

7. Parūpējieties par sevi!



Iztēlojieties, ka lidojat ar lidmašīnu. Pēkšņi tā sāk drebēt, un pilots paziņo, ka jāveic ārkārtas nosēšanās. Tiek padotas skābekļa maskas. Kā jūs rīkojaties? Lasiet tālāk, lai uzzinātu atbildi, kāda ir saistība minētajai situācijai ar aprūpētāja lomu.

ŠĪ NODAĻA IR DOMĀTA JUMS, svarīgākajam cilvēkam jūsu tuvinieka ar šizofrēniju dzīvē. Jūs esat tas, kurš **NENOGURIS RŪPĒJAS** par viņa ikdienas vajadzībām un vēlas pasargāt no simptomu pastiprināšanās, bezdarba un pat palikšanas bez mājām. Jums vajadzētu **LEPOTIES** ar to, ko darāt, un atzīt šī darba nozīmīgumu. Nekad nenovērtējiet par zemu savu palīdzību tuviniekam un to cik lielā mērā tā ietekmē viņa dzīvi!

Tomēr cilvēka ar šizofrēniju aprūpe var radīt **IZAICINĀJUMU KOPUMU**, kas var pilnībā pārņemt jūsu prātu un ikdienu, izmainot turpmākos gadus vai gadu desmitus jūsu dzīvē. Dati liecina, ka aprūpētāji **22–37 STUNDAS NEDĒĻĀ** velta tiešai tuvinieka ar šizofrēniju aprūpei. Viņi ir tie, kuri saņem zvanus neatliekamās situācijās, daudzi no viņiem ir sazvanāmi nepārtraukti. Šajos apstākļos var būt ļoti grūti domāt par kaut ko citu.

Vienīgais veids, kā tikt galā ar šiem izaicinājumiem, ir parūpēties arī par sevi. Vai atceraties jautājumu par skābekļa maskām? Labi, pareizā atbilde – vispirms jums jāuzliek maska sev un tikai tad varat palīdzēt citiem. Jā, tieši tāpat jums jārikojas arī tad, ja esat aprūpētājs.

VISPIRMS JUMS JĀPARŪPĒJAS PAR SEVI, LAI VARĒTU SNIEGT TO, KAS JŪSU TUVINIEKAM NEPIECIEŠAMS.

Neatstājiet novērtā savu fizisko un emocionālo veselību, jo tā jums būs vieglāk tikt galā ar izaicinājumiem un labāk parūpēties par savu tuvinieku. Tas jums palīdzēs pielāgoties pārmaiņām, veidot ilgstošas attiecības un atgūties no sarežģījumiem.

Tas arī neļaus kļūt arvien nepacietīgākam un aizkaitinātākam, dusmīgam vai netaisnīgam pret cilvēku, par kuru rūpējaties. Izaicinājumi, ar kuriem sastopas, rūpējoties par cilvēku ar šizofrēniju, īpaši, ja šis cilvēks ir ģimenes loceklis, var atstāt milzīgu iespaidu. Rūpes par sevi padarīs jūs izturīgākus, **PALĪDZOT PĀRDZĪVOT GRŪTOS LAIKUS UN IZBAUDĪT LABOS.**

Uzturs, miegs un fiziskās aktivitātes

Viens no svarīgākajiem atbalsta veidiem garīgās veselības uzlabošanai ir

FIZISKĀS PAŠSAJŪTAS UZLABOŠANA.

Ja jūsu ķermenis kā balsts būs spēcīgs un izturīgs, jums būs vieglāk uzturēt labus paradumus psihoemocionālās un garīgās veselības stiprināšanai. Lai to panāktu, svarīgi ir rūpēties par veselības pamataspektiem.

ĒDIET LABI. Lai uzturētu ķermeņa veselību, ir nepieciešams veselīgs un sabalansēts uzturs, kas ietver svaigus augļus un dārzeņus, pilngraudu produktus, dažādus liesus olbaltumvielu avotus un veselīgus taukus. Pilnvērtīgs uzturs samazina iespēju saslimt ar hroniskām slimībām, **PALĪDZ STABILIZĒT ENERĢIJAS LĪMENI** un uzlabo garastāvokli. Izvairoties no cukura un kofeīna lietošanas, jo tie nodrošina strauju enerģijas pieplūdumu, bet vēl straujāku izsīkumu. Izvairoties lietot arī alkoholu un narkotikas, jo tās nemazina stresu, bet patiesībā situāciju tikai pasliktina.



