

7. Aveți grijă și de sine



Imaginați-vă că sunteți într-un avion. Deodată, avionul începe să se zdruncine, iar căpitanul anunță că trebuie să faceți o aterizare de urgență. Măștile de oxigen cad. Ce faceți? Citiți mai departe pentru a afla răspunsul și care este legătura dintre acest exemplu și faptul de a fi îngrijitor.

ACEST CAPITOLUL VĂ ESTE DEDICAT DVS., cea mai importantă persoană din viața persoanei dragi care are schizofrenie. Sunteți cel care **MUNCEȘTE NEOBOSIT** pentru a asigura necesitățile sale zilnice și pentru a nu permite agravarea simptomelor, pentru prevenirea șomajului și chiar pierderea locului de trai. Trebuie să **FIȚI MÂNDRI** de munca pe care o faceți și să recunoașteți importanța acesteia. Nu subestimați niciodată schimbarea pe care o faceți pentru această persoană și impactul pe care îl are ajutorul dvs. asupra vieții sale. Totodată, faptul de a fi îngrijitorul unei persoane cu schizofrenie poate impune un **SET UNIC DE PROVOCĂRI** care vă poate domina mintea și ziua, transformându-vă viața pentru următorii ani sau decenii. Îngrijitorii petrec între **22 ȘI 37 DE ORE PE SĂPTĂMÂNĂ** oferind îngrijiri directe celor dragi cu schizofrenie. Ei sunt adesea „de gardă” în situații de urgență, mulți dintre ei fiind de gardă în mod constant. În astfel de circumstanțe, poate fi foarte greu să te gândești la altceva.

Singura modalitate prin care puteți face față acestor provocări este să vă asigurați că aveți grijă de sine. Vă amintiți de întrebarea despre măștile de oxigen? Ei bine, răspunsul este că trebuie mai întâi să vă puneți propria mască înainte de a putea ajuta pe altcineva. Adevărul este că trebuie să faceți același lucru atunci când sunteți îngrijitor:

TREBUIE SĂ AVEȚI MAI ÎNTÂI GRIJĂ DE SINE PENTRU A VĂ ASIGURA CĂ-I PUTEȚI OFERI PERSOANEI DRAGI CEEA DE CE ARE NEVOIE ȘI A SIMȚI BENEFICIILE ÎMPLINITOARE ALE FAPTULUI DE A FI ÎNGRIJITOR.

Având grijă de propria sănătate fizică și emoțională, va fi mai ușor să faceți față provocărilor legate de acordarea îngrijirilor mai bune persoanei dvs. dragi. Aceasta va ajuta să vă adaptați la schimbări, să formați conexiuni de lungă durată și să vă recuperați după complicații. De asemenea, nu vă va permite să deveniți din ce în ce mai nerăbdător și iritabil, furios sau nedrept cu persoana de care aveți grijă. Provocările legate de îngrijirea unei persoane cu schizofrenie, mai ales dacă acea persoană este un membru al familiei, pot avea un impact enorm asupra dvs. Având grijă de sine vă veți face mai rezilient, **AJUTÂNDU-VĂ SĂ TRECEȚI PRIN VREMURILE GRELE ȘI SĂ VĂ BUCURAȚI DE CELE BUNE.**

Dietă, somn și exerciții fizice

Una dintre cele mai ample modalități de a vă susține sănătatea mentală este de **A DEPUNE EFORTURI PENTRU A VĂ ÎMBUNĂȚĂȚI BUNĂSTAREA FIZICĂ.**

Dacă aveți la bază un corp puternic și rezistent, vi s-ar putea părea mai puțin provocator de a vă menține obiceiurile legate de sănătatea mentală. Pentru a realiza acest lucru, este esențial să aveți grijă de practicile fundamentale de sănătate.

ALIMENTAȚI-VĂ BINE. Pentru a menține un organism sănătos este necesară o dietă sănătoasă, echilibrată, care include fructe și legume proaspete, cereale integrale, o varietate de proteine și o gamă largă de grăsimi sănătoase. Adoptarea unei diete nutritive reduce riscul de boli cronice, **AJUTĂ LA STABILIZAREA NIVELURILOR DE ENERGIE** și îmbunătățește starea de dispoziție. Evitați zahărul și cofeina, deoarece acestea provoacă o stimulare rapidă, dar care scade și mai rapid. De



asemenea, trebuie evitate alcoolul și drogurile, deoarece acestea nu sunt de fapt capabile să reducă stresul. În realitate, chiar ar putea agrava situația.

