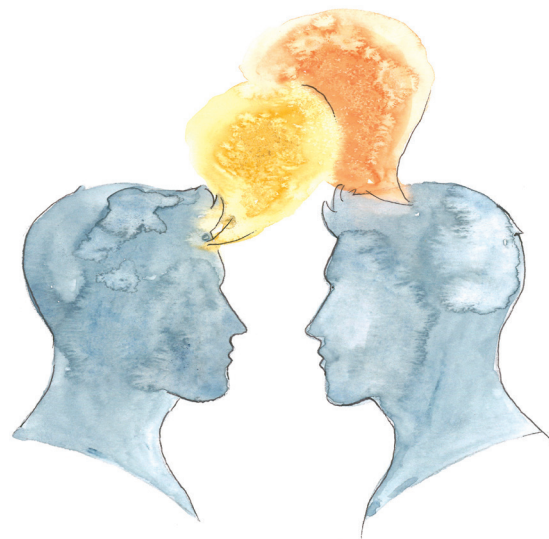
Ļaujiet tuviniekam just, ka viņš kontrolē savu dzīvi, piemēram, izvēloties, ko vilkt mugurā vai ko ēst. Ja tā jums ir vieglāk, mēģiniet piedāvāt vairākas izvēles iespējas. Ja iespēja ļaut tuviniekam pašam izvēlēties, jums nešķiet svarīga, centieties saprast iemeslus, kādēļ tas viņam varētu būt svarīgi. Ja uzskatāt, ka tuvinieka izvēle ir bīstama, centieties viņu iedrošināt, piedāvājot alternatīvas vai pārrunājot iespējamus risinājumus.



IESAISTIET TUVINIEKU AR VIŅA APRŪPI SAISTĪTO LĒMUMU PIEŅEMŠANĀ.

Lēmumu pieņemšana bez tuvinieka iesaistes var likt viņam justies atstumtam un nenovērtētam.

Raugieties, lai tuvinieks tiktu iesaistīts viņa aprūpi ietekmējošās sarunās. Tas vairoš sajūtu, ka viņš tiek novērtēts un kontrolē situāciju, un līdz ar to uzlabos arī līdzestību ārstēšanai.



IEKLAUSIETIES SAVĀ TUVINIEKĀ.

Pat ja tuviniekam ir grūti izteikties, ieklausieties viņa bažās, noskaidrojiet viņa viedokli un centieties iesaistīt viņu sarunā.

Ļaujot tuviniekam izjust cieņu, mazinās negatīvais stress un uzlabojas labsajūta. Turklāt cieņa nodrošina savstarpēju sapratni, uzlabo saziņu un veido spēcīgāku saikni.

Pateicība

Iespējams, nebūs viegli būt pateicīgam, kad šķiet, ka katra diena sagādā jaunu izaicinājumu. Tas ir normāli. Būt pateicīgam nenozīmē ignorēt aprūpēšanas grūtības. Tas nozīmē katru dienu rast kaut ko tādu, par ko būt pateicīgam. Ja jūs to spējat, jums veidojas cits skatījums un mierinoša pārlicība, ka sliktajam noteikti sekos labais.

Pateicība var darīt brīnumus, atjaunojot jūsu labsajūtu, un tai piemīt daudzveidīga labvēlīga ietekme uz garīgo un fizisko veselību: tā mazina stresu, uzlabo miegu un stiprina imūnsistēmu. Ja esat pateicīgs, tas vairo jūsu optimismu un palīdz koncentrēties uz to, kas jums ir, nevis uz to, kā jums nav.

Ar laiku pateicība kļūst par ieradumu, kas uzlabo jūsu vispārējo attieksmi. Labākais veids, kā attīstīt šo ieradumu, ir rakstīt pateicību dienasgrāmatu. Katru dienu pierakstiet vismaz vienu lietu, par ko šajā dienā esat pateicīgs. Padomājiet gan par mazām, gan lielām lietām. Kad jūtaties nomākts vai satraukts, palasiet šo dienasgrāmatu, lai uzlabotu garastāvokli un mainītu skatījumu uz notiekošo.

Izaicinošas sajūtas

Vainas sajūta

Vainas sajūta, iespējams,

IR EMOCIJA, ko

jūs kā aprūpētājs izjūtat

visbiežāk. Parasti mēs

jūtamies vainīgi, kad darām kaut ko nepareizi.

Rūpējoties par cilvēku ar šizofrēniju, vainas sajūtai

var būt dažādi cēloņi. Tomēr parasti tā ir saistīta

ar faktu, ka aprūpētājiem ir nosliece vainot sevi, ja

kaut kas neizdodas.