GULIET PIETIEKAMI ILGI. Labs miegs ir absolūti svarīgs jūsu psihiskajai un fiziskajai veselībai. Pieaugušajiem parasti nepieciešamas

aptuveni **7–9 STUNDAS** miega. Īsa snauda (līdz pusstundai) var uzlabot modrību dienas laikā. Ieguvums var būt pat stundas ceturksni ilgs miegs dienas laikā. Ievērojot labu miega higiēnu, iespējams uzlabot nakts miega kvalitāti. Tas

nozīmē **KONSEKVENTU MIEGA REŽĪMA** ievērošanu (došanos gulēt un mošanos līdzīgā laikā katru dienu), atturēšanos no pārmērīgas datora izmantošanas, televizora skatīšanās un viedtālruna lietošanas pirms naktsmiera, kofeīna lietošanas ierobežošanu un regulāras fiziskās aktivitātes. Jūs varat izveidot arī relaksējošu gulētiešanas rituālu, ko sākat **30–60 MINŪTES** pirms naktsmiera. Tas var ietvert jebko, kas palīdz nomierināt prātu - no nomierinošas mūzikas klausīšanās vai grāmatas lasīšanas līdz siltai vannai vai dažas minūtes ilgai meditācijai. Nepietiekams miegs var samazināt jūsu darbaspējas, pasliktināt garastāvokli, mazināt enerģijas daudzumu un spēju tikt galā ar stresu.

ESIET FIZISKI AKTĪVS KATRU DIENU.

Ja esat stresā un noguris, fiziskā slodze, iespējams, būs pēdējais, kas nāks prātā, tomēr patiesībā tā ļaus jums justies labāk.



Fiziskās aktivitātes mazina stresu un uzlabo garastāvokli, tāpēc veltiet tām vismaz 30 minūtes katru dienu. Lai aktivitātes būtu vieglāk kontrolējamas, varat tās sadalīt 10 minūšu blokos un pildīt visas dienas garumā. Sākumā var noderēt tikai nelielas izmaiņas dienas režīmā, piemēram, kāpšana pa kāpnēm, skriešana un braukšana ar velosipēdu. Ja jums ir grūti ievērot regularitāti, varat mēģināt pievienoties kādai fizisko aktivitāšu grupai. Fiziskas aktivitātes katru dienu ir dabisks veids, kā atbrīvojot stresu mazinošos hormonus, paaugstināt enerģijas līmeni un uzlabot vispārējo veselības stāvokli.

PRAKTIZĒJIET KĀDU RELAKSĀCIJAS

METODI. Elpošanas vingrinājumi, pakāpeniska muskuļu atslābināšana un meditācija ir vienkāršas metodes, kas ātri mazina stresu.

Tās var palīdzēt mazināt ietekmi, kādu uz jums atstāj spēcīgas emocijas, un nodrošināt iespēju mierīgi apdomāt savu turpmāko rīcību. Vēl citi veidi, kā mazināt stresu un veicināt pozitīvas emocijas, var būt jogas vai apzinātas meditācijas praktizēšana. Pat tikai dažas minūtes intensīvas dienas laikā var nākt par labu un ļaut jums

JUSTIES LĪDZSVAROTĀK.



Rūpēšanās par savām pamatvajadzībām jums palīdzēs **PĀRVARĒT STRESU** negaidītās situācijās, kas var arī ieilgt. Covid-19 pandēmija aprūpētājiem visā pasaulē ir radījusi papildu slogu, vēl vairāk akcentējot, cik svarīgi ir rūpēties par sevi, lai spētu parūpēties par tuvinieku.

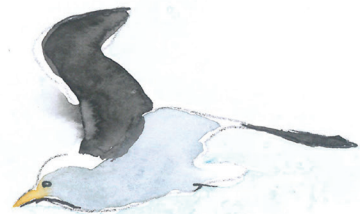
Maziniet stresu un nepieļaujiet izdegšanu

Rūpes par cilvēku ar šizofrēniju **VAR RADĪT LIELU STRESU**. Tā kā slimnieka aprūpēšana parasti ir ilgstošs izaicinājums, emocionālā pārslodze var uzkrāties un veidoties pakāpeniski. Īpaši grūta var būt situācija, kad viss šķiet nesaprotams un bezcerīgs, un tuvinieka stāvoklis lēnām pasliktinās pat tad, kad darāt visu, kas jūsu spēkos. Un vēl pārliecība, ka jūs esat vienīgais, kurš ir par visu atbildīgs.