DORMIȚI SUFICIENT. Un somn bun este esențial pentru sănătatea dvs. mentală și fizică.

Adulții au nevoie de obicei de la **7 LA 9 ORE** de somn. Un pui de somn (până la o jumătate de oră) vă poate face să vă simțiți mai treaz pe parcursul zilei. Chiar și un sfert de oră de somn în timpul zilei poate fi benefic. Prin practicarea unei bune „igienă a somnului” puteți crește calitatea somnului de noapte. Aceasta înseamnă a respecta un **PROGRAM CONSECVENT DE SOMN** (mers la culcare și trezire la ore relativ similare în fiecare zi), a vă abține de la utilizarea computerelor, televizorului și smartphone-urilor înainte de culcare, a limita consumul de cofeină și a face exerciții fizice regulat. De asemenea, puteți crea o rutină relaxantă pe care o începeți cu **30 - 60 MINUTE** înainte de a merge la culcare. Aceasta poate include orice vă ajută să vă relaxați, de la ascultarea muzicii liniștitoare sau citirea unei cărți, până la o baie caldă sau meditația timp de câteva minute. Reducerea timpului de somn vă poate

împiedica să realizați mai multe, vă va afecta starea de dispoziție, nivelurile de energie și măsura în care sunteți capabil de a face față stresului.



FACEȚI MIȘCARE ZILNIC. Când vă confrunțați cu stres și oboseală, exercițiile fizice ar putea fi ultimul lucru la care vă gândiți, cu toate acestea, mișcarea vă poate face să vă simțiți mai bine. Exercițiile fizice sunt o activitate care reduce stresul și îmbunătățește starea de spirit. Străduiți-vă să le practicați cel puțin 30 de minute zilnic, timp pe care îl puteți împărți în blocuri de 10 minute pe parcursul zilei pentru a fi mai ușor de gestionat. Micile schimbări, cum ar fi alegerea de a urca scările, de a merge pe scările rulante, de a alerga și a merge cu bicicleta pot fi bune puncte de pornire. Dacă aveți dificultăți de a respecta un program, puteți încerca să vă înscrieți într-un grup. A face exerciții în fiecare zi este o modalitate naturală de a elibera hormoni care reduc stresul, de a vă crește nivelul de energie și de a vă îmbunătăți sănătatea, în general.

PRACTICAȚI O TEHNICĂ DE RELAXARE.

Practicarea exercițiilor de respirație, relaxarea musculară progresivă și meditația sunt metode simple și rapide de reducere a stresului. Atunci când aveți un dezacord cu persoana dragă, astfel de metode pot ajuta la ameliorarea impactului pe care îl au emoțiile intense asupra dvs. și oferă un spațiu în care vă puteți gândi în liniște la următoarele acțiuni. Alte modalități



de a reduce stresul și de a stimula emoțiile pozitive pot fi de a practica yoga sau meditația mindfulness. Doar câteva minute într-o zi intensă pot fi benefice, făcându-vă să **VĂ SIMȚIȚI MAI ECHILIBRAȚI.** Faptul de a avea grijă de aceste necesități de bază vă va ajuta foarte mult să **DEPĂȘIȚI STRESUL** situațiilor neașteptate care poate dura mult timp. Pandemia de COVID-19 a adăugat încă un strat la povara îngrijitorilor din întreaga lume, motiv pentru

care e și mai important să aveți grijă de sine pentru a putea avea grijă de persoana dragă.

Reduceți stresul și evitați epuizarea

A avea grijă de o persoană cu schizofrenie **POATE FI O EXPERIENȚĂ STRESANTĂ.**

Deoarece acordarea îngrijirilor este de obicei o provocare de lungă durată, șocul emoțional se poate acumula și forma treptat. Poate fi deosebit de deceptant când totul pare de neînțeles și fără speranță și când, chiar și după ce ați depus toate eforturile, starea persoanei dragi se înrăutățește treptat. În plus, nivelul de stres va crește, dacă veți crede că sunteți singurul responsabil pentru a face totul.

Carezultat, **STRESUL VĂ POATE**

AFECTA ATÂT FIZIC, CÂT ȘI PSIHIC.

