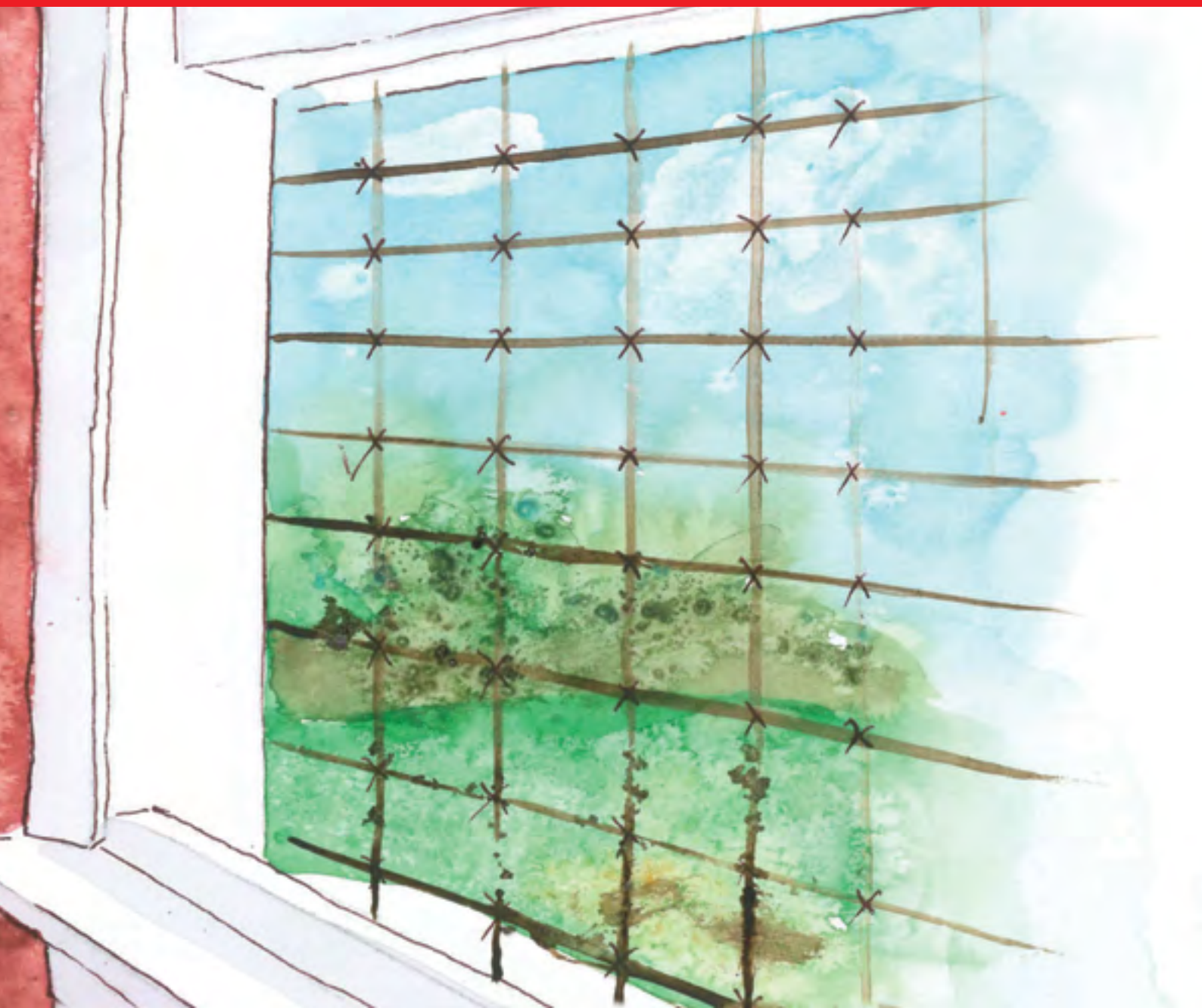


### 3. Преодолеть или сдаться



## Планы меняются

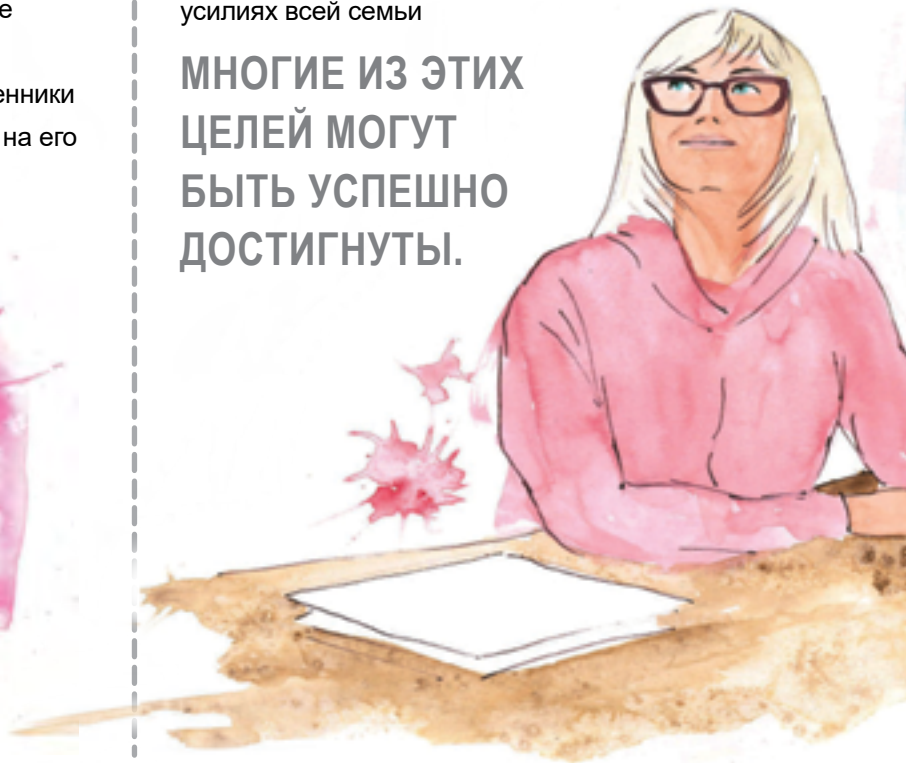
Важнейшую роль в борьбе с шизофренией играет семья. Родные проявляют непрерывную заботу и оказывают постоянную помощь. Поэтому большинство людей с шизофренией остаются со своими родственниками или возвращаются к ним. В подавляющем большинстве семей заботу о человеке с шизофренией берут на себя его родители. Во многих случаях родственники начинают заботиться о больном задолго до постановки диагноза.

Диагноз «шизофрения» серьезно влияет на всех членов семьи, коренным образом меняя привычный уклад жизни. Каждое решение и каждое действие теперь обдумывается с учетом потребностей больного. Родственники стараются снизить влияние заболевания на его

*Окончить школу  
Найти  
хорошую работу  
Встретить  