Tādējādi **STRESS VAR IETEKMĒT JŪS GAN FIZISKI, GAN GARĪGI**. Aprūpētāja

stress ietver šādus aspektus:

- trauksmes sajūta, nomākums un aizkaitināmība;
- noguruma un izsīkuma sajūta;
- grūtības iemigt;
- pārspīlētas reakcijas uz nenozīmīgiem kairinājumiem;
- jauni veselības traucējumi vai esošo traucējumu pastiprināšanās;



- grūtības koncentrēties;
- dusmas un sašutums;
- liels alkohola un/vai cigarešu patēriņš vai pārēšanās;
- izvairīšanās no atbildības;
- atpūtai un aktivitātēm veltītā laika samazināšanās.

Ja aprūpētāja stresam netiek pievērsta uzmanība, tas var negatīvi ietekmēt viņa garīgo veselību un attiecības. Ar laiku tas var novest pie

APRŪPĒTĀJA IZDEĢŠANAS, emocionāla, garīga un fiziska izsīkuma, kas ir kaitīgs gan aprūpētajam, gan viņa tuviniekam.



Kā atpazīt izdegšanu

Būtiski ir spēt atpazīt

APRŪPĒTĀJA IZDEGŠANAS pazīmes,

lai uzreiz reaģētu un izvairītos no stāvokļa

pasliktināšanās. Tādējādi **UZLABOSIES** gan

jūsu, gan jūsu aprūpējamās personas stāvoklis. Par

izdegšanu liecina šādas pazīmes:

- ir vērojama enerģijas samazināšanās;
- jūs visu laiku izjūtat spēku izsīkumu, pat ja esat atpūties, guļat un izmantojat pietiekami daudz pārtraukumu;
- jūs nepievēršat uzmanību savām vajadzībām vai nu tādēļ, ka esat pārāk aizņemts, vai vienkārši tās jums vairs nerūp;
- jūsu dzīve ir pārsātināta ar aprūpētāja pienākumiem, taču jūs gandrīz nemaz nejūtat gandarījumu;
- jūs pieķerat sevi pārskatām savas vērtības;
- jums ir grūti atslābināties, pat izmantojot pieejamo palīdzību;
- jūs kļūstat aizvien nepacietīgāks un aizkaitināts pret aprūpējamo personu;
- jūs jūtat iekšēju tukšumu;
- jūs jūtaties bezpalīdzīgs un bezcerīgā situācijā.

Izdegšanas pazīmes un simptomi ir ļoti

LĪDZĪGI DEPRESIJAS PAZĪMĒM UN SIMPTOMIEM. Izdegšana tiek uzskatīta par

depresijas paveidu, un tā ir jāuztver **NOPIETNI**.

Tiklīdz pamanāt izdegšanas pazīmes vai domājat,

ka jums, iespējams, ir depresija, informējiet savu

ārstu vai garīgās veselības speciālistu.

Kā izvairīties no izdegšanas

Ir daudz lietu, ko varat darīt, lai mazinātu stresu un izvairītos no izdegšanas. Turpmāk minētie ieteikumi var jums palīdzēt dzīvē atgūt līdzsvaru, prieku un cerību.



PRAKTIZĒJIET PIEŅEMŠANU.

Ir dabiski, ja jūtat vajadzību uzdot jautājumus un izprast situāciju, īpaši saskaroties ar slogu rūpēties par tuvinieku ar psihiskiem traucējumiem. Šādi jūs neizbēgami tērēsiet milzīgu daudzumu enerģijas, pārmērīgi

domājot par lietām, ko nespējat kontrolēt, un jautājumiem, uz kuriem nav pārliecinošu atbilžu. Rezultātā tas īpaši neuzlabos jūsu pašsajūtu. Centieties izvairīties no šā emocionālā slazda, kas ietver sevis žēlošanu vai mēģinājumus visu vainu uzvelt kādam citam.