Vainas sajūtai, ko piedzīvo aprūpētāji, ir ļoti daudz šķautņu:

- vainas sajūta par to, ka jūs nedarāt pietiekami daudz vai jums vajadzētu rīkoties labāk;
- vainas sajūta par to, ka nepavadāt pietiekami daudz laika ar savu aprūpējamo personu;
- vainas sajūta par to, ka nepavadāt pietiekami daudz laika ar savu ģimeni;
- vainas sajūta par to, ka nerūpējaties par sevi;
- vainas sajūta par to, ka par prioritāti izvirzāt savu labsajūtu;
- vainas sajūta par to, ka darbā neesat pietiekami koncentrējies, bet domājat par saviem aprūpētāja pienākumiem;
- vainas sajūta par to, ka domājat par savu karjeru, kad būtu jārūpējas par savu aprūpējamo;
- vainas sajūta par tuvinieka ievietošanu ārstniecības iestādē vai pansionātā;
- vainas sajūta par to, ka neesat darījis pietiekami daudz, lai nepieļautu slimības sākšanos;
- vainas sajūta par to, ka gribat, lai šī situācija izzūd;
- vainas sajūta par visām piedzīvotajām negatīvajām emocijām.

lemesls, kāpēc aprūpētājos tik bieži sastopama vainas sajūta, ir viņu pašu radītais "vajag", "būtu jābūt" un "nepieciešams". Viņiem bieži ir skaidrs priekšstats par to, kā tiem vajadzētu uzvesties vai rīkoties, un jūtas vainīgi, ja neizdodas iekļauties šajos uzstādījumos. Tomēr šis priekšstats ne vienmēr ir objektīvs. Tā rezultātā vainas sajūta bieži parādās, kad pastāv neatbilstība starp viņu ikdienas lēmumiem un to, ko viņi uzskata par "ideālo" izvēli.

Neatkarīgi no cēloņa vainas sajūta var būt īpaši destruktīva emocija, ja vainojat sevi par kļūdām, kuras, visticamāk, ir iedomātas, pārspīlētas vai tīri cilvēciskas.

Kā tikt galā ar vainas sajūtu

Pirmkārt, ir jāiemācās sev piedot. Jūs nevarat būt perfekts, Vun nav iespējams nepārtraukti visu kontrolēt. Pat tad, ja jums ir vislabākie nodomi, jūsu laiks, prasmes, enerģija un resursi ir ierobežoti. Tādēļ pret notiekošo vajadzētu attiekties viegli, nodrošināt labāko iespējamo aprūpi, vienlaikus ļaujot sev nebūt perfektam.

Otrkārt, pazeminiet savus standartus un nosakiet reālistiskas robežas tam, ko varat paveikt. Tā vietā, lai justos vainīgs par to, ka nedarāt pietiekami daudz, palūkojieties no citas puses un novērtējiet savu devumu aprūpējamās personas dzīvē katru dienu. Izprotiet un pieņemiet savas robežas. Ja ne, jūs varat piedzīvot aprūpētāja izdegšanu.

Tiklīdz piedzīvojat vainas sajūtu, ir vērts sev pajautāt, kādēļ tā ir radusies? Vai tā ir stingrs prasība pret sevi? Pārspīlēta ticība savām spējām? Vissvarīgākais ir saprast, ka vainas sajūta ir neizbēgama un pieņemt faktu, ka pilnība nav sasniedzama.

Kauns



Kaunu var aprakstīt kā briesmīgu neērtības sajūtu, ko rada paša neatbilstoša uzvedība vai rīcība. Kaunu parasti izraisa neatbilstība sociāliem standartiem, un to pastiprina bailes no sociālas izolācijas.

Lai gan vārdus “vainas apziņa” un “kauns” mēs nereti savstarpēji aizvietojam, starp abām sajūtām ir acīmredzama atšķirība. Vainas apziņa atspoguļo to, kā jūs jūtaties par savu rīcību, par to, ko esat (vai neesat) darījis citam cilvēkam, savukārt kauns atspoguļo to, kā jūs jūtaties par sevi.

Kauns ir sāpīga sajūta par to, kā jūs izskatāties citu acīs, un tas nav saistīts ar jūsu rīcību.

Vainas sajūta, ko jūs kā aprūpētājs, iespējams, izjūtat, ir saistīta ar šizofrēnijas stigmatizāciju, kas izpaužas kā kritika vai naids no cilvēkiem, kuri to neizprot. Tajā pašā laikā jūsu kauna sajūtu var stiprināt paša aizspriedumi un zināšanu trūkums par slimību. Vecāki, kuru bērniem ir šizofrēnija, bieži izjūt kaunu, jo domā, ka slimību, iespējams, varēja novērst, ja viņi būtu bijuši labāki vecāki.

Lai kāds arī būtu iemesls, kauns noved pie izvairīšanās un izolācijas no draugiem, ģimenes un sabiedrības kopumā. Taču, kas ir vēl ļaunāk,

kauns noved arī pie izvairīšanās no ārstēšanas – ģimenes, kurās ir cilvēks ar šizofrēniju, bieži vien nelabprāt meklē palīdzību, lai nejustos iespiestas stūrī un apkaunotas.

Ilgtermiņā kauns **NEGATĪVI IETEKMĒ DZĪVES KVALITĀTI**, paaugstinot depresijas un trauksmes risku. Šāds nevēlams notikums var arī negatīvi ietekmēt jūsu attiecības ar aprūpējamo personu. Sliktākajā gadījumā tas var veicināt nepatīkamas vides veidošanos jūsu attiecībās, kas pastiprinās jūsu tuvinieka simptomus.