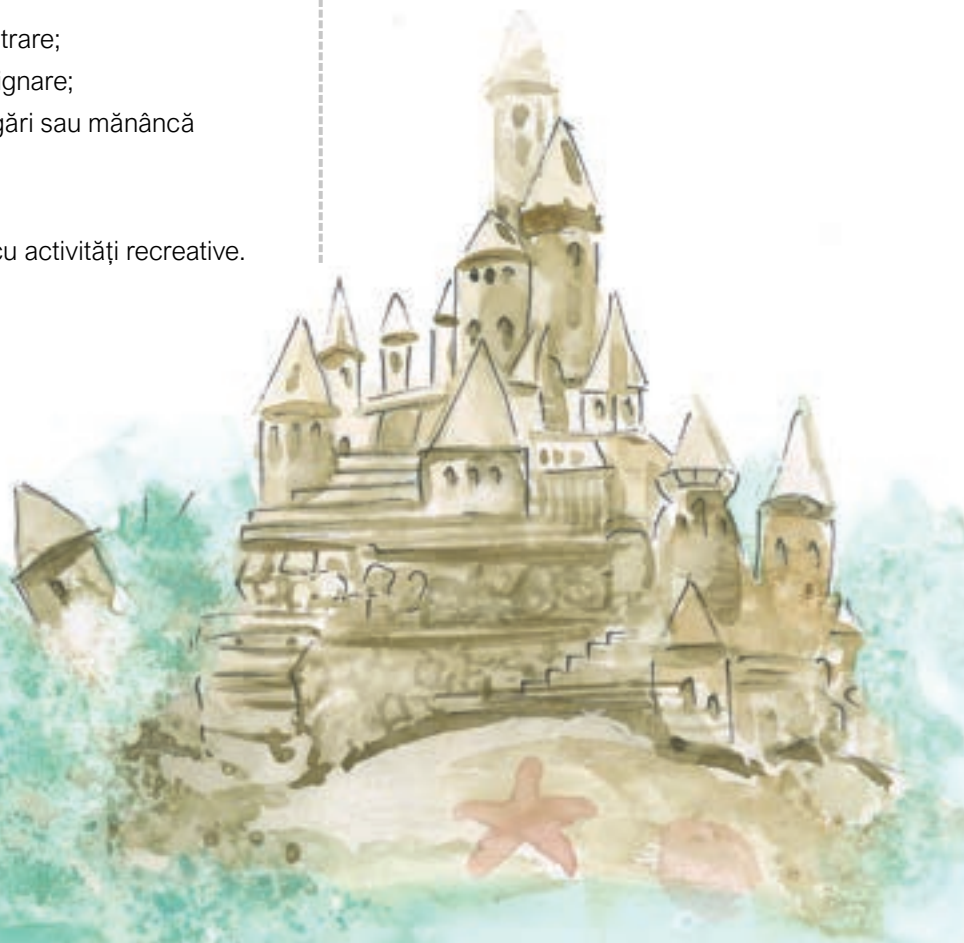
Cele mai frecvente semne și simptome ale stresului la îngrijitor includ:

- senzație de anxietate, depresie și iritabilitate;
- senzație de oboseală și epuizare;
- adormire cu dificultate;
- are reacții exagerate la probleme nesemnificative;
- are noi probleme de sănătate sau se agravează cele existente;



- are dificultăți de concentrare;
- manifestă mai multă indignare;
- consumă mult alcool, țigări sau mănâncă excesiv;
- evită responsabilitățile;
- petrece mai puțin timp cu activități recreative.

Când stresul unui îngrijitor nu este ținut sub control, acesta poate avea un impact negativ asupra stării de sănătate mintală și a relațiilor dvs. Pe termen lung, poate duce la **EPUIZAREA ÎNGRIJITORULUI**, o stare de epuizare emoțională, mintală și fizică care este dăunătoare atât pentru dvs., cât și pentru persoana dragă.



Cum să recunoaștem epuizarea îngrijitorului?