APZINIETIES SAVU IZVĒLI KĻŪT PAR APRŪPĒTĀJU.



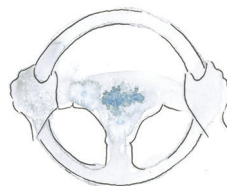
Atzīstiet, ka, lai gan jūs varat just aizvainojumu un lielu stresu, aprūpes nodrošināšana bija apzināts lēmums, kuru jūs pats pieņēmat.

Vairāk koncentrējieties uz pozitīvajiem nodomiem, kas noveda pie šādas izvēles. Dziļā, jēgpilnā motivācija, kas jūs virza katru dienu, var palīdzēt pārvarēt grūtības.



MEKLĒJIET “MĀKONIM ZELTA MALIŅU”.

Atgādiniet sev, kā aprūpētāja loma ir padarījusi jūs spēcīgāku un kā tā ir palīdzējusi.



NEĻAUJIET APRŪPĒTĀJA PIENĀKUMIEM PĀRŅEMT JŪSU DZĪVI.

Svarīgi ir nepiesātināt visu dzīvi tikai ar aprūpētāja lomu. Ar sarežģītu situāciju ir vieglāk tikt galā, ja citas dzīves jomas sniedz gandarījumu. Veltiet laiku lietām, kas sniedz jums jēgas un mērķa sajūtu, neatkarīgi no tā, vai tā ir jūsu ģimene, baznīca, iecienīts vaļasprieks vai karjera.



KONCENTRĒJĒTIES UZ LIETĀM, KURAS SPĒJAT KONTROLĒT.

Nav iespējams padarīt dienas garākas vai uzstāt, lai brālis vai māsa jums palīdz arvien biežāk. Tā vietā, lai raizētos par notikumiem, kuras jūs nespējat kontrolēt, centieties mainīt savu attieksmi un reakciju pret tiem.



SVINIET MAZĀS UZVARAS.

Kad sākat justies nomākts, atcerieties lielos pūliņus, ko esat veltījis, un cik tas bija nozīmīgi. Lai ietekmētu notiekošo, jums nav jāārstē jūsu tuvinieka slimība. Novērtējiet atzinīgi to, cik svarīgi ir tas, ka savam tuviniekam sniedzat drošības sajūtu, komfortu un mīlestību!



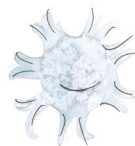
IZTĒLOJĒTIES, KĀ JŪSU TUVINIEKS REAĢĒTU, JA BŪTU VESELS.

Ja jūsu tuviniekam nebūtu šizofrēnijas, kā viņš izprastu jūsu mīlestību un izrādītās rūpes? Atcerieties, ka viņš droši vien savu atzinību izteiktu labāk, nekā šobrīd to spēj.



NOVĒRTĒJIET ATZINĪGI PATS SAVAS PŪLES.

Meklējiet veidus, kā izrādīt sev atzinību un sniegt atalgojumu. Atcerieties, cik lielā mērā palīdzat. Ja jums ir nepieciešams kaut kas taustāms, mēģiniet sastādīt sarakstu, minot tajā visus veidus, kā jūs kā aprūpētājs ietekmējāt notiekošo, un pārskatiet šo sarakstu, kad jūtaties nomākts.



PAMANĒT POZITĪVO.

Veltot laiku dzīves pozitīvo notikumu apzināšanai, jums var izdoties labāk nodzīvot konkrēto dienu. Centieties pierakstīt dienā vai nedēļā vismaz vienu lietu, situāciju vai notikumu, ko uzskatāt par labu. Neatkarīgi no tā, cik šis notikums ir liels vai mazs ("bija saulaina diena"), tas ir reāls, tam ir nozīme, un tas var izmainīt to, kā jūs uztverat dzīvi.



SAGLABĀJIET

HUMORA IZJŪTU.

Smieklī lieliski mazina stresu. Sāciet lasīt smieklīgu grāmatu, skatieties komēdijas vai sazinieties ar draugiem, kas liek jums smieties. Ja iespējams, centieties skatīties ar humoru uz ikdienišķām situācijām.



NEATSAKĀTIES NO AKTIVITĀTĒM, KAS JUMS SAGĀDĀ PRIEKU.

