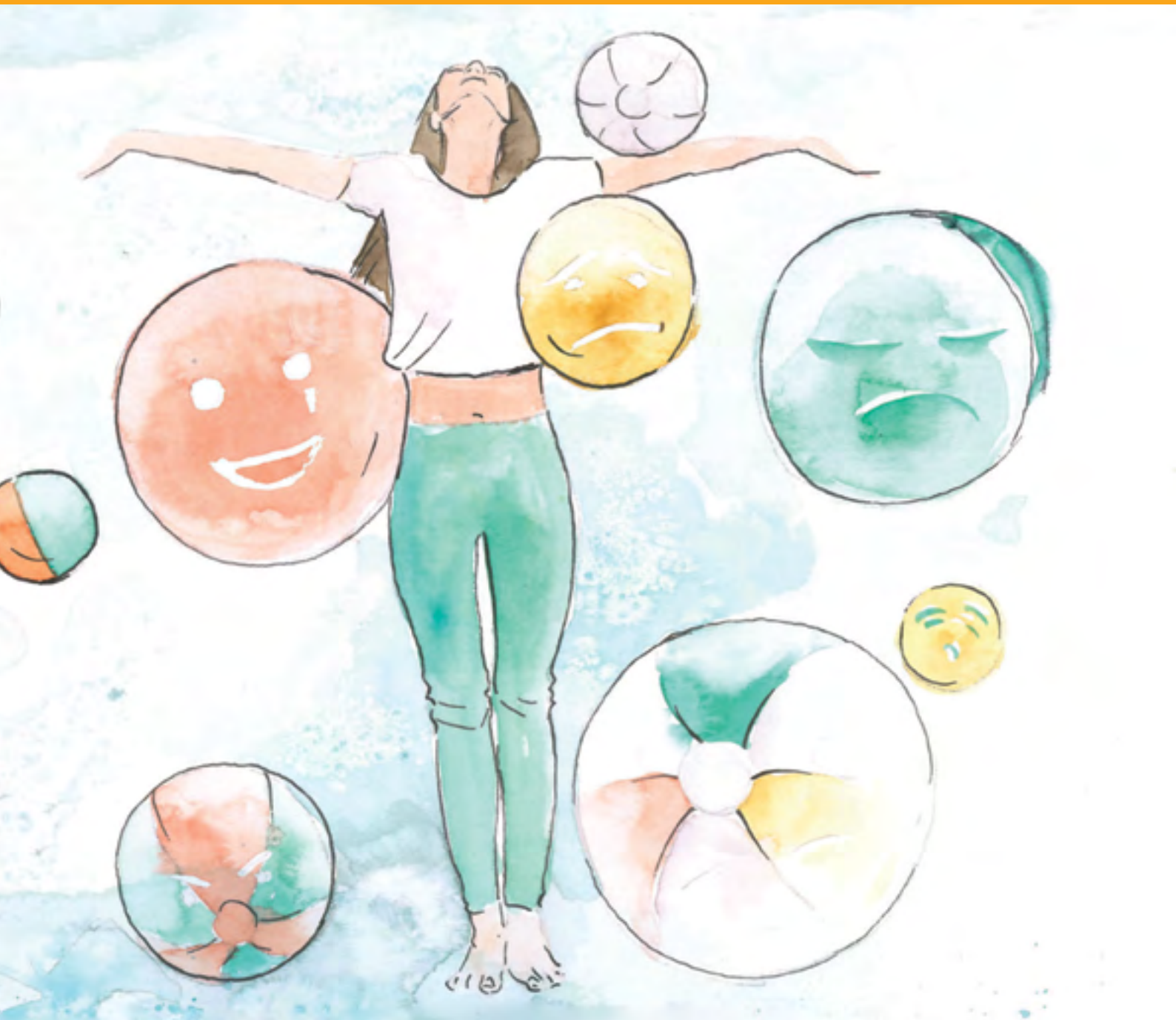


5. Как примириться со своими чувствами



Забота о человеке с шизофренией – это тяжелый труд, требующий огромного количества времени, энергии и самоотверженности. Помимо ежедневных хлопот, забота о члене семьи, больном шизофренией, связана с появлением **ШИРОКОЙ ПАЛИТРЫ РАЗНООБРАЗНЫХ ЭМОЦИЙ**. Некоторые из них возникают с самого начала, ведь многие люди, в семье которых появился больной шизофренией, совершенно неожиданно для себя оказываются в новой роли, и адаптация к этой ситуации зачастую происходит очень непросто. Другие эмоции люди, вынужденные ухаживать за человеком с шизофренией, начинают испытывать только спустя определенное время.