Kā tikt galā ar kaunu

Labākais veids, kā varat tikt galā ar stigmatizācijas izraisīto kaunu, ir izglītot sevi un citus. Informācijas apkopošana un zināšanu izplatīšana par slimību palīdzēs mazināt stigmatizāciju un labvēlīgi ietekmēs jūs, jūsu aprūpējamo un apkārtējos cilvēkus.

Attiecībā uz kaunu, ko, iespējams, izjutīsiet kā vecāks, jums jābeidz vainot sevi. Teorijas, kas vaino vecākus, ja jauniešiem tiek diagnosticēta šizofrēnija, ir deformējušas daudzas ģimenes, radot vainas un kauna sajūtu, taču laiks ir pierādījis, ka šīs teorijas bijušas kļūdainas. Saskaņā ar mūsu pašreizējo izpratni par slimību nav nekā tāda, ko jūs kā vecāks būtu varējis darīt, lai to novērstu.

Jums ir jāpieņem, ka neatkarīgi no saiknes vai attiecībām ar aprūpējamo personu jūs nevarat kontrolēt šā cilvēka uzvedību. Jūsu spēkos ir pieņemt realitāti un būt līdzcietīgam pret šo cilvēku. Tā ir iespējams atbrīvoties no kauna sajūtas.

Dusmas

Iespējams, dusmas ir

OTRA BIEŽĀKĀ EMOCIJA

, ko jūs kā aprūpētājs piedzīvojat. Ir daudz situāciju, kas jums var izraisīt dusmas:



- redzot, kā tuvinieks cīnās;
- redzot, ka tuvinieks uzvedas neracionāli vai kareivīgi;
- domājot par nākotni, no kuras jums un jūsu tuviniekam ir nācies atteikties;
- jūtoties iesprostotam situācijā, kurā negaidīti nācās nokļūt;
- sajūta, ka jūsu kā aprūpētāja ikdienas pūles netiek novērtētas;
- sajūta, ka persona, kuru aprūpējat, nepieņem palīdzību

Šajos apstākļos ne vienmēr ir iespējams kontrolēt emocijas – jūs varat pateikt to, ko nedomājat, vai zaudēt savaldību. Lai gan dusmas ir dabiska reakcija uz grūtībām, ar kurām jāastopas aprūpētājam, tās var negatīvi ietekmēt gan jūsu attiecības ar aprūpējamo personu, gan jūsu veselību.

Hroniskas dusmas un naidis tiek saistītas ar paaugstinātu asinsspiedienu, sirds slimību, gremošanas traucējumiem un galvassāpēm.

Neizpaustas dusmas, kas uzkrājas, laika gaitā var veicināt depresiju vai trauksmi, bet uz citiem projicētas eksplozīvas dusmas var nelabvēlīgi ietekmēt attiecības, kā arī radīt ciešanas. Dusmu vadīšana ne tikai palīdz uzlabot personīgo labsajūtu, bet arī līdz minimumam samazina iespēju vērst dusmas pret tuvinieku.

Kā tikt galā ar dusmām

Tā vietā, lai izvairītos no dusmām, centieties tās paust veselīgākos veidos. Dusmām piemītošo enerģiju centieties novirzīt pozitīvas pieredzes virzienā. Pajautājiet sev, vai ir iespējams reāli mainīt apstākļus, kas jūs sanikno? Vai ir iespējams kompromiss? Vai pārliecinošāka izturēšanās (t. i., sava viedokļa stingra, godīga un empātiska paušana) dotu jums sajūtu, ka kontrolējat situāciju?

Kad nokļūstat situācijā, kas jūs sadusmo, centieties atcerēties labos laikus. Dažkārt pasmiešanās par situācijas absurdumu var būt veselīgāks dusmu kļiedēšanas veids nekā "tvaika nolaišana" vai dusmu izvirdums. Cits dusmu mazināšanas veids, lai gan grūtāks, ir cenšanās pieņemt faktu, ka jūsu dzīve ir mainījusies.

Svarīgākais, ja dusmās esat kaut ko pateicis vai izdarījis, piedodiet sev. Aizejiet prom un dziļi ieelpojiet, lai atgūtu mieru. Atrodiet konstruktīvus pašizpaušmes veidus vai pārrunājiet ar kādu sev uzticamu cilvēku to, kādēļ sadusmojāties.

Aizvainojums

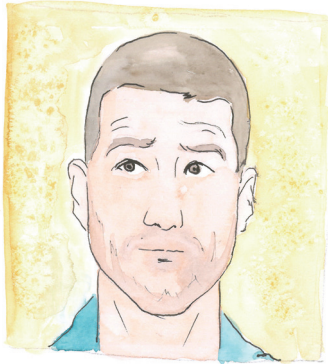
Aizvainojums ir rūgtums, kas rodas, kad domājat, ka attieksme pret jums nav godīga. Atsevišķi aizvainojuma un dusmu aspekti ir līdzīgi. Tomēr dusmas ir pēkšņa emocija, reakcija, bet aizvainojums ir rūgtums, kas veidojas, ļaujot dusmām saglabāties. Dusmas ir dabiskas; aizvainojums ir izvēle. Tādējādi aizvainojuma sajūta veidojas, izvēloties saglabāt dusmas, atkal un atkal piedzīvojot sāpīgo pieredzi.