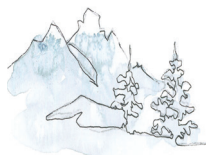
Noteikti regulāri veltiet laiku vaļaspriekiem, kas sniedz prieku, neatkarīgi no tā, vai tā ir grāmatas lasīšana, kādi dārza darbi, darbošanās garāžā, adīšana vai suņa izvešana pastaigā.



ATRODIET IESPĒJAS SEVI PALUTINĀT.

Nelielas atlīdzības sev var mazināt stresu un stiprināt garu. Ieejiet

nomierinošā vannā un aizdedziet sveces. Izbaudiet relaksējošu masāžu. Izrotājiet māju ar svaigiem ziediem.



DODIETIES ĀRĀ NO MĀJĀM.

Dažkārt ir tik svarīgi doties laukā no mājām. Ja

jūsu aprūpējamai personai ir nepieciešams nepārtraukts atbalsts, palūdziet, lai kāds draugs vai radnieks jūs uz pāris stundām aizvieto.



DALIETIES SAVĀS SAJŪTĀS.

Izstāstot pieredzēto, var gūt atvieglojumu. Pastāstiet

saviem draugiem vai ģimenes locekļiem, kā jūtaties. Tas jums ļaus justies labāk un stiprinās savstarpējās attiecības. Savas sajūtas pārrunājiet arī ar tuvinieka ārstējošo ārstu – jo labāk viņi jūs sapratīs, jo nozīmīgāka būs ietekme uz attiecību uzlabošanu ģimenē, kā arī uz tuvinieka slimības gaitu un jūsu labklājību.



PIEVIENOJĒTIETIES ATBALSTA GRUPAI.

Noskaidrojiet, vai jūsu apvidū darbojas aprūpētāju atbalsta grupas. Dalība atbalsta grupā var sniegt daudz ieguvumu, kas var uzlabot jūsu dzīves kvalitāti: šāda grupa ir lielisks noderīgas informācijas avots, tā palīdz nejusties tik vientuļam un izolētam, kā arī palīdz sajust, ka kontrolējat situāciju. Turklāt jūs kļūstat par vienmēr pieejamas kopienas locekli. Ja jūsu apvidū nav atbalsta grupas, kurai varētu pievienoties klātienē, meklējiet tiešsaistes grupas, kuras arī nodrošina vairākus no minētajiem ieguvumiem.



NEMITĪGI MĀCIETIES.

Viens no svarīgākajiem veidiem, kā varat izvairīties no izdegšanas, ir pēc iespējas vairāk uzzināt par slimību un to, kā jārūpējas par cilvēku ar šizofrēniju. Šajā ziņā ir svarīgi lasīt grāmatas, pašpalīdzības un citus materiālus, piemēram, šo rokasgrāmatu. Tas sniegs jums pārlicību, kas nepieciešama, lai risinātu sarežģītas situācijas un sagatavotu jūs pēc iespējas labāk aprūpēt savu tuvinieku.

Veltiet laiku sev

Aprūpējot cilvēku ar psihisku slimību, var būt ārkārtīgi grūti atrast laiku sev, jo daudz laika var nākties veltīt pārdomām, ko jums drīzāk "vajadzētu" darīt. Taču ir ļoti svarīgi iemācīties **VELTĪT LAIKU SEV** un nejusties tā, it kā jūs būtu nolaidīgs pret citiem (pret personu, kuru aprūpējat, un pret saviem ģimenes locekļiem).


Katrs mirklis, ko veltāt sev, ir nozīmīgs. Pat tikai 5 minūtes dienā ārpus "aprūpētāja režīma", kura laikā esat pārslogots ar pienākumiem, var būt nozīmīgas, lai apjaustu savu vietu lietu kārtībā. Tās var palīdzēt nepārslogot sevi ar pienākumiem.

SĀCIET PAMAZĀM. Atcerieties, kādas aktivitātes jums sagādāja prieku pirms aprūpētāja lomas uzņemšanās, un centieties tās atkal ieviest savā ikdienā.

Nav tik svarīgi, cik bieži vai ko jūs darāt, bet svarīgi ir veltīt laiku sev. Ja neesat labi parūpējies par sevi, nespēsiet rūpēties par kādu citu.