Забываясь о близком, вы можете ощущать как **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ**, так и **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**. Иногда ваша роль может приносить чувство глубокой удовлетворенности и душевной связи с близким вам человеком, наряду с уважением, пониманием, радостью и благодарностью. А иногда вы можете ощущать вину, гнев, стыд, страх, беспокойство, одиночество и разочарование. Вы также можете испытывать досаду, нетерпение, ощущение отсутствия благодарности за ваши усилия, ревность, раздражительность и подавленность. Время от времени у вас могут возникать противоречивые чувства, например одновременно любовь и обида, причем эти эмоции день ото дня могут проявляться по-разному.

Все эти чувства могут захлестнуть вас, стать **ИЗНУРИТЕЛЬНЫМИ**, и, если их не взять под контроль, они полностью лишат вас сил. Вам может казаться, что вас это не коснется, ведь вы искренне любите человека, о котором заботитесь. Однако отрицательные эмоции, которые мы предпочитаем подавлять, рано или поздно всплывают на поверхность. Спустя достаточно продолжительное время такие эмоции могут неблагоприятно сказаться даже на самых преданных людях, как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Так как же избежать эмоционального выгорания, когда вас захлестнул поток чувств и переживаний? Важно понимать, что люди **ЧАСТО** испытывают самые разнообразные эмоции, в том числе отрицательные. Все ваши эмоции, связанные с заботой о близком, – как положительные, так и отрицательные, – совершенно естественны и важны; такие эмоции испытывать не только позволительно, но и вполне ожидаемо. Ведь все мы люди, и ничто человеческое нам не чуждо.

Не пытайтесь подавить свои эмоции. Не обращать внимания на свои чувства и говорить себе, что вы должны оставаться сильными ради любимого человека и всех остальных членов семьи, – это не выход. Мнения большинства психологов сходятся на том, что подавление чувств не является признаком силы; гораздо больше мужества требуется, чтобы признать свои эмоции, а не избегать их.

Более того, примирение с чувствами может оказаться **БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ** способом справиться с ними. Признавая свои эмоции и выражая свои чувства, вы становитесь физически и умственно более устойчивы к стрессу и даже инфекциям. Напротив, подавление эмоций может ослабить вашу иммунную систему, а также увеличить риск развития болезней сердца, рака и сахарного диабета. Недостаточное внимание к своим чувствам, и особенно к их выражению, может стать причиной нарушения сна, переедания, злоупотребления психоактивными веществами, депрессии и тревожности.

ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ СЕБЕ ВО БЛАГО

Вместо того, чтобы избегать своих эмоций, вы можете использовать их, чтобы узнать что-то новое о себе и близком человеке. Если вы не будете стесняться своих чувств и признаете, что они не определяют ваши действия, отрицательные эмоции либо исчезнут, либо с ними будет легче справляться. В дальнейшем это позволит вам лучше позаботиться не только о близком человеке, но и о себе.

Поскольку опыт заботы о близких с заболеваниями у каждого человека индивидуален, то не нужно делить **ЧУВСТВА НА «ПРАВИЛЬНЫЕ» И «НЕПРАВИЛЬНЫЕ»**. Однако, чтобы оказывать максимальную поддержку, полезно знать, какие чувства у вас могут при этом возникнуть, как их обнаружить и каким образом с ними справиться. Следующие стратегии помогут вам работать со сложными эмоциями, которые люди, заботящиеся о близких с заболеваниями, испытывают день за днем.

«Неблагодарное сердце не разумеет милости; но благодарное в каждом мгновении увидит небесное благословение».

– Генри Уорд Бичер.

Хотя забота о человеке с шизофренией в большинстве случаев является сложной задачей, она может принести **ГЛУБОКОЕ ВНУТРЕННЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ**. Позволять себе испытывать положительные эмоции – вовсе не значит притворяться, будто вам все дается легко и без всякого стресса. Вам не следует делать вид, будто вы не испытываете отрицательных эмоций, ведь испытывать их нормально и важно. Наряду с отрицательными эмоциями у вас могут возникнуть и положительные, даже на фоне сильного стресса. Положительные эмоции обладают уникальными преимуществами, которые не зависят от воздействия отрицательных эмоций.

УДЕЛЯЯ СЕБЕ ВНИМАНИЕ, пусть даже несколько минут в день, вы сможете насладиться приятными моментами жизни и не позволите обязанностям по заботе о близком стать ее смыслом. Положительные эмоции, дающие чувство внутреннего удовлетворения, несут множество преимуществ как вам,

так и вашему близкому, поскольку помогают снизить последствия стресса для физического здоровья и продлить жизнь.

Мы «запрограммированы» таким образом, что забота о потребностях других помогает нам уменьшить собственную тревожность. Более позитивный взгляд на вещи позволит накопить внутренние силы, чтобы лучше справляться с трудностями и проблемами. Он также поможет лучше заботиться о близком человеке и укрепить отношения с ним.



Как сосредоточиться на положительных моментах жизни?