Dusmas reizēm var būt pozitīvas, jo dod spēku kaut ko mainīt, aizvainojums jūs kavē un var tikai sāpināt jūs un aprūpējamo cilvēku.

Kļūt par aprūpētāju cilvēkam ar šizofrēniju bieži nozīmē pēkšņi nonākt situācijā, kuru neizvēlējāties, un uzņemties milzīgu uzdevumu, kuram nebijāt gatavs. Šādos apstākļos diezgan bieži nākas piedzīvot pesimismu un aizvainojumu. Ņemot vērā ilgo laiku, kas pavadīts, rūpējoties par tuvinieku,

IR PAMATS JUST AIZVAINOJUMU KĀ APRŪPĒTĀJAM,

neraugoties uz to, cik daudz mīlestības vai rūpju jūs viņam veltāt. Piemēram, jūs varat just aizvainojumu pret situāciju kopumā, slimību,



specifisku uzvedību, ģimenes locekļiem, kuri nevēlas sadarboties, vai draugiem, kuri nesniedz būtisku atbalstu. Jūs varat arī aizvainot savu tuvinieku, īpaši tad, kad viņš negatīvo simptomu dēļ nespēj jums izrādīt līdzcietību.

Kā tikt galā ar aizvainojumu

Būt aizvainotam patiesībā prasa daudz enerģijas, un šo enerģiju ir iespējams novirzīt pozitīvā virzienā, lai saskatītu "mākonim zelta maliņu". Sajūtot aizvainojumu pret mīļoto cilvēku, atcerieties, ka daudzas jūsu attiecību nianšes nosaka viņa slimība. Tuvinieka šķietamais motivācijas trūkums un nevēlēšanās runāt ir slimības simptomi, kurus viņš nespēj kontrolēt.

Veltiet uzmanību savām sajūtām, runājot par emocijām ar draugiem vai ģimenes locekļiem. Esiet proaktīvs komunikācijā ar tuvinieku un visiem, kas iesaistīti viņa aprūpē. Izvairīšanās no neērtām sarunām tikai vairo jūsu neapmierinātību un aizvainojumu. Varat arī izmantot fiziskās aktivitātes, lai izkustinātu iestrēgušo emocionālo enerģiju, kas parasti pavada aizvainojumu.

Pats galvenais – pieņemiet apzinātu lēmumu veltīt laiku savām vajadzībām. Ja par sevi nerūpēsieties, aizvainojums neizzudīs, bet turpinās uzkrāties.

Bailes un trauksme



Aprūpētāja trauksme bieži vien rodas, saskaroties ar nezināmo, zaudējot kontroli un nespējot saprast, kā to atgūt. Cilvēka ar šizofrēniju dzīvē ir daudz aspektu, kas var izraisīt bailes un trauksmi. Jums var rasties bailes pieļaut būtiskas kļūdas vai saskarties ar problēmām, kuras nezināt, kā risināt. Iespējams, jums ir bail, ka kaut kas var notikt ar tuvinieku, kamēr neesat klāt. Iespējams, jūs raizējaties arī par to, ka tuvinieks vai jūs pats varat zaudēt darbu. Stress un apjukums rodas arī, redzot tuvinieku izmainītā vai neērtā stāvoklī.

Kā aprūpētājam jums **TRAUKSME VAR IZPAUSTIES DAUDZOS VEIDOS**

- no miega traucējumiem vai impulsa mesties prom līdz sirdsklauvēm un vēlmei raudāt.

Kā tikt galā ar bailēm un trauksmi

Efektīvākais veids, kā tikt galā ar bailēm, rūpējoties par cilvēku ar šizofrēniju, ir izglītoties un plānot lietas laicīgi. Konsultējieties ar veselības aprūpes komandu, kas ārstē jūsu tuvinieku, un noskaidrojiet, kā rīkoties konkrētās situācijās. Nepieciešams plāns katrai krīzes situācijai, kas var rasties, atrodot līdzsvaru starp gatavību palīdzēt un pārāk lielu sargāšanu. Koncentrējieties uz lietām, ko spējat kontrolēt, un izveidojiet ārkārtas rīcības sarakstu gadījumam, ja neesat tuvumā. Vēršoties pie citiem, kas nonākuši līdzīgā situācijā, piemēram, ar atbalsta grupas starpniecību, iespējams samazināt ar stresu saistīto trauksmi.

Svarīgi apzināties trauksmi - tas ir veids, kā organisms signalizē par iespējamiem draudiem. Trauksmes gadījumā uz brīdi ieturiet pauzi, koncentrējieties uz elpošanu un kādu laiku norobežojieties no tā, kas pašlaik notiek.

Izolētība un vientulība



Neraugoties uz faktu, ka lielu daļu laika jūs pavadāt kopā ar aprūpējamo tuvinieku,

IESPĒJAMS, JŪS JŪTATIES VIENTUĻŠ.

Jo ilgāk jūs esat aprūpētājs, jo augstāks ir izolētības risks. Ja visu dienu nav neviena, ar ko aprunāties, kā vien aprūpējamā persona, ir viegli pazaudēt sevi.