надежных друзей  
Создать семью  
Родить детей*

карьеру, социальную жизнь, физическое здоровье и эмоциональное состояние. Родные и близкие становятся маяком на жизненном пути человека с шизофренией и служат источником поддержки, поощрения и мотивации. Важно то, каким они хотят видеть будущее этого человека, в особенности из-за того, что заболевание вносит в их жизненные планы определенные коррективы. Окончание школы, поиск стабильной работы, развитие дружеских отношений, создание собственной семьи, рождение детей и в целом стремление к успешной жизни – вот те цели, достижения которых они могут желать для близкого им человека. И важно помнить, что шизофрения не повод от них отказываться. При необходимой заботе и совместных усилиях всей семьи

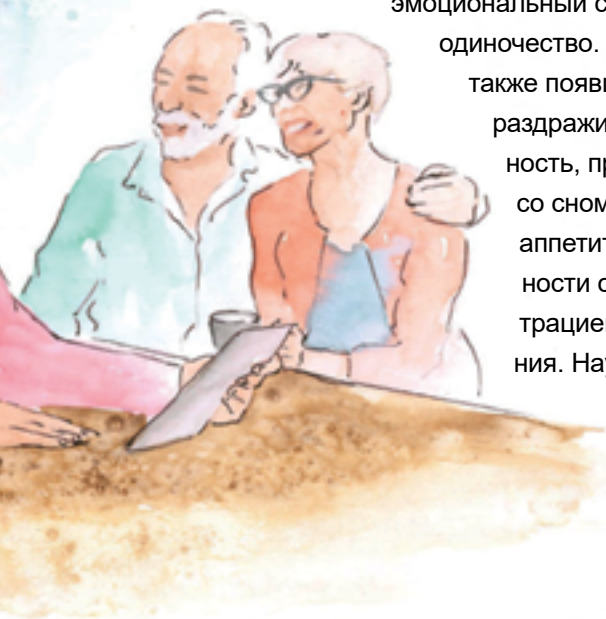
**МНОГИЕ ИЗ ЭТИХ  
ЦЕЛЕЙ МОГУТ  
БЫТЬ УСПЕШНО  
ДОСТИГНУТЫ.**



