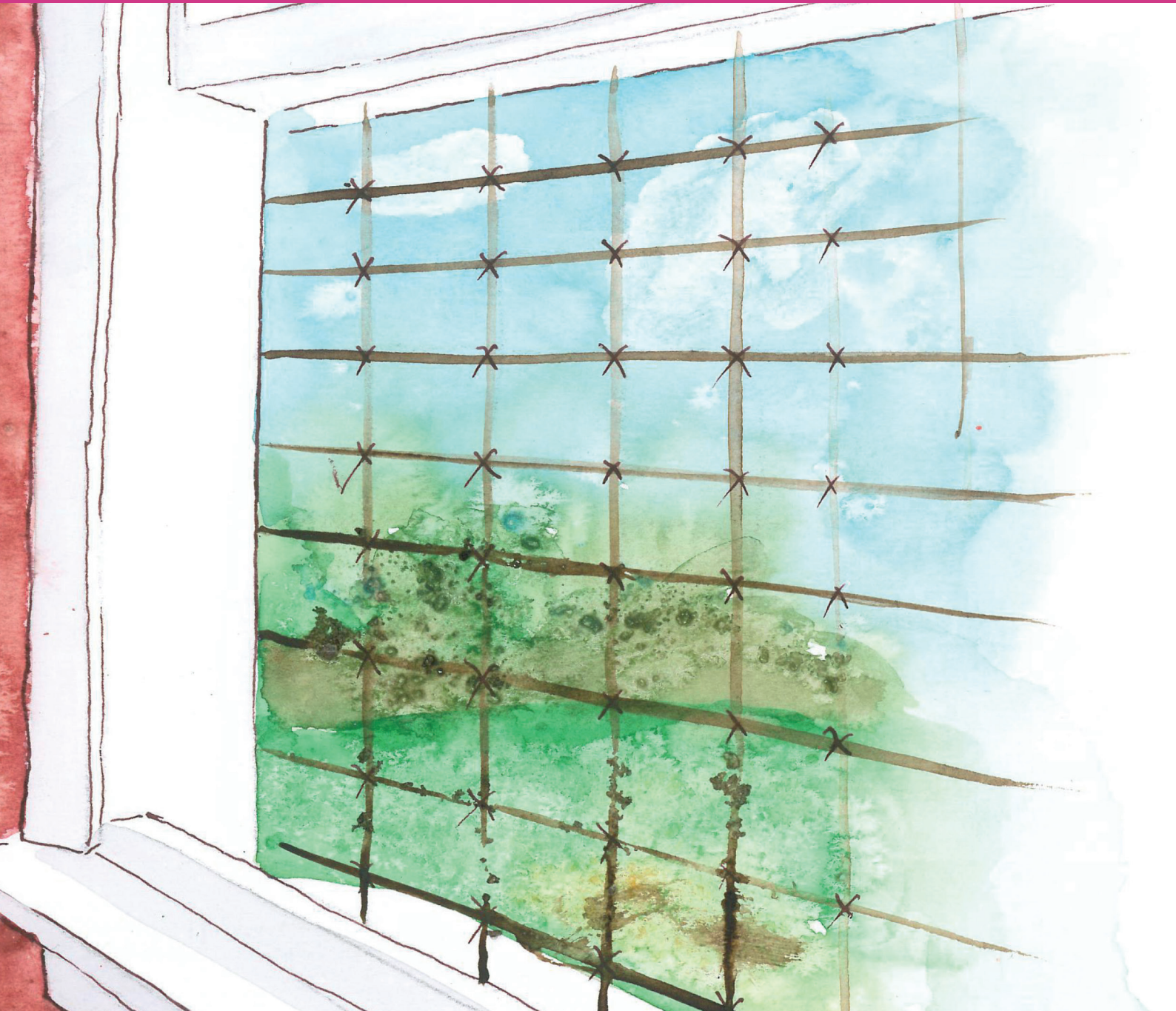




3. Pārvarēt vai padoties



Plānu maiņa

Sadzīvojot ar šizofrēniju, ģimene spēlē ļoti nozīmīgu lomu. Ģimenes locekļi var nodrošināt nepārtrauktu palīdzību un aprūpi, un lielākā daļa cilvēku ar šizofrēniju paliek kopā ar saviem radniekiem vai atgriežas pie viņiem.