Jūsu aizņemtās dienas kārtības dēļ var ciest attiecības ar draugiem, kuri var justies mazāk vajadzīgi. Iespējams, jūs vilcināsities sazināties un pavadīt laiku kopā ar draugiem, jo domājat, ka visa dzīve ir saistīta tikai ar aprūpi un jums ar viņiem nav par ko runāt vai viņi vairs nevēlas dzirdēt par jūsu cīņām. Rūpējoties par cilvēku ar

šizofrēniju, izolētību var papildināt arī sajūta, ka esat zaudējis tuvinieku kā biedru.

Ilgtermiņā vientulības sajūta var negatīvi ietekmēt jūsu veselību. Tā vājina garīgo spēku un palielina tieksmi pievērsties kaitīgiem ieradumiem, piemēram, pārmērīgai ēšanai, smēķēšanai vai pārmērīgai alkohola lietošanai. Turklāt sociāla izolētība ir demences riska faktors.

Kā tikt galā ar izolētību un vientulību

Lai izvairītos no izolētības, galvenais ir uzturēt veselīgas attiecības papildus aprūpētāja lomai. Atrodiet veidus, kā izkļūt no mājām un pievērsties citām lietām, ne tikai aprūpei. Atrodiet aktivitātes, piemēram, sportu vai vaļaspriekus, kas dod iespēju sadarboties ar cilvēkiem, kuri var sniegt piederības sajūtu un atbalstu.

Ja iziešana no mājām ir sarežģīta, iespējams, ir vērts sazināties ar senajiem draugiem un uzaicināt ciemos. Apsveriet iespēju pievienoties atbalsta grupām, kas saistītas ar jūsu tuvinieka slimību vai aprūpi kopumā. Varat arī atrast kopīgu valodu ar cilvēkiem, kas dalās ar līdzīgu pieredzi tiešsaistes atbalsta grupās.

Bezpalīdzības sajūta



Aprūpējot cilvēku ar šizofrēniju, ir

DAUDZ LIETU, KAS RADA BEZPALĪDZĪBAS SAJŪTU, īpaši

tad, kad darāt visu iespējamo, lai palīdzētu aprūpējamai personai, bet šī cilvēka stāvoklis neuzlabojas. Līdztekus ar aprūpi saistītajiem izaicinājumiem arī emocijas, par kurām runājām šajā nodaļā, var likt justies bezpalīdzīgam un nespējīgam turpināt būt par aprūpētāju.

Bezpalīdzības sajūta var negatīvi ietekmēt jūsu emocionālo veselību, novedot pie aizkaitinājuma, vainas apziņas un pat depresijas, ja šī sajūta saglabājas.

Kā tikt galā ar bezpalīdzību

Ja jūtaties bezpalīdzīgs, uzdodiet sev šādus jautājumus:

- Vai man ir nepamatotas gaidas?
- Vai es zinu pietiekami daudz par šīs problēmas risināšanu?
- Vai man ir pietiekami ilgs miegs?
- Vai es rūpējos par sevi?

Jums ir svarīgi saprast, ka, darot visu iespējamā, jūs sniežat nenovērtējamu palīdzību savam tuviniekam. Atgādiniet sev, ka nespējat kontrolēt tuvinieka veselību. Apzinoties savu spēju robežas, jūs varēsiet precīzi noteikt, kas ir tas, ko spējat kontrolēt un kam novirzīt enerģiju.

Vērsieties pie draugiem vai ģimenes locekļiem un uzticiet viņiem dažus ar aprūpi saistītos uzdevumus. Tāpat parūpējieties, lai jums būtu pietiekami ilgs miegs un laiks sev, jo pastāvīgs nogurums palielina stresu un bezpalīdzības sajūtu.

Saskaroties ar sarežģītu problēmu, sadaliet to mazākos, vieglāk paveicamos uzdevumos, jo tas var palīdzēt rast risinājumu un izvairīties no bezpalīdzības sajūtas. Ar šo sarežģīto sajūtu var tikt galā arī, maksimāli daudz uzzinot par slimību un bieži komunicējot ar tuvinieku ārstējošiem veselības aprūpes speciālistiem.

Depresija

Bieži gadās, ka aprūpētāja mēģinājums piedāvāt tuviniekam pēc iespējas labāku aprūpi var kaitēt viņa paša fiziskajām un/vai emocionālajām vajadzībām. Ar aprūpēšanu saistītais stress, nākotnes nenoteiktība, kā arī visas

IEPRIEKŠ MINĒTĀS NEGATĪVĀS EMOCIJAS VAR NELABVĒLĪGI IETEKMĒT PAŠSAJŪTU UN IZRAISĪT DEPRESIJU UN GARASTĀVOKĻA TRAUCĒJUMUS.

Pētījumi liecina, ka pusei aprūpētāju, kas aprūpē ar šizofrēniju slimu cilvēku, ir depresija, īpaši gadījumos, kad slimība ir rezistenta pret ārstēšanu.