Este esențial să puteți recunoaște semnele

EPUIZĂRII ÎNGRIJITORULUI

pentru a acționa imediat asupra acestora și a evita agravarea. Acest lucru va

ÎMBUNĂTĂȚI CIRCUMSTANȚELE

atât pentru dvs., cât și pentru persoana de care aveți grijă. Iată unii indici care arată că vă confrunțați cu epuizarea îngrijitorului:

- observați o scădere a energiei față de mai înainte;
- simțiți oboseală în mod constant, chiar dacă vă odihniți, dormiți și faceți suficiente pauze;
- nu reușiți să aveți grijă de propriile nevoi, fie că sunteți prea ocupat, fie că pur și simplu nu vă mai pasă;

- viața vă este suprasaturată cu responsabilitățile legate de îngrijiri; totodată, aveți puțină satisfacție din asta;
- vă prindeți la gândul că vă reconceptualizați valorile;
- vă este greu să vă relaxați, chiar și când aveți ajutor la îndemână;
- deveniți din ce în ce mai nerăbdător și mai iritat față de persoana de care aveți grijă;
- simțiți un gol interior;
- vă simțiți neputincios și fără speranță.

Semnele și simptomele epuizării sunt foarte

ASEMĂNĂTOARE CU CELE ALE DEPRESIEI.

Epuizarea este considerată o formă de depresie și

trebuie luată **ÎN SERIOS**. Informați-vă medicul sau un specialist în sănătate mintală îndată ce observați semne de epuizare sau dacă credeți că ați putea fi deprimat.

Cum să evitați epuizarea în calitate de îngrijitor?

Sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a reduce stresul și pentru a evita epuizarea în calitate de îngrijitor. Următorii pași vă pot ajuta să recâștigați sentimentul de echilibru, bucurie și speranță în viață.



PRACTICAȚI ACCEPTAREA.

Poate părea foarte natural să simțiți necesitatea de a pune întrebări și de a încerca să dați un sens unei situații, mai ales la confruntarea cu această povară nedreaptă care constă în a avea grijă de o persoană dragă

care are o boală mintală. În acest fel, sunteți obligat să cheltuiți un volum enorm de energie gândindu-vă prea mult la lucruri care nu sunt sub controlul dvs. și care nu au răspunsuri exacte. Până la urmă, aceasta nu vă va face să vă simțiți mult mai bine. Străduiți-vă să evitați această capcană emoțională a milei față de sine sau de a da vina pe altcineva.



ACCEPTAȚI ALEGEREA DVS. DE A OFERI ÎNGRIJIRI.

Admiteți că, deși puteți avea resentimente și multă presiune, acordarea de îngrijiri a fost o de-

cizie pe care ați făcut-o conștient. Concentrați-vă mai mult pe intențiile pozitive care au condus la această alegere. Motivațiile profunde și semnificative care vă fac să mergeți înainte în fiecare zi vă pot ajuta să depășiți momentele dificile.



CĂUTAȚI PARTEA BUNĂ A LUCRURILOR.

Amintiți-vă de faptul că a fi îngrijitor v-a făcut mai puternic și v-a ajutat să vă conectați mai mult cu persoana dragă sau cu restul familiei.



NU LĂSAȚI ÎNGRIJIRILE SĂ VĂ DOMINE VIAȚA.

Deoarece este mult mai ușor să te împaci cu o situație dificilă atunci când celelalte domenii ale vieții sunt pline de satisfacții, este foarte important să nu vă copleșiți întreaga viață. Investiți în lucruri care vă aduc un sens și un scop, fie că este vorba despre familie, biserică, un hobby preferat sau carieră.



CONCENTRAȚI-VĂ PE LUCRURILE PE CARE LE PUTEȚI CONTROLA.

Nu este posibil să faceți zilele mai lungi sau să insistați ca un apropiat să vă ajute mai des. În loc să vă stresati din cauza problemelor care nu sunt sub controlul dvs., încercați să vă concentrați atenția asupra modului în care decideți să reacționați la ele.



CELEBRAȚI MICILE VICTORII.

Când începeți să vă simțiți amărât, gândiți-vă la toate eforturile mari pe care le-ați depus și cât de mult înseamnă acestea. Nu sunteți obligat să tratați boala pe care o are persoana dragă pentru a avea un impact. Apreciați-vă pentru faptul că este foarte important că oferiți persoanei dragi siguranță, confort și dragoste!



IMAGINAȚI-VĂ CUM AR REACȚIONA PERSONA DRAGĂ DACĂ AR FI SĂNĂTOASĂ.

Dacă persoana dragă nu ar suferi de schizofrenie, cum ar conștientiza dragostea și grija pe care le oferiți? Gândiți-vă la faptul că probabil v-ar transmite mai multă apreciere, decât o pot face acum.



APLAUDAȚI-VĂ PROPRIILE EFORTURI.