Galvenie aprūpētāji vairumā mājsaimniecību ir slimnieka vecāki. Daudzos gadījumos viņiem jāuzņemas atbildība par aprūpi, vēl nemaz neapjaušot tuvinieka diagnozi.

Līdz ar šizofrēnijas diagnozi, ģimenes locekļu ierastajā dzīvē uz visiem laikiem ienāk nozīmīgas pārmaiņas. Aprūpētājiem ir mērķis samazināt slimības ietekmi uz saslimušā tuvinieka karjeru, sociālo dzīvi, fizisko veselību un emocionālo labsajūtu, tādēļ, rēķinoties ar cilvēku ar šizofrēniju,

*pabeigt skolu
atrast darbu
uzturēt attiecības
ar draugiem
apprecēties
radīt bērnus*

rūpīgi tiek apsvērts katrs lēmums un rīcība. Aprūpētāji kļūst par realitātes paraugu, kā arī atbalsta, uzmundrinājuma, un enerģijas avotu. Šizofrēnija izmaina arī ģimenes plānus attiecībā uz tuvinieka nākotni. Šie plāni var būt saistīti ar skolas absolvēšanu, piemērota darba atrašanu, nozīmīgas draudzības izveidi, apprecēšanos, bērnu laišanu pasaulē un kopumā veiksmīgu dzīvi. Taču ir svarīgi atcerēties, ka šizofrēnija ne vienmēr nozīmē, ka šo plānu realizēšana nav iespējama. Ar pilnvērtīgu aprūpi un visu ģimenes locekļu

kopīgiem spēkiem, **DAUDZI NO ŠIEM PLĀNIEM VAR REALIZĒTIES.**



Spēcīgās emocijas

Kad pārvarēts pirmais šoks pēc šizofrēnijas diagnozes noteikšanas, daudzi aprūpētāji, iespējams, jūtas tā, it kā būtu zaudējuši savus ar mīļoto cilvēku saistītos plānus, sapņus un gaidas. Viņi arī baidās, ka situācija nekad vairs nebūs tāda, kā iepriekš. Tā ir dabiska reakcija, un šo sajūtu atzišana un pieņemšana patiesībā var veicināt veiksmīgu sadzīvošanu ar slimību ilgtermiņā. Sadzīvošana ar slimību ir aktīvs process, kam jāvelta darbs un kas patērē nozīmīgu daudzumu enerģijas.

Šajā procesā var rasties daudz un dažādas emocijas, piemēram, dusmas, vainas sajūta, skumjas, nejutīgums, vientulības sajūta, aizkaitināmība,

miega traucējumi, ēstgribas zudums un apgrūtināta koncentrēšanās spēja. Harmonisks šo emociju pieņemšanas veids ir ļaunāšanās visam emociju ciklam.



Lai gan sākumā var šķist, ka tas nebūs viegli, jums no emocionāla nejutīguma ieteicams virzīties uz jauno apstākļu pieņemšanu un paraudzīties uz savu nākotni no cita skatupunkta. Ja centīsieties ignorēt vai nomākt emocionālo diskomfortu, situācija nekļūs vieglāka. Tieši pretēji - šādi centieni emocionālo diskomfortu ilgtermiņā tikai pastiprinās. Jūs varat ieslīgt nejutīgumā, dusmās, sāpēs un aizvainojumā. Ja šīs sajūtas neizzūd, tās var tikt projicētas uz citām attiecībām vai situācijām, uz kurām tās neattiecas.

Ir ļoti svarīgi saprast, ka šizofrēnijas diagnoze nav nolemtība. Aiz simptomiem joprojām ir cilvēks, kurš jums rūp, un daudzi no plāniem joprojām ir realizējami, iespējams, tie ir tikai nedaudz jāpielāgo.