## Как принять эмоции

Когда первый шок после объявления диагноза проходит, многим родственникам больных шизофренией начинает казаться, что они лишились всех тех планов и ожиданий, которые были связаны с их близким человеком. Они также боятся, что их жизнь уже никогда не вернется в привычное русло. И это вполне естественная реакция в такой ситуации. Но, несмотря ни на что, ключом к успеху в длительной борьбе с заболеванием может стать именно способность распознавать и принимать свои эмоции и переживания. Здесь особенно важна сознательная работа над собой, и она требует значительных усилий. При заботе о близком с шизофренией у вас может возникнуть широкая палитра эмоций, таких как гнев, вина, печаль,

эмоциональный ступор, одиночество. Могут также появиться раздражительность, проблемы со сном, потеря аппетита и трудности с концентрацией внимания. Научиться



преодолевать эти переживания проще всего в том случае, если не пытаться сдерживать свои эмоции, а дать им полный выход. Хотя поначалу задача может казаться непростой, стоит сбросить эмоциональный ступор, принять сложившуюся ситуацию и взглянуть на будущее под иным углом. Вам не станет легче от того, что вы будете игнорировать или подавлять свои негативные эмоции. Напротив, в дальнейшем эмоциональный дискомфорт только усилится. Возникает риск впасть в состояние депрессии, эмоционального ступора, начать испытывать гнев, боль или обиду. Если все время держать эти эмоции в себе, то вы начнете проецировать их на отношения с другими людьми или на ситуации, с которыми они никак не связаны. Очень важно понимать, что диагноз «шизофрения» не ставит крест на жизни человека, перечеркивая все цели и ожидания. За симптомами заболевания по-прежнему находится близкий вам человек, и многие из тех целей, которых вы желали ему достичь в жизни, по-прежнему вполне достижимы и могут нуждаться лишь в небольшой корректировке. Настоящая цель – принять свои эмоции, встретиться с ними один на один, чтобы, отринув страх, с энтузиазмом начать новую главу вашей жизни. Принять эмоции – значит принять заболевание и всецело взять на себя роль лица, заботящегося о человеке с шизофренией, а также позволить вашему

**БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЖИТЬ  
ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.**

## Стратегии преодоления эмоциональной нагрузки

Забота о человеке с шизофренией нередко сказывается на всех членах семьи. Такую неблагоприятную ситуацию называют «бременем». Ощущение бремени возникает тогда, когда накапливаются неприятные переживания, проблемы, сопровождающиеся стрессом события, эмоциональный дискомфорт, а также происходят существенные изменения уклада жизни, которые негативно влияют на людей, оказывающих поддержку человеку с шизофренией. Для снижения физической и умственной нагрузки родственники людей с шизофренией вырабатывают так называемые **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАГРУЗКИ**.

Как правило, преодолением называют реакцию людей на сложные условия, вызывающие чрезмерный стресс. Забота о члене семьи с шизофренией становится постоянным источником выраженного стресса. Поддерживая близкого человека с этим заболеванием, вам

приходится справляться с большим количеством проблем, среди которых – возложенные на вас обязанности по уходу за ним, эмоциональный стресс, симптомы шизофрении, особенности системы здравоохранения в области психического здоровья и социальная стигматизация. Борьба с шизофренией длится всю жизнь, начиная с первого психотического эпизода и записи этого диагноза в медицинской карте, до преодоления всех сложностей повседневной жизни вашего близкого, у которого появились негативные симптомы заболевания.




В целом можно выделить три основных метода преодоления стресса: **ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ЭМОЦИИ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ПРОБЛЕМУ И ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА НАДЕЛЕНИЕ ЖИЗНИ НОВЫМ СМЫСЛОМ.**


Преодоление стресса на основе метода, ориентированного на эмоции, предполагает сведение к минимуму негативного влияния стресса на эмоциональное состояние. Преодоление стресса на основе метода, ориентированного на проблему, направлено на непосредственное разрешение стрессовых ситуаций путем устранения самой проблемы или источника стресса. Преодоление стресса на основе метода, ориентированного на наделение жизни новым смыслом, заключается в том, чтобы использовать собственные

убеждения, ценности и жизненные цели для поиска новой мотивации и положительных моментов в сложных ситуациях.