ATCERIETIES, ka aprūpētāja loma veido būtisku jūsu dzīves daļu, taču tā nedrīkst būt visa jūsu dzīve. Kādu brīdi nepildot aprūpētāja pienākumus, iespējams no attāluma novērtēt to, ko darāt.





Man bija nepieciešami vairāki gadi, līdz es beidzot sapratu, ka savam dēlam tā īsti, un jo īpaši ilgtermiņā, varu labi palīdzēt tikai tad, ja rūpējos arī par sevi. Ilgu laiku es jutos vainīga, kad atstāju viņu mājās vienu pašu vai kopā ar manu vīru. Bet galu galā es sapratu, ka arī es varu justies labi un man ir jājūtas labi – es varu pavadīt jauku vakaru ar draugiem vai iet uz kino, pat tad, ja situācija ir diezgan sarežģīta. Es varu viņam dot daudz vairāk, ja laiku pa laikam uzlādēju savus enerģijas avotus.

- H. P., māte jauniešiem ar šizofrēniju

Iztēles vingrinājums

Izpildīsim nelielu vingrinājumu! Aizveriet acis un iztēlojieties, ka vienu dienu jums nav pienākumu, jūs ne par ko neesat atbildīgs un nevienam no jums neko nevajag. Kāda šī diena izskatītos? Kā jūs to sāktu? Cik ilgi jūs gulētu? Ko jūs ēstu? Ko jūs visu dienu darītu? Vai jūs šo dienu pavadītu viens pats vai kopā ar kādu? Iztēlojieties visu dienu pēc iespējas sīkākās niansēs. Izdevās? Lieliski! Tagad atcerieties dažas jaukās lietas, kuras iztēlojāties, un tuvākajās dienās centieties tās realizēt. Tās uzlādēs jūsu enerģiju un palīdzēs atgūt spēkus.

Apzinieties savu spēju robežas un vērsieties pēc palīdzības

Uzņemoties visus aprūpes pienākumus viens pats bez atbalsta, jūs noteikti izdegsiet. **NEMĒĢINIET**

TIKT GALĀ AR VISU VIENS PATS.

Dalot pienākumus, varēsiet atrast laiku spēku atjaunošanai.



Lielāko palīdzību jūs varat saņemt no sev tuvākajiem cilvēkiem. Pastāstiet saviem ģimenes locekļiem, ka jums ir nepieciešama palīdzība, un centieties iesaistīt pēc iespējas vairāk ģimenes locekļu jau no paša sākuma. **PASTĀSTIET VIŅIEM KONKRĒTI**, kā jūs jūtaties un kādas ir jūsu vajadzības.

Atklāti pastāstiet, kā klājas jums un jūsu aprūpējamai personai. Ja jūs raizējaties vai domājat par veidiem, kā situāciju padarīt labāku, neslēpiet to, pat ja neesat pārliecināts par šo cilvēku iespējamo reakciju. Savukārt, ja kāds piedāvā palīdzību, nekautrējieties un **PIEŅEMIET TO**. Pieņemot draugu un ģimenes locekļu palīdzību, arī viņi jutīsies labi, atbalstot jūs.

Veidojiet komandu ar precīzi definētiem pienākumiem un atbildības jomām. Piemēram, kāds varētu uzņemties atbildību par medicīniskiem jautājumiem, kāds cits – par finansiāliem jautājumiem un apmaksāt rēķinus, un vēl kāds cits var iepirkties pārtikas veikalā un veikt

specifiskus uzdevumus.

Tā jūs iegūsiet vairāk laika sev, un ģimenes locekļu iesaistīšana stiprinās arī ģimenes saiknes. Tomēr, deleģējot noteiktus uzdevumus, esiet gatavs brīvprātīgi atteikties arī no kontroles. Cilvēki nebūs tik atsaucīgi, ja būsiet autoritatīvs, izrīkosiet apkārtējos vai uzstāsi, lai kaut kas tiek darīts noteiktā veidā.

Palīdzību jūs varat lūgt draugiem un ģimenes locekļiem, kā arī citviet. Pievienošanās

ATBALSTA GRUPAI dod iespēju tikties ar citiem cilvēkiem, kuri sastopas ar līdzīgiem izaicinājumiem kā jūs un raizējas par līdzīgām problēmām. Ļoti noderīga var būt jūsu pieredzes apspriešana un informācija par to, kā citi aprūpētāji risina savas problēmas.