Patiesais nolūks, strādājot ar visām šīm emocijām, ir atzīt tās un ar interesi sasniegt dzīves nākamo posmu. Šāda rīcība jums palīdzēs pieņemt slimību un izprast aprūpētāja lomu, vienlaikus arī dodot iespēju

**JŪSU APRŪPĒTAJAI PERSONAI
DZĪVOT PILNVĒRTĪGU DZĪVI.**

Situācijas pārvarēšanas stratēģijas

Cilvēka ar šizofrēniju aprūpe var ietekmēt visu ģimeni. Šī nelabvēlīgā situācija tiek dēvēta par slogu, ko veido nepatīkamas pieredzes uzkrāšanās, izaicinājumi, ar stresu saistīti notikumi, emocionālas problēmas un būtiskas izmaiņas dzīvē, kas negatīvi ietekmē aprūpētāju. Lai mazinātu fizisko un garīgo slogu, cilvēka ar šizofrēniju ģimenes locekļi izmanto tā sauktās

SITUĀCIJAS PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS.

Parasti cīņa ir veids, kā cilvēki reaģē uz smagiem apstākļiem, kuri var radīt pārmērīgu stresu. Ar šizofrēniju slima ģimenes locekļa aprūpēšana var nepārtraukti būt liels stress.

Jums ir jātiek galā ar dažādām problēmām, to vidū aprūpētāja pienākumiem, emocionālo stresu, šizofrēnijas simptomiem, garīgo veselību un sociālo stigmatizāciju. Ar šizofrēniju nākas sadzīvot visu turpmāko dzīvi - no pirmās psihozes epizodes un medicīniskajā kartītē ierakstītas diagnozes līdz ikdienas grūtībām, ko sagādā negatīvie simptomi.



Kopumā ir trīs galvenās metodes
stresa pārvarēšanai:

UZ EMOCIJĀM VĒRSTA METODE, UZ PROBLĒMU VĒRSTA METODE UN UZ BŪTĪBU VĒRSTA METODE.

Kā liecina nosaukums, lai mazinātu stresa
negatīvo ietekmi uz emocijām, mēs izmantojam
uz emocijām vērstu metodi. Uz problēmu
vērstās metodes mērķis ir tieši mazināt stresu
izraisošās situācijas, risinot problēmas vai

likvidējot stresa cēloni. Izvēloties uz būtību
vērstu metodi, izmantojam savus uzskatus,
vērtības un dzīves mērķi, lai rastu motivāciju
un saskatītu pozitīvo grūtos brīžos.

Tā kā katrs indivīds, katra ģimene un katrs
šizofrēnijas gadījums ir atšķirīgs, emocionālās
situācijas pārvarēšanas stratēģijas, ko aprūpētāji
var izmantot, ir ļoti dažādas. Šī spektra vienā galā

ir pilnīga **POZITIVITĀTE** – sajūta, ka visu
izdodas kontrolēt, ka viss ir tāpat, kā iepriekš,
un cerība uz izārstēšanos tuvākajā laikā. Spektra
otrā galā ir pilnīga **NEGATIVITĀTE** –
padošanās, sajūta, ka nekas vairs nebūs kā
iepriekš, un bezcerība, raugoties nākotnē.



**POZITĪVAS
SAJŪTAS**



**NEGATĪVAS
EMOCIJAS**

ŠĪS DIVAS GALĒJĀS SITUĀCIJAS TIEK IETVERTAS ARĪ LABĀKAJĀ UN SLIKTĀKAJĀ SCENĀRIJĀ, KO APRŪPĒTĀJI IZTĒLOJAS, RAUGOTIES TUVINIEKA NĀKOTNĒ:

"Es sapņoju, ka mana meita atveseļosies. Viņa apgūs iekavēto mācībās, atradīs savām interesēm atbilstošu darbu, satiks lielisku vīrieti un izveidos ģimeni. Tad viņa pati būs spējīga rūpēties par sevi un savu ģimeni. Pat ja dažkārt situācija pasliktināsies, man vairs nevajadzēs par viņu uztraukties, un mēs atkal varēsim pavadīt laiku kopā bez raizēm."