Cilvēki depresiju izjūt dažādi, jo simptomi laika gaitā var mainīties. Ja turpmāk minētie simptomi saglabājas ilgāk nekā divas nedēļas pēc kārtas, ir iemesls uzskatīt, ka cilvēkam ir depresija:

- ēšanas paradumu izmaiņas, kas noved pie nevēlamas ķermeņa masas palielināšanās vai samazināšanās;
- miega režīma izmaiņas (pārāk ilgs vai nepietiekams miegs);

- pastāvīgs nogurums;
- zudusi interese par cilvēkiem un/vai aktivitātēm, kas iepriekš sagādāja prieku;
- daudz ātrāk rodas dusmas un uzbudinājums;
- sajūta, ka neesat pietiekami labs vai neko nespējat izdarīt pietiekami labi;
- nosliece uz pašnāvību vai domas par nāvi, vai arī pašnāvības mēģinājums;
- pastāvīgi fiziski simptomi, kas nereaģē uz ārstēšanu, piemēram, greimošanas traucējumi, galvassāpes un hroniskas sāpes.

Kā tikt galā ar depresiju

Depresija ir jāuztver nopietni, bet tā ir ārstējama. Laicīga uzmanības pievēršana simptomiem var palīdzēt ilgtermiņā novērst smagāku depresiju. Ja jums ir aizdomas par depresiju, konsultējieties ar ārstu vai garīgās veselības speciālistu. Turklāt fiziskās aktivitātes un sociālā mijiedarbība ir lieliski veidi, kā cīnīties ar skumjām un depresiju, jo palīdz mazināt spriedzi, uzlabot garastāvokli, attīstīt sociālās attiecības un vairo enerģiju.

Kā atpazīt emocionālo nogurumu?

Emocionāls nogurums ir iztukšotības un izsīkuma stāvoklis, kas radies uzkrātā stresa rezultātā, pildot aprūpētāja pienākumus. Emocionālais nogurums skar lielu daļu aprūpētāju un ir viena no izdegšanas pazīmēm. Sākotnēji emocionālā noguruma simptomi parādās un izzūd; tie var būt arī iekšēji vai pārklāties. Var būt šādi simptomi:

- nervozitāte vai saspringums;
- neapmierinātības, dusmu vai vainas sajūta;
- aizvainojuma, nepacietības un/ vai aizkaitināmības sajūta;
- skumjas, bezcerība un izolācija;
- aizmāršība, nespēja koncentrēties un/vai psihiskais gausums;
- motivācijas trūkums;
- ēstgribas izmaiņas;
- slikts vai pārtraukts miegs;
- sirdsklauves;
- sāpju pastiprināšanās;
- asinsspiediena paaugstināšanās.

Jūsu emocijas dažādās slimības stadijās

Jūsu tuvinieka simptomi un slimības gaita var ietekmēt to, kādas sajūtas jums rodas sajūtas slimības stadijās.

Pirmā psihozes epizode (prodroms)

Šizofrēnijas pirmā epizode ir **IZAICINOŠS LAIKA POSMS, KAS PRASA PIENĒMŠANU UN PIELĀGOŠANOS** gan pacientiem, gan viņu ģimenes locekļiem.

Cilvēkiem, kuriem tikko diagnosticēta šizofrēnija, tā ir personiska krīze, kas saistīta ar bailēm, vainas sajūtu, kaunu un bezcerību. Viņu ģimenes locekļiem, kuri pēkšņi ir nokļuvuši situācijā, kuru nav izvēlējušies,

tas ir **ŠOKA, VAINAS SAJŪTAS, KAUNA, BAIĻU, TRAUKSMES UN NEZIŅAS PERIODS.**



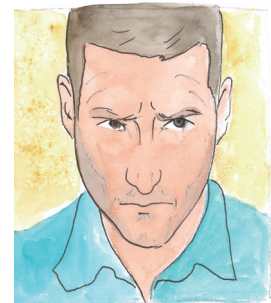
Aktīvā fāze

Slimības aktīvajā fāzē dominē pozitīvie simptomi, piemēram, halucinācijas, murgi un dīvaina uzvedība. Gandrīz visiem cilvēkiem ar šizofrēniju kādā brīdī slimības laikā rodas šie simptomi. Dažos gadījumos tie parādās tikai recidīvu laikā. Taču gandrīz pusē gadījumu pozitīvie simptomi ir vai nu lielāko daļu laika vai nepārtraukti.

Jūsu tuvinieka pozitīvie simptomi **VAR NEGATĪVI IETEKMĒT JŪS**, īpaši tad, ja viņš šos simptomus neapzinās. Iespējams, tuvinieks stāsta par lietām, kam nav jēgas, vai pārmet citiem, ka tie ir sazvērējušies pret viņu vai zog viņa domas. Iespējams, tuvinieks redz biedējošas lietas vai dzird biedējošas balsis. Šie simptomi var izraisīt verbālas izpausmes vai dīvainu uzvedību un visai ģimenei radīt stresu, saspringumu, neapmierinātību un trauksmi. Sajūtas un domas, ko aprūpētāji šajā laikā piedzīvo, visbiežāk ir:

BAILES, KA AR TUVINIEKU KAUT KAS NOTIKS;

bailes piedzīvot vardarbību; doma, ka pašam aprūpētājam arī varbūt ir šī slimība; neziņa un bezcerība.