Căutați modalități de a vă oferi sie însuși recunoaștere și remunerare. Țineți cont de amplexarea ajutorului de care îl acordați. În cazul în care aveți nevoie de ceva tangibil, încercați să alcătuiți o listă a tuturor modurilor în care, în calitate de îngrijitor, aveți un impact și reveniți la ea atunci când vă simțiți indispus.



REMARCAȚI LUCRURILE POZITIVE.

Când dedicați timp recunoașterii situațiilor pozitive din viața dvs., felul în care trăiți acea zi se poate îmbunătăți. Încercați să notați cel puțin un lucru, aspect sau eveniment pe zi sau săptămână pe care l-ați considerat bun. Indiferent cât de mare sau mic este („A fost o zi însorită”), este real și aceasta contează și poate face o diferență în modul în care percepeți viața.



PĂSTRAȚI-VĂ SIMȚUL UMORULUI.

Râsul este un remediu excelent pentru stres. Începeți să citiți o carte umoristică, vizionați comedii sau comunicați cu semenii care vă fac să râdeți. Dacă este posibil, încercați să priviți cu umor situațiile banale.



PRIORITIZAȚI ACTIVITĂȚILE CARE VĂ ADUC PLACERE.

Asigurați-vă că consacrați în mod constant timp pentru hobby-uri care vă aduc bucurie, fie că citiți o carte, lucrați în grădină, faceți ceva în garaj, tricotați sau scoateți câinele la plimbare.



GĂSIȚI MODALITĂȚI DE A VĂ RĂSFĂȚA.

Micile recompense pot ameliora stresul și vă pot stimula starea de spirit. Faceți o baie liniștitoare și aprindeți câteva lumânări. Faceți un masaj relaxant. Decorați-vă casa cu flori proaspete. Orice v-ar face să vă simțiți special.



IEȘIȚI DIN CASĂ.

Este important să ieșiți din casă pentru ceva timp. Dacă persoana de care aveți grijă are nevoie de suport continuu, rugați un prieten sau o rudă să intervină în locul dvs. pentru câteva ore.



ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ EMOȚIILE.

A vorbi despre ceea ce simțiți poate fi o ușurare. Vorbiți cu prietenii sau membrii familiei despre cum vă simțiți. Asta vă va face să vă simțiți mai bine și vă va întări legătura. De asemenea, discutați cu medicul care tratează persoana dragă despre ceea prin ce treceți.

Cu cât vă vor înțelege mai bine povara, cu atât ar putea fi mai semnificativ impactul asupra îmbunătățirii programelor de intervenție în familie, evoluției bolii persoanei dragi și stării dvs. de bine.



ALĂTURAȚI-VĂ UNUI GRUP DE SUPORT.

Informați-vă dacă în zona dvs. există grupuri de suport ale îngrijitorilor. A face parte dintr-un grup de suport aduce multe beneficii care vă pot îmbunătăți calitatea vieții: acestea sunt o sursă excelentă de informații utile, vă ajută să vă simțiți mai puțin singur și izolat și să vă recâștigați sentimentul de control asupra situației dvs. În plus, deveniți parte a unei comunități care este mereu disponibilă pentru dvs. Dacă în zona dvs. nu există niciun grup de suport la care vă puteți alătura personal, puteți căuta grupuri online care oferă multe dintre aceleași beneficii.

STUDIAȚI NEÎNCETAT. Unul dintre cele mai importante moduri prin care puteți evita epuizarea este să aflați cât mai multe despre boală și despre cum trebuie îngrijită o persoană cu schizofrenie. În acest



scop, este esențial să citiți cărți, materiale de auto-suport și alte resurse, cum ar

fi prezentul ghid. Acestea vă vor oferi încrederea de care aveți nevoie pentru a face față situațiilor dificile și vă vor pregăti să oferiți cele mai bune îngrijiri posibile persoanei dragi.

Faceți-vă timp pentru sine

Fiind îngrijitorul unei persoane cu o boală mintală, vă poate fi extrem de dificil să vă faceți timp pentru sine, deoarece s-ar putea să petreceți mult timp gândindu-vă sau să fiți consumat de gânduri despre ceea ce „ar trebui” să faceți. Cu toate acestea, este

esențial să învățați să **VĂ FACEȚI TIMP PENTRU SINE** și să nu vă simțiți de parcă i-ați neglija pe ceilalți (persoana de care aveți grijă și membrii familiei).