"Ļaunākajos murgos mans dēls nekad

vairs nespēs nostāties uz savām kājām. Viņš nīks savā istabā bez motivācijas, savu murgu pārņemts, pilnībā izolēts un noplucis. Kas ar viņu notiks, kad manis tur nebūs? Zinu, ka man vairs nebūs mierīgu nakšu, es visu laiku centīšos viņam palīdzēt. Es nezinu, vai kādreiz atkal būšu laimīga."

"Manu sapņu piepildījums ir atrast zāles, kas dos iespēju manai meitai atbrīvoties no balsīm. Vai arī viņa iemācīsies tikt galā ar tām. Es ceru, ka viņa kādu dienu vairs nebūs tik pārņemta un nomākta. Ja es zinātu, ka viņa jūtas labāk, un arī es justos labāk. Varbūt tad es atkal varētu doties atvaļinājumā, nešaustot sevi par to, ka labi pavadu laiku."

"Sliktākais, kas var notikt ar manu meitu, ir vēl viens slimības recidīvs, tad vēl un vēl viens un galu galā viņa zaudēs darbu. Viņa vairs nespēs parūpēties par saviem bērniem vai pati par sevi. Viņai tiks atņemti bērni un tad viņai vairs nebūs nekā, kā dēļ dzīvot."

VELTIET MAZLIET LAIKA UN PADOMĀJIET, KĀ JŪS UZTVERAT SEVI, SAVU APRŪPĒJAMO PERSONU UN SLIMĪBU. KUR JŪS ATRODATIES ŠAJĀ SPEKTRĀ? KĀDAS IR JŪSU GAIDAS ATTIECĪBĀ UZ NĀKOTNI?

1. Uz emocijām vērsta stratēģijas

Pētījumi liecina, ka cilvēku ar šizofrēniju ģimenes locekļi lielākoties izmanto uz emocijām vērsta situācijas pārvarēšanas stratēģijas. Biežāk izmantotā stratēģija ir izvairīšanās no problēmas risināšanas. Šāda veida cīņas metode ir saistīta ne tikai ar stresu, ko rada slimis ģimenes loceklis, tā var tikt izmantota visa veida stresu izraisošās situācijās. Mēs cenšamies atvairīt stresu izraisošās domas, nevis kontrolēt tās. Šādi rīkojoties, nav iespējams novērtēt domu patiesumu, jo tās tiek ļoti enerģiski atvairītas. Ar laiku atvairītās domas sāk ielauzties mūsu apziņā vai negaidīti "uzsprāgst". Līdz ar to šķiet, ka mēs nespējam kontrolēt negatīvās sajūtas, un uz visiem laikiem esam kļuvuši par to vergiem. Mēs cenšamies tās apspiest vēl vairāk, un veidojas burvju loks.

Uz emocijām vērsta situācijas pārvarēšanas stratēģijas ir mazāk noderīgas aprūpētāja stresa mazināšanai.

TĀM VAR BŪT SPĒCĪGA NEGATĪVA IETEKME

ne tikai uz aprūpētāju, bet arī uz cilvēku ar šizofrēniju. Pētījumos konstatēts, ka nolieguma kā cīņas stratēģijas izmantošana aprūpētājam var radīt būtisku slodzi. Dažkārt uz emocijām vērsta situācijas pārvarēšanas stratēģija var aizsākt notikumu virkni, kā rezultātā notiek pilnīga izvairīšanās no psihiski slimā ģimenes locekļa, pametot viņu psihiatrisko dienestu ziņā. Aprūpētāju situācijas pārvarēšanas stratēģijas var ietekmēt slimā cilvēka dzīves kvalitāti, arī recidīvu un hospitalizācijas biežumu.