Reziduālā fāze

Reziduālā fāzē, kad psihotiskie simptomi ir mazinājušies, dominē negatīvie simptomi, piemēram, avolīcija (motivācijas vai mērķa trūkums), aloģija (samazināta spēja runāt) vai emocionāls trulums (pavājiVnāta spēja paust emocijas), un kognitīvie simptomi, piemēram, uzmanības, koncentrēšanās un atmiņas traucējumi.

Šajā periodā cilvēka ar šizofrēniju ģimenes locekļiem

VIENS NO BIEDĒJOŠĀKAJIEM SIMPTOMIEM IR AVOLĪCIJA.

Ir ļoti grūti noraudzīties, kā tuviniekam nav intereses pat par visvienkāršākajām ikdienas aktivitātēm. Daudzi ģimenes locekļi uzskata, ka aprūpējamā persona spēj ietekmēt savu avolīciju. Šajā ziņā viņi tuvinieka nespēju apgērbties vai ierasties uz tikšanos uzskata par slinkumu. Kā jau izklāstīts iepriekšējās nodaļās, avolīcija ir slimības simptoms, tātad jūsu tuvinieks to tieši nespēj ietekmēt.



Biežāk sastopamās sajūtas, kas jums var rasties reziduālajā slimības fāzē, ir

DUSMAS, NEAPMIERINĀTĪBA, AIZKAITINĀMĪBA, VIENTULĪBA, NENOVĒRTĒŠANA UN PĀRSLODZE.

Tā kā cilvēkiem ar šizofrēniju bieži ir grūtības pabeigt mācības vai atrast darbu, šajā laikā jūs arī daudz raizējaties par tuvinieka nākotni. Aprūpētajam reziduālā fāzē daudzējādā ziņā ir vēl izaicinošāka nekā aktīvā fāzē. Psihozes laikā, pat ja simptomi un notikumi ir biedējoši, jūs varat mijiedarboties ar tuvinieku. Pēc psihozes ģimenes locekļi sagaida, ka situācija ar tuvinieku normalizēsies. Tā vietā sekojošo negatīvo simptomu dēļ ir jāpiedzīvo periods, kad tuvinieks pauž mazāk emociju un mazāk mijiedarbojas, kas var novest pie aizvainojuma un sajūtas, ka jūsu kā aprūpētāja centieni netiek novērtēti.

Lai gan lielākoties esam runājuši par izaicinošām sajūtām saistībā ar dažādām slimības fāzēm, atcerieties, ka katrā slimības fāzē jūs varat piedzīvot mīlestību, cieņu un empātiju – sajūtas, kas piešķir aprūpētāja ikdienai vērtību.



Emocionāli uzlādēta uzvedība

Visās slimības fāzēs jūs varat sastapties ar situācijām, kuras rada lielu emocionālu slogu,

PĀRBAUDA JŪSU KĀ APRŪPĒTĀJA SPĒJAS UN ATTIECĪBAS AR TUVINIEKU.

NAIDĪGUMS, VARDARBĪBA UN AGRESIJA.

Cilvēki ar šizofrēniju parasti nav agresīvi un vardarbīgi. Tomēr dažos gadījumos slimības smagums, alkohola vai narkotiku lietošana, slimības izraisītais stress un neapmierinātība var likt tuviniekam kļūt agresīvam vai pat vardarbīgam. Vardarbība ir saistīta ar smagākiem simptomiem, zemākiem ģimenes ienākumiem un bezdarbu. Citās reizēs tuvinieks var izrādīt naidīgumu pret jums vai arī vainot jūs visā, sākot ar ierobežojumu noteikšanu un beidzot ar saslimšanu. Šajās situācijās

JUMS JĀSAGLABĀ MIERS un JĀATCERAS, KA TAS, KO JŪS REDZAT, NAV JŪSU TUVINIEKS, BET GAN SLIMĪBA.



Jūsu tuviniekam šizofrēnija ir sāpīgs ceļojums, ko caurvij bailes, nemiers, simptomi, kas maina personību, stigmatizācija un nemitīgi mainīgas realitātes izjūta.



DOMAS PAR PAŠNĀVĪBU.

Šizofrēnijas simptomi, stress un depresija var izraisīt arī domas par pašnāvību. Šīs akūtās situācijas var būt ļoti saspringtas un emocionāls laiks visai ģimenei. **VAIRĀK**

INFORMĀCIJAS PAR TO, kā rīkoties, ja tuvinieks grasās sev kaitēt,

MEKLĒJIET ŠĪS GRĀMATAS 6. NODAĻĀ.

ATTEIKŠANĀS NO ĀRSTĒŠANAS.