Изучение специальных навыков поможет вам испытать больше положительных эмоций и снизить тревожность. Ежедневно их развивая, вы почувствуете, что ваш путь в качестве человека, заботящегося о близком с шизофренией, приносит все больше внутренней удовлетворенности.

ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ВО ВСЕМ. Отмечайте положительные моменты в своей жизни вместо того, чтобы постоянно концентрироваться на отрицательных.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ СОБЫТИЯ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ. Наслаждайтесь положительными эмоциями, делитесь ими с другими людьми, делайте письменные заметки о них и позже вспоминайте о них с теплотой.

ОСТАВАЙТЕСЬ ОСОЗНАННЫМИ.

Проживайте настоящий момент, не отвлекаясь на мнения окружающих. Осознанность, полнота ума, можно привнести в самые обычные повседневные дела. Практиковать осознанность можно, даже чистя зубы или моя посуду.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ. Признайте свои сильные стороны и научитесь использовать их в жизни. Это поможет вам противостоять ощущению беспомощности.

СТАВЬТЕ ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ. Ставьте себе цели, достичь которые непросто, но возможно. Достигнув их, вы почувствуете удовлетворенность, а не измождение.

Сострадание

Сострадание – это способность человека с сочувствием относиться к страданиям другого человека и испытывать сильное желание их облегчить. **СОСТРАДАНИЕ** к близкому, о котором вы заботитесь, вероятно, является для вас самой важной задачей. В сострадании заключена сама суть заботы о другом человеке.

Сострадание смягчает душу, позволяя проникнуться пониманием к проблемам других людей и сформировать с ними связи, основанные на честности. Благодаря состраданию

вы укрепляете доверие к себе и формируете более глубокие и значимые отношения с близким человеком. Сострадание может полностью перевернуть ваше представление о том, что значит заботиться о серьезно болеющем члене семьи, превратив уход за ним из сложной задачи в приносящий внутреннюю удовлетворенность опыт. Помните, что ваше сострадание может значительно улучшить качество жизни того, о ком вы заботитесь.

Проявить сострадание к любимому человеку можно множеством способов: совершая небольшие добрые дела, искренне уделяя близкому свое время или стараясь «рассмотреть» человека, скрывающегося за болезнью.

Но, самое главное, нужно уметь **ИСКРЕННЕ ВЫСЛУШАТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ НА ДРУГИЕ ДЕЛА.**



Уважение

Стремление к признанию и уважению собственного достоинства – одна из самых важных человеческих потребностей. Поддерживать чувство собственного достоинства в человеке, о котором вы заботитесь, очень важно. При этом есть множество способов помочь близкому понять, что его уважают.

УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.

Большую часть времени люди с шизофренией живут в одном доме с людьми, которые оказывают им поддержку. У такой ситуации есть свои преимущества. Однако она может стать стрессовым фактором, если ваш близкий почувствует, что вы вторгаетесь в его личное пространство, чрезмерно опекаете его или пытаетесь контролировать все аспекты его



жизни. Вам следует уважать не только физическое личное пространство вашего близкого, но и его эмоциональные границы. Не нужно обсуждать конфиденциальные вопросы больного с другими людьми без его разрешения.

УВАЖАЙТЕ ПРАВО БЛИЗКОГО НА ВЫБОР.

Пусть ваш близкий почувствует, что может контролировать свою жизнь, например, самостоятельно выбирая, какую одежду ему надеть или что поесть. Предлагайте ему выбирать что-либо из нескольких вариантов, если такой подход более приемлем для вас. Даже если с вашей точки зрения необходимость делать выбор по тому или иному вопросу отсутствует, постарайтесь понять причины, по которым это может быть важно для вашего близкого. Если вы считаете выбор, сделанный близким человеком, представляющим опасность, постарайтесь поддержать его, предложив альтернативу или обсудив другие возможные выходы из ситуации.



ВОВЛЕКАЙТЕ ВАШЕГО БЛИЗКОГО В ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ, КАСАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕНИЯ.

Если вы принимаете такие решения без участия человека, о котором заботитесь, ему может показаться, что его избегают и не ценят. Приглашайте близкого участвовать в обсуждениях, которые непосредственно касаются его лечения. Он почувствует, что его ценят и что он может контролировать ситуацию. Это, в свою очередь, позволит улучшить соблюдение режима лечения.



ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ БЛИЗКОМУ.

Даже если вашему родственнику трудно выразить свои чувства и мысли, внимательно выслушивайте его опасения, уточняйте его мнение и не оставляйте его в стороне от разговоров.

Если благодаря вам близкий почувствует, что его уважают, это может уменьшить его дискомфорт и улучшить самочувствие. Кроме того, уважение обеспечивает взаимопонимание, делает общение более легким и укрепляет семейные отношения.