2. Uz problēmu risinājumu vērsta stratēģija

Turpretim tie, kas izmanto uz problēmu risināšanu vērsta situācijas pārvarēšanas stratēģijas, piedzīvo daudz mazāku slogu. Dažas no šīm stratēģijām ietver atbildības uzņemšanos, informācijas meklēšanu, pozitīvo un negatīvo aspektu novērtēšanu un metodisku problēmu risināšanu, kā arī atbalsta lūgšanu līdzcilvēkiem. Šizofrēnijas gadījumā tie ir pasākumi, kas veicami, lai atvieglotu dzīvi gan sev, gan tuviniekam, piemēram, pievienoties atbalsta grupām, saņemt medicīnisku palīdzību un gādāt par finanšu resursiem, lietot pilnvērtīgu uzturu, gulēt pietiekami ilgi, būt informētam utt.

Piemērotas atbalsta grupas atrašana var palīdzēt mazināt sākotnējo vainas sajūtu, apjukumu un dusmas, kā arī izstrādāt metodes, lai pārvarētu stresu, ko rada tuvinieka saslimšana ar šizofrēniju. Izplatīta stratēģija ir atbildības dalīšana ar pārējiem ģimenes locekļiem. Tā var palīdzēt stiprināt piederības sajūtu un arī attieksmi – "mēs visi esam šajā situācijā kopā", kas var stiprināt

radniecīgās saites. Šāda attieksme ļauj jums un jūsu aprūpējamajai personai veidot aktīvāku pieeju slimībai. Tā vietā, lai justos pārņemts ar šķietami neatrisināmām problēmām, iespējams risināt problēmas, sadalot tās mazākās, vieglāk atrisināmās. Uz problēmu risināšanu vērsta situācijas pārvarēšanas stratēģijām nepieciešams daudz garīgās un emocionālās enerģijas, taču tās sniedz arī vislielākos ieguvumus gan jums, gan jūsu tuviniekam. Turklāt ir iegūti pierādījumi, ka šāda stratēģija **UZLABO DZĪVES KVALITĀTI**. Obligāti iesaistiet tuvinieku katra lēmuma pieņemšanā attiecībā uz simptomu kontroli, ārstēšanu un viņa ikdienas dzīvi. Kopīga lēmumu pieņemšana ne tikai stiprinās saikni starp jums, bet palielinās arī iespējamību lēmumu realizēt.



3. Uz problēmas būtību vērstā stratēģija

Uz problēmas būtību vērstās stratēģijas mērķis ir palīdzēt paraudzīties no cita skatu punkta uz notikumiem, kas izraisa stresu mūsu dzīvē, un veidot pozitīvas emocijas. Šeit ietvertas stratēģijas, kas dod iespēju aktīvi kontrolēt situāciju un piešķirt ikdienas rutīnai lielāku jēgu. Viena no stratēģijām ir censties saskatīt ieguvumus situācijā, kad piedzīvoti stresa pilni notikumi, kas mainījuši cilvēka dzīvi.



Šie ieguvumi var ietvert gudrības, pacietības un izpratnes uzlabošanos, izteiktu dzīvības novērtēšanu, labāku izpratni par to, kas ir svarīgs, vai drošākas sociālās attiecības. Lai patiešām novērtētu šos ieguvumus, par to esamību mums aktīvi jāatgādina, bieži vien katru dienu.

Vēl viena stratēģija ir mērķu izvirzīšana, ņemot vērā apstākļu maiņu. Tas nozīmē atteikties no mērķiem, kas vairs nav aktuāli, un izvirzīt citus nozīmīgus mērķus. Vairojot pozitīvas emocijas, iespējams mazināt ar veco mērķu atlikšanu saistīto stresu. Jums, iespējams, būs jāpārkāro arī savas prioritātes. Lai gan šis process var radīt stresu, tas var atjaunot mērķa izjūtu un palīdzēt koncentrēties uz svarīgāko.

Jūs varat piešķirt pozitīvu nozīmi arī parastiem notikumiem. Piemēram, uzkopšanu aiz aprūpējamās personas jūs varat uztvert par mīlestības izpausmi. Vēlmei justies labi ir liela nozīme garīgās un fiziskās labsajūtas uzturēšanā grūtos brīžos.