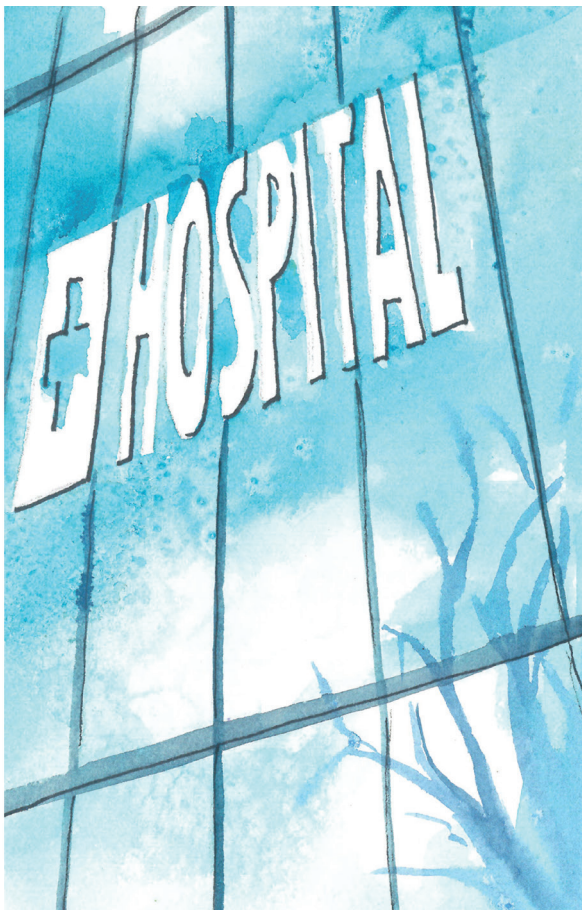
Cilvēki ar šizofrēniju bieži atsakās no zālēm vai citām ārstēšanas iespējām. Tas notiek vairāku iemeslu dēļ: viņi neapzinās slimību; viņi jūtas labāk vai tieši pretēji – sliktāk zāļu izraisītu blakusparādību dēļ. Šie ir arī iemesli, kādēļ cilvēks ar šizofrēniju var atteikties no hospitalizācijas.

Savas slimības neapzināšanās visai ģimenei var izraisīt būtisku neapmierinātību, bet visbiežāk tā laika gaitā mazinās. Labākais risinājums šajās situācijās ir

CENSTIES IZPRAST CĒLONI, PALŪKOJOTIES UZ PASAULI AR TUVINIEKA ACĪM. Konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistiem, lai rastu risinājumus, kas jūsu tuviniekam palīdzēs ievērot ārstēšanas norādījumus.

SPECIALIZĒTA ĀRSTĒŠANAS IESTĀDE.

Tuvinieka slimības smaguma pakāpes dēļ viņam var būt nepieciešama ilgstoša aprūpe, kas ir pieejama tikai specializētā ārstēšanas iestādē.



Pieņemt faktu, ka par tuvinieku vairs nav iespējams rūpēties ģimenē, emocionāli var būt īpaši grūti.

Pieņemiet šo lēmumu kopā ar citiem jūsu tuvinieka aprūpē iesaistītajiem, raugoties, lai jūs

**RĪKOTOS NE TIKAI SAVA
TUVINIEKA, BET ARĪ ĢIMENES
INTERESĒS.**

Tieciet galā ar grūtām emocijām veselīgā veidā

Lai gan var izklausīties dīvaini, tomēr aprūpētāji bieži **NEAPZINĀS, KA IR APRŪPĒTĀJI**. Kad bērnam, mātei, tēvam vai citam ģimenes loceklim tiek diagnosticēta šizofrēnija, cilvēki palīdz, jo tā rīkoties ir pareizi. Jo ātrāk jūs pašidentificēsieties kā aprūpētājs, jo ātrāk varēsiet atpazīt un tikt galā ar mainīgajām emocijām, ko rada aprūpēšana. Jūs atpazīsiet arī emocionālo nogurumu, ko neizbēgami piedzīvosiet, un sāksiet meklēt veidus, kā tikt ar to galā.

Šajā nodaļā izklāstītās emocijas bieži ir ķermeņa brīdinošās pazīmes, nelieli atgādinājumi, kuriem jums jāpievērš uzmanība, un atcerieties, ka

ARĪ JŪS ESAT SVARĪGS!

Negatīvas emocijas var piedzīvot ikviens aprūpētājs. To atzišana jums palīdzēs parūpēties par sevi un nereaģēt uz tām sāpīgi.

Jums arī jāsaprot, ka emocionālā noguruma cēloņi lielākoties ir ārpus jūsu kontroles. Ziniet savas spējas un atsakieties no kādiem pienākumiem vai uzticiet tos citiem.

Lai būtu veiksmīgs aprūpētājs, galvenais priekšnoteikums ir **ELASTĪBA UN SPĒJA PIELĀGOTIES.**

Svarīgi atcerēties, ka **NEVIENS ŠO DARBU NEVAR DARĪT VIENS PATS.** Pieņemiet palīdzību jau no agrīnajiem aprūpes posmiem. Tā būtiski uzlabosies jūsu labsajūta, un jūs spēsiet nodrošināt tuviniekam maksimāli labu aprūpi.



Atsauces

1. How to Handle Guilt and Other Caregiving Emotions [Internet]. WebMD. [citēts 2021. gada 21. martā]. Pieejams: <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. [citēts 2021. gada 26. aprīlī]. Pieejams: 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 | better-health.vic.gov.au [Internet]. Better Health. [Citēts 2021. gada 1. maijā]. Pieejams: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyiving/anger-how-it-affects-people>
12. Sundström A, Westerlund O, Kotyrló 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.