Благодарность жизни

Когда чувствуешь, что каждый день несет с собой новый вызов, сложно испытывать благодарность к своей жизни. И это нормально. Быть благодарным не значит игнорировать сложности, связанные с заботой о близком. Это значит каждый день находить повод для благодарности. Научившись этому, вы сможете взглянуть на мир по-другому и поймете, что далеко не всегда все складывается плохо.

Благодарность может чудесным образом сделать вашу жизнь лучше и несет множество преимуществ для психического и физического здоровья: она снижает стресс, улучшает сон и укрепляет иммунную систему. Благодарность также помогает относиться ко всему с оптимизмом и ценить то, что у вас есть.

Со временем отношение ко всему с благодарностью становится привычкой, которая улучшает ваше отношение к миру в целом. Лучший способ выработать такую привычку – вести дневник благодарности. Каждый день записывайте хотя бы один момент, произошедший в течение дня, за который вы были благодарны. Уделяйте внимание как крупным событиям, так и мелочам. Когда вы подавлены или испытываете стресс, почитайте свой дневник. Это может поднять вам настроение и изменит взгляд на вещи.

Сложные чувства

Вина

Забываясь о родственнике с шизофренией, люди

ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПЫТЫВАЮТ ИМЕННО ВИНУ.

Все мы время от времени чувствуем себя

виноватыми за то, что что-то делаем неправильно. При заботе о человеке с шизофренией чувство вины может появляться по самым разным причинам. Однако обычно оно возникает из-за того, что люди, заботящиеся о близких с этим заболеванием, обычно винят себя, когда что-то идет не по плану.

Чувство вины у таких людей принимает множество форм:

- чувство вины за то, что они не полностью отдают себя заботе о близком или им следовало бы выполнять свои обязанности лучше;
- чувство вины за то, что они недостаточно времени проводят с человеком, о котором заботятся;
- чувство вины за то, что они недостаточно времени уделяют семье;
- чувство вины за то, что они не заботятся о самих себе;
- чувство вины за то, что они ставят собственное благополучие во главу угла;
- чувство вины за то, что из-за заботы о близком они стали меньше внимания уделять работе;
- чувство вины за то, что они беспокоятся о своей карьере вместо того, чтобы заботиться о близком человеке;
- чувство вины за то, что они отправили своего близкого в специализированную клинику или в интернат;
- чувство вины за то, что они не смогли предотвратить развитие болезни с самого начала;
- чувство вины за желание, чтобы эти проблемы просто исчезли;
- чувство вины за все отрицательные эмоции, которые они испытывают.



Люди, оказывающие поддержку близким с шизофренией, так часто испытывают чувство вины, потому что сами на себя возлагают разные обязательства и требования. Они рисуют в своем воображении четкую картину того, как должны себя вести и что должны делать, а потом чувствуют себя виноватыми, если не могут соответствовать этому «идеалу». При этом нарисованная ими картина не всегда соответствует действительности. В результате у таких людей часто возникает чувство вины, когда выбор, совершаемый в какой-либо ситуации, идет вразрез с их представлениями. Какой бы ни была причина этого чувства, оно может привести к чрезвычайно пагубным последствиям, если вы начнете обвинять себя из-за ошибок, которые, как правило, или надуманы, или преувеличены, или просто свойственны человеческой природе.

Как справиться с чувством вины?

В первую очередь научитесь прощать себя. Идеал недостижим, а держать ситуацию под постоянным контролем просто невозможно. Даже если вы действуете из лучших побуждений, ваше время, навыки, энергия и ресурсы ограничены. Так что перестаньте обвинять себя и постарайтесь окружить близкого заботой в той степени, в которой можете, позволив себе быть неидеальными.

Во-вторых, «опустите планку» и установите реалистичные, достижимые цели. Перестаньте винить себя за то, что предпринимаете недостаточно усилий. Вместо этого постарайтесь увидеть ситуацию с другой стороны и оценить изменения, которые каждый день вносите в жизнь человека, о котором заботитесь. Осознайте и примите границы своих возможностей. В противном случае вы рискуете столкнуться с выгоранием.

Всякий раз, когда вы испытываете чувство вины, стоит спросить себя, почему оно возникло. Слишком строгое убеждение, что вы что-то «должны»? Или, может быть, вы переоценили собственные возможности? Самое главное, вы должны понять, что чувство вины неизбежно, и примириться с осознанием того, что идеала невозможно достигнуть.

Стыд

Стыд можно описать как очень сильное смущение из-за собственного неподобающего поведения или действий. Причиной стыда обычно становится несоответствие социальным нормам, а подпитывает его страх быть исключенным из социума.



Хотя мы часто используем слова «вина» и «стыд» как синонимы, между этими двумя чувствами существует четкое различие. Вина отражает то, как вы относитесь к своим действиям, к тому