Cilvēki bieži atceras grūtākus periodus kā kritiskus brīžus, kas iedvesmoja kļūt labākiem. Šādos apstākļos izšķiroša loma ir pozitīvām emocijām, kas liek cilvēkiem ieraudzīt noteiktus notikumus pozitīvākā gaismā, saglabājot enerģiju cīņai, kā arī palīdz atrast stresa un ciešanu jēgu.

Reālistiskas gaidas

Kā vienmēr, kad ir divas galējības, patiesība ir kaut kur pa vidu. Ir panākts ievērojams progress šizofrēnijas ārstēšanā, un daudzas slimības izpausmes, no kurām baidāties, var novērst vai ir iespējams mazināt to ietekmi. Tajā pašā laikā cilvēka ar šizofrēniju aprūpēšana var būt liels izaicinājums visai ģimenei. Plāns un mērķa apziņa gan jums, gan aprūpējamajam cilvēkam ļaus būtiski uzlabot slimības gaitu. Uzziniet par šizofrēniju pēc iespējas vairāk!

Sadarbojieties ar aprūpējamo personu, lai noskaidrotu, kāds risinājums jūsu situācijā ir vispiemērotākais! Pētījumi liecina, ka informācijas trūkums par šizofrēniju

ne tikai veicina negatīvu attieksmi pret garīgo slimību, bet palielina arī recidīvu biežumu.

Labākais veids, kā nodrošināt jūsu tuviniekam nepieciešamo aprūpi, ir veidot reālistiskas, līdzsvarotas gaidas attiecībā uz kopīgo nākotni un slimības gaitu. To var panākt, pēc iespējas vairāk uzzinot par šizofrēniju un pārzinot visus iespējamus profilaktiskos pasākumus un ārstēšanas iespējas.

Izstrādājiet rīcības plānu, skaidri definējot pienākumus, kas jums palīdzēs pārvarēt šķēršļus un nodrošinās labāku kontroli nākotnē.



Koncentrējieties uz radušos problēmu risināšanu. Dariet visu iespējamo, kas var palīdzēt novērst sliktāko un veicināt labāko scenāriju. Nosakiet ne tikai savus, bet arī aprūpējamās personas pienākumus. Tas vairo šīs personas pašapziņu un būtiski uzlabos dzīves kvalitāti.

Jums jāapsver arī rehabilitācijas iespējas, finansiālie un juridiskie aspekti un citi praktiski pasākumi, kas ļaus iegūt skaidrāku redzējumu par turpmāko rīcību. Noderīgu informāciju par visām šīm tēmām jūs varat atrast šīs rokasgrāmatas nākamajās nodaļās.

Atsauces

1. Healthy grieving [Internet]. University of Washington. [citēts 2020. gada 23. decembrī]. Pieejams: <https://wellbeing.uw.edu/topic/mental-health/>
2. Dayton T. Why We Grieve: The Importance of Mourning Loss [Internet].
3. Rahmani F, Ranjbar F, Hosseinzadeh M, Razavi SS, Dickens GL, Vahidi M. Coping strategies of family caregivers of patients with schizophrenia in Iran: A cross-sectional survey. *Int J Nurs Sci*. 2019 Apr 10;6(2):148-53.

4. Schizophrenia [Internet]. American Association for Marriage and Family Therapy. [citēts 2020. gada 23. decembrī]. Pieejams: https://www.aamft.org/Consumer_Updates/Schizophrenia.aspx
5. Folkman S. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety Stress Coping*. 2008 Jan;21(1):3-14.
6. Vauth R, Bull N, Schneider G. Emotions- und stigmafokussierte Angehörigenarbeit bei psychotischen Störungen: Ein Behandlungsprogramm. Göttingen: Hogrefe; 2009.
7. Moslehi S, Atefimanesh P, Asgharnejad Farid A. The relationship between problem-focused coping strategies and quality of life in schizophrenic patients. *Med J Islam Repub Iran*. 2015 Nov 11; 29:288.