Каждый человек, каждая семья и каждый случай шизофрении по-своему уникален. Поэтому спектр стратегий преодоления стресса на основе контроля эмоций среди тех, кто заботится о близких с шизофренией, может быть очень широким. На одной стороне этого спектра находится полностью **ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**: ощущение контроля над ситуацией, вера в то, что жизнь продолжается как раньше и что излечение может произойти уже в не столь отдаленном будущем. На другой стороне этого спектра находится полностью **НЕГАТИВНЫЙ НАСТРОЙ**: ощущение обреченности, убежденность в том, что жизнь уже никогда не станет прежней, и взгляд в будущее без каких-либо надежд.



**ПОЗИТИВНЫЙ  
НАСТРОЙ**



**НЕГАТИВНЫЙ  
НАСТРОЙ**

ЭТИ ДВЕ КРАЙНОСТИ ТАКЖЕ НАХОДЯТ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ТОМ, КАКИМ БЛИЗКИЕ ВИДЯТ БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕКА, ИМЕЮЩЕГО ДАННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – МАКСИМАЛЬНО РАДУЖНЫМ ИЛИ БЕСПРОСВЕТНЫМ:

*«Я мечтаю о том, чтобы моя дочь снова могла жить нормальной жизнью. Чтобы она продолжила учебу, нашла работу, которая ей нравится, встретила прекрасного мужчину и завела семью. Тогда она смогла бы самостоятельно позаботиться о себе и своей семье. Даже если бы временами болезнь возвращалась, мне бы больше не пришлось беспокоиться о ее состоянии, и мы смогли бы снова проводить время вместе без лишних переживаний».*

*«Мой самый страшный кошмар – это то, что мой сын никогда не вернется к прежней жизни. Что он так и останется сидеть в своей комнате во власти своих иллюзий, изолированный от всех, переставший заботиться о себе и лишенный каких-либо желаний. Что с ним будет, когда меня не станет? Я окончательно потерял покой, пытаюсь достучаться до него. Сомневаюсь, что снова смогу почувствовать себя счастливым».*

*«Больше всего я надеюсь, что создадут лекарство, которое избавит мою дочь от голосов в голове. Или же, если она научится с ними справляться. Чтобы проявления заболевания были не такими выраженными и не влияли на то, как она проживает каждый свой день. И если бы я понял, что она чувствует себя лучше, то и мне стало бы легче. Может быть, тогда я снова смог бы отправиться в отпуск без угрызений совести и хорошо провести время».*

*«Самое худшее, что может случиться с моей дочерью, – это очередной рецидив, за которым последует еще один, и еще один, пока в конце концов она не потеряет работу. Я боюсь, что она больше не сможет заботиться о своих детях и даже о себе самой. И тогда у нее заберут детей, и ей незачем больше будет жить».*

ОСТАНОВИТЕСЬ НА МИНУТУ И ПОДУМАЙТЕ, КАКИМИ ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ, БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗАБОЛЕВАНИЕ. КАКОЕ МЕСТО В ЭТОМ СПЕКТРЕ ЗАНИМАЕТ ВАШ НАСТРОЙ? КАКИЕ У ВАС ОЖИДАНИЯ ОТ БУДУЩЕГО?

## 1. Преодоление стресса, ориентированное на эмоции

В исследованиях было установлено, что родственники людей с шизофренией в основном используют стратегию преодоления стресса, ориентированную на эмоции, причем чаще всего они избегают решения проблем. Этой стратегии они придерживаются не только в отношении стресса, вызванного появлением шизофрении у члена семьи, но и в других стрессовых ситуациях. Люди часто предпочитают отгонять тревожные мысли вместо того, чтобы встретиться с ними лицом к лицу. При этом они не могут разобраться, насколько значимыми являются эти тревоги, потому что на защиту от них уходит слишком много энергии. При этом со временем мысли, которых они так избегали, начинают всплывать в сознании или неожиданно наваливаются со всей силой. В результате у них возникает ощущение, что контролировать отрицательные эмоции уже невозможно и что они надолго возьмут над ними верх. Поэтому они пытаются подавить их с еще большим