Droši vien jums ir mazāk laika saskarsmei ar draugiem vai jaunu draugu atrašanai. Tomēr mēģiniet uz šo situāciju palūkoties ilgtermiņā. Varbūt tomēr jūs varat satikties ar draugu vienreiz mēnesī vai laiku pa laikam apmeklēt vietējos sabiedriskos pasākumus?

**TĀ JAU BŪS IESPĒJA UZTURĒT
ATTIECĪBAS** un sniegs saskarsmi, kas atšķiras no jūsu ikdienas.



Aprūpētāja ieguvumi

Lai gan lielākoties esam stāstījuši par pienākumiem, kas jāveic, aprūpējot cilvēku ar šizofrēniju, aprūpēšanai ir arī

VAIRĀKI IEGUVUMI, kas kļūst redzami tikai pēc noteikta laika. Šie ieguvumi nereti ir grūti saskatāmi smagos brīžos, piemēram, krīzes laikā, kad ir grūtības saglabāt darbu, kad attiecības ar citiem ģimenes locekļiem ir saspringtas vai kad slimība ietekmē jūsu veselību, attiecības, darbu un naudas līdzekļus.

Tomēr aprūpēšana var būt saistīta ar neskaitāmiem brīžiem, kas sagādā prieku vai pateicību, līdzīgi kā reakcija meitas sejā, kad pasniedzat viņai gabaliņu mīļākā deserta vai kopā smeļaties, skatoties filmu. Ir arī nelieli sasniegumi, piemēram, kad panākat, ka tuvinieks lieto zāles, vai lieli sasniegumi, piemēram, kad tuvinieks spēj atgriezties darbā. Šie brīži var **PALĪDZĒT JUMS KONCENTRĒTIES UZ POZITĪVO**, nevis uz vilšanos un pārslodzi. Tie var arī **ATJAUNOT JŪSU ENERĢIJU** un



SNIEGT SPĒKU, kas nepieciešams, lai nenogurstoši pildītu aprūpētāja pienākumus.

Daudzi no aprūpēšanas ieguvumiem ir saistīti ar **GARĪGO IZAUGSMI**, jo laiks, ko pavadāt, rūpējoties par cilvēku ar šizofrēniju, var izmainīt jūsu skatījumu uz dzīvi un tās vērtībām. Šī pieredze var likt būt atbildīgākam, novērtēt sīkumus vai mudināt kļūt par labāku cilvēku.

“Tuvinieka aprūpēšana ir bijis viens no manas dzīves lielākajiem izaicinājumiem. Taču es to uztvēru kā savu misiju, un tā ir padarījusi mani stiprāku un pārliecinātāku nekā jebkad agrāk. Tā man ir sniegusi mācības, par kurām es mūžam būšu pateicīgs: kā būt atbildīgākam, kā novērtēt mazās lietas dzīvē un kā novērtēt laiku, ko pavadām kopā. Rūpējoties par savu meitu, esmu apguvis pašizliedzības patieso būtību. Būdams aprūpētājs, es arī sapratu, ka man ir daudz trūkumu, par kuriem es nenojautu. Īstenojot aprūpi, es katru dienu centos būt labāks cilvēks.”

– P. F., tēvs jaunieci ar šizofrēniju

Kā jūs lasījāt šajā rokasgrāmatā, aprūpēt cilvēku ar šizofrēniju var būt viena no grūtākajām dzīves pieredzēm.

Dažkārt jūs pieļaujat kļūdas, vairumā dienu jums nav laika pašam sev, un visa šī pieredze var negatīvi ietekmēt jūsu privāto dzīvi un karjeru.

Taču **JŪS VARAT BŪT LEPNS,**

KA RŪPĒJATIES PAR savu bērnu, māti, tēvu vai citu ģimenes locekli, lepins par to, ka pildāt pienākumu pret ģimeni un rīkojaties pareizi. Pablo Kazāls ir teicis: "Spēja rūpēties ir tā kas piešķir dzīvei visdziļāko jēgu un nozīmi".

Atsauces

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 Burn-out [Internet]. <https://www.helpguide.org>. [cited 2021 Apr 23]. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>