Fiecare interval de timp pe care vi-l dedicați este important. Chiar și doar 5 minute pe zi petrecute în afara „ipostazei de îngrijitor”, atunci când sunteți supraîncărcat cu responsabilități, pot acționa ca un imbold considerabil pentru a vă aminti cine sunteți în marea schemă a lucrurilor. Aceasta vă poate ajuta să nu deveniți copleșit de toate responsabilitățile.

ÎNCEPEȚI CU PUȚIN: amintiți-vă de activitățile care vă aduceau plăcere înainte de a vă asuma rolul de îngrijitor și încercați să le introduceți din nou în programul dvs. Este important nu cât de des sau ce faceți, ci acțiunea de a vă face timp pentru sine. Dacă nu aveți grijă de sine în primul rând, nu veți putea face acest lucru pentru altcineva.

REȚINEȚI: faptul de a fi îngrijitor cuprinde o parte majoră a vieții dvs., cu toate acestea, nu ar trebui să o acopere în totalitate. Timpul rezervat pentru sine vă va ajuta să apreciați de la o parte ceea ce faceți.



Mi-au trebuit câțiva ani până am înțeles în sfârșit că nu pot fi un bun ajutor pentru fiul meu, mai ales pe termen lung, decât dacă am grijă și de mine. Multă vreme mă simțeam vinovată când îl lăsam acasă singur sau cu soțul meu. Dar la un moment dat am învățat că și eu pot și ar trebui să mă simt bine – pot petrece o seara plăcută cu prietenii sau merge la cinema, chiar și într-o perioadă mai dificilă. Pot să-i ofer mult mai mult, dacă îmi reîncarc bateriile din când în când.

Dna H. P., mama unui tânăr cu schizofrenie

Exercițiu de imaginație

Să facem un scurt exercițiu. Închideți ochii și imaginați-vă că ați avut o zi fără îndatoriri, fără responsabilități, fără ca nimeni să aibă nevoie de ceva de la dvs. Cum ar arăta ziua aceea? Cum ați dori să o începeți? Cât ați dormi? Ce ați mânca? Ce ați face toată ziua? Ați petrece-o singur sau cu cineva? Imaginați-vă întreaga zi cu cât mai multe detalii posibil. Gata? Grozav! Acum alegeți câteva dintre lucrurile frumoase pe care vi le-ați imaginat și încercați să le faceți în următoarele zile. Vă vor reîncărca cu energie și vă vor ajuta să reveniți la normalitate.



Cunoașteți-vă limitele și cereți ajutor

Asumarea tuturor responsabilităților de îngrijire, fără nici un suport, vă va epuiza. **NU ÎNCERCAȚI SĂ FACEȚI TOTUL SINGURI.** Împărțirea responsabilităților vă va permite să găsiți timp pentru a vă reîncărca. Cel mai mare ajutor îl puteți obține de la oamenii care vă sunt cei mai apropiați. Spuneți-le

grijă. Dacă vă preocupă sau vă gândiți la modalități de a îmbunătăți situația, vorbiți despre aceasta, chiar dacă nu sunteți sigur de posibila lor reacție. Pe de altă parte, când cineva vă oferă ajutor, nu vă sfiți să-l **ACCEPTAȚI.** Acceptarea ajutorului din partea prietenilor și membrilor familiei dvs. îi va face, de asemenea, să se simtă satisfăcuți că vă ajută. Organizați o echipă cu atribuții și responsabilități bine definite. De exemplu, cineva ar putea fi responsabil de responsabilitățile medicale, altcineva s-ar putea ocupa



membrilor familiei că aveți nevoie de ajutor și încercați să implicați cât mai mulți membri ai familiei, de la cele mai timpurii etape. **SPUNEȚI-LE EXACT** cum vă simțiți și ce necesități aveți. Fiți direct cu privire la cum vă simțiți dvs. și persoana de care aveți

de sarcinile financiare și ar putea plăti facturile, iar altcineva ar putea face cumpărăturile. Acest lucru vă va rezerva mai mult timp pentru dvs., iar implicarea membrilor familiei va întări, de asemenea, legăturile de familie. Totodată, fiți gata să renunțați la un anumit

nivel de control atunci când delegați anumite sarcini. Oamenii nu vor fi la fel de dispuși să ajute dacă deveniți autoritar, dacă le dați ordine sau insistați că lucrurile să fie făcute într-un anumit fel.