упорством, формируя порочный круг. Стратегии преодоления эмоциональной нагрузки не всегда помогают снизить уровень стресса у людей, которые заботятся о близких с шизофренией. Наоборот, такие **СТРАТЕГИИ МОГУТ ВЕСЬМА ОТРИЦАТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ** не только на тех, кто оказывает поддержку близкому с шизофренией, но и непосредственно на человека с этим заболеванием. Результаты исследований указывают на то, что отрицание проблем, используемое в качестве стратегии преодоления стресса, может вызвать серьезное перенапряжение у людей, оказывающих помощь близким. В некоторых случаях попытка преодолеть стресс путем контроля эмоций может запустить цепную реакцию, результатом которой может стать полное избегание члена семьи с психическим заболеванием и его передача на попечение лечебному учреждению. Стратегии преодоления стресса у людей, которые заботятся о близких с шизофренией, могут влиять и на качество жизни последних, в том числе на частоту рецидивов и госпитализации.



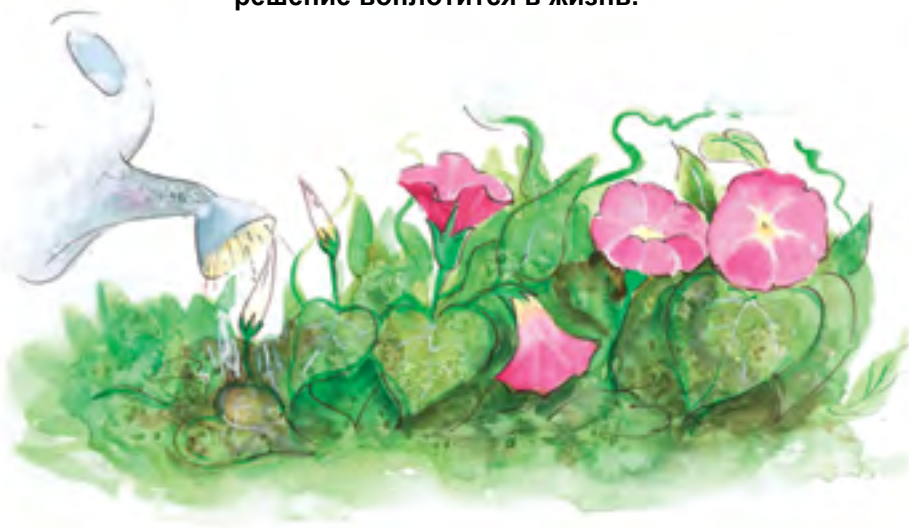
## 2. Преодоление стресса, ориентированное на проблему

Люди, которые прибегают к стратегиям преодоления стресса, ориентированным на решение проблем, ощущают гораздо меньшую нагрузку. К некоторым из этих стратегий относятся принятие ответственности, поиск информации, оценка положительных и отрицательных сторон, планомерное решение проблем и поиск социальной поддержки. В случае с шизофренией под этим подразумевается принятие мер, которые позволят облегчить как вашу жизнь, так и жизнь вашего близкого. Такие меры могут включать присоединение к группам поддержки, обеспечение медицинской и финансовой помощи, сбалансированное питание, достаточную продолжительность сна, получение актуальной информации и так далее.

Подходящая группа поддержки может помочь снизить остроту ранее возникших чувств вины, растерянности и гнева, а также в выработке стратегии преодоления стресса, вызванного наличием шизофрении у близкого вам человека. Хорошим методом является распределение ответственности между вами и остальными членами семьи. Это позволит укрепить чувство сопричастности, а также сформировать отношения по типу «это наша общая проблема», что помогает сплотить всех членов

семьи. Такой подход позволит и вам, и человеку, о котором вы заботитесь, занять достаточно активную позицию в отношении заболевания. Чтобы кажущиеся неразрешимыми проблемы не ввергали вас в пучину отчаяния, попробуйте начать их решать, разбив на более мелкие и легкие задачи. Преодоление стресса, ориентированное на решение проблем, требует серьезных умственных и эмоциональных усилий, однако может принести наибольшую пользу как вам, так и вашему близкому человеку. Кроме того, имеются доказательства, что преодоление стресса, ориентированное на решение проблем,

позволяет **УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**. Обязательно привлекайте человека, о котором вы заботитесь, к принятию всех решений, касающихся контроля симптомов, лечения и даже различных повседневных дел. Совместное принятие решений не только укрепит вашу связь, но и повысит вероятность того, что принятое решение воплотится в жизнь.