Pe lângă prietenii și familia, puteți solicita ajutor și în alte locuri. **ADERAREA LA UN GRUP DE SUPORT** vă va permite să vă întâlniți cu alți oameni care se confruntă cu provocări precum ale dvs. și sunt preocupați de chestiuni similare. Discuțiile despre experiențele dvs. și despre modul în care alți îngrijitori își depășesc provocările pot fi de mare ajutor.

Probabil, vi se pare că dispuneți de mai puțin timp pentru a menține relațiile cu prietenii sau pentru a lega noi prietenii. Puneți un accent mai mare pe viziunea pe termen lung. Dacă reușiți să vă vedeți prietenul o dată pe lună sau să participați la evenimente sociale locale o dată la câteva luni **DEJA ESTE O MODALITATE DE A RĂMÂNE CONECTAT.** Aceasta vă oferă, de asemenea, posibilitatea de a vă conecta cu alte persoane, la alte nivele.



Beneficiile de a fi îngrijitor

Deși am vorbit în special despre responsabilitatea legată de acordarea îngrijirilor unei persoane cu schizofrenie, îngrijirile aduc și **O SERIE DE BENEFICII** care devin clare numai după o anumită perioadă de timp. De obicei, aceste beneficii sunt greu de remarcat în perioade mai grele - de exemplu, în timpul unei crize, când vă este dificil să mențineți locul de muncă, când sunteți într-o relație tensionată cu alți membri ai familiei sau când boala are efecte asupra sănătății, relațiilor, locului de muncă și finanțelor.

Cu toate acestea, îngrijirile vă pot oferi nenumărate momente care trezesc bucurie sau recunoștință, cum ar fi reacția de pe fața fiicei dvs. când îi oferiți o bucată din desertul ei preferat sau când râdeți împreună în timp ce vizionați un film. Există, de asemenea, mici realizări, cum ar fi ca persoana dragă își ia medicamentele sau altele mai mari, cum ar fi posibilitatea de a reveni la locul de muncă. Aceste momente vă pot **AJUTA SĂ VĂ AXAȚI PE ASPECTE POZITIVE**, nu pe cele frustrante și copleșitoare. De asemenea, vă pot **REÎNCĂRCA BATERIILE ȘI VĂ DAU ENERGIA DE CARE AVEȚI NEVOIE** pentru a vă continua munca neobosită de îngrijitor.

Multe dintre beneficiile acordării îngrijirilor sunt legate de **CREȘTEREA SPIRITUALĂ**, deoarece timpul petrecut îngrijind de o persoană cu schizofrenie



poate schimba modul în care vedeți și apreciați viața. Vă poate face să deveniți mai responsabil, să apreciați lucrurile mărunte sau să încercați să deveniți un om mai bun.

“Acordarea îngrijirilor a fost una dintre cele mai mari provocări ale vieții mele. Dar am acceptat-o ca fiind misiunea mea și asta m-a făcut mai puternic și mai încrezător ca niciodată. Am învățat lecții pentru care voi fi mereu recunoscător: cum să fiu mai responsabil, cum să apreciez lucrurile mărunte din viață și cum să prețuim timpul petrecut împreună. Având grijă de fiica mea, am învățat adevăratul sens al altruismului. De asemenea, faptul de a fi îngrijitor m-a făcut să înțeleg că am multe defecte de care nu eram conștient. Fiind îngrijitor, m-am străduit în fiecare zi să fiu o persoană mai bună.”

– DI P. F., tatăl unei tinere cu schizofrenie

După cum ați văzut de-a lungul acestui ghid, a fi îngrijitorul unei persoane cu schizofrenie poate fi una dintre cele mai provocatoare experiențe de viață prin care puteți trece. Uneori faceți greșeli, de cele mai multe ori nu aveți timp pentru sine și întreaga experiență vă poate afecta viața privată și cariera. Dar **PUTEȚI FI MÂNDRU CĂ AVEȚI GRIJĂ** de copilul dvs., de părintele dvs. sau de alt membru al familiei, mândru că vă faceți datoria familială și mândru că faceți ceea ce trebuie. După cum a spus Pablo Casals, “capacitatea de a avea grijă este lucrul care îi dă vieții cea mai profundă semnificație și sens”.

Referințe

1. Brain C, Kymes S, DiBenedetti DB, Brevig T, Veligan 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>