### 3. Преодоление стресса, ориентированное на наделение новым смыслом

Что касается стратегии преодоления стресса, ориентированной на наделение новым смыслом, она заключается в том, чтобы взглянуть на тревожные события в жизни с иной стороны и получить от этого положительные эмоции. Такая стратегия преодоления стресса включает в себя методы, позволяющие активно контролировать ситуацию и придавать повседневным делам



больше смысла. Один из таких методов заключается в том, чтобы найти в стрессовом событии, изменившем вашу жизнь, положительные стороны. Такими положительными сторонами могут быть следующие: вы обрели мудрость, терпение и новые знания, стали больше ценить жизнь, научились выделять действительно важные для вас вещи и сформировали более доверительные отношения с другими людьми. Чтобы научиться по-настоящему ценить такие положительные стороны, нам необходимо активно, в некоторых случаях – ежедневно, напоминать себе об их существовании.

Другой метод заключается в изменении поставленных целей с учетом новых обстоятельств. Это подразумевает отказ от целей, которые вам больше не подходят, и поиск новых, более значимых для вас целей. При этом стресс, который возникает при отказе от ранее поставленных целей, можно преодолеть, подкрепляя ваши положительные эмоции. Возможно, вам также придется сменить приоритеты. Хотя этот процесс сам по себе может вызвать стресс, смена приоритетов позволяет вновь почувствовать осмысленность и сосредоточиться на самом важном.

Кроме того, стоит попробовать наполнить положительным смыслом повседневные дела. Например, вы можете рассматривать наведение порядка в комнате человека, о котором заботитесь, как своеобразный способ выражения любви.

Желание пребывать в хорошем самочувствии очень значимо для поддержания психического и физического благополучия в трудные времена. Оглядываясь назад, люди часто рассматривают трудности, с которыми им пришлось столкнуться, как поворотный момент в жизни, благодаря которому они смогли приблизиться к своему подлинному «Я». В таких обстоятельствах решающую роль играют положительные эмоции, которые позволяют людям видеть определенные события в более благоприятном свете, не растрачивать попусту силы, необходимые для преодоления нагрузки, а также находить пользу в испытаниях и переживаниях.

### Формирование реалистичных ожиданий

Как и во всех случаях, когда имеются две крайности, истина лежит где-то посередине. Лечение шизофрении значительно продвинулось вперед. Поэтому воздействие многих проявлений этого заболевания, которых вы опасаетесь, можно уменьшить или предотвратить.

Забота о близком с шизофренией может оказаться сложной задачей для всех членов семьи. Если у вас и у человека с шизофренией, о котором вы заботитесь, есть план действий и вы следуете ему осознанно, это может помочь вам обоим. Постарайтесь как можно больше узнать об этой болезни. Постарайтесь выяснить, что лучше всего подходит именно вам, вместе с человеком, о котором вы заботитесь. Результаты исследований указывают на то, что недостаток информации о шизофрении обуславливает не только негативное отношение к психическим заболеваниям, но и более высокую частоту рецидивов.



Чтобы обеспечить поддержку в той степени, в которой в ней нуждается ваш близкий, лучше всего выработать реалистичные, не слишком завышенные ожидания относительно вашего совместного будущего и течения заболевания. Этого можно добиться, как можно лучше изучив современные представления о шизофрении, а также оставаясь осведомленным обо всех возможных мерах профилактики и вариантах лечения. Разработайте план действий с четким распределением обязанностей, который поможет вам преодолеть препятствия, стоящие на вашем пути, и лучше контролировать ситуацию в будущем. Сфокусируйтесь на поиске решений стоящих перед вами задач. Примите во внимание все меры, которые позволят предотвратить развитие событий по наихудшему сценарию и направить вашу жизнь в наиболее благоприятное русло. Обязательно определите не только свои обязанности, но и обязанности человека, о котором вы заботитесь. Это повысит его уверенность в своих силах и значительно улучшит качество жизни.

Кроме того, следует рассмотреть различные варианты реабилитации, а также финансовые, юридические и практические аспекты. Это позволит вам сформировать четкое представление о том, какой путь лежит перед вами. Полезную информацию по всем этим вопросам вы найдете в следующих главах этой книги.

## Список литературы

1. Healthy grieving University of Washington. Available from: <https://www.washington.edu/counseling/resources-for-students/healthy-grieving/>
2. Dayton T. Why We Grieve: The Importance of Mourning Loss. HuffPost. <https://www.huffpost.com>.
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. [https://www.aamft.org/Consumer\\_Updates/Schizophrenia.aspx](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. Emotionsund 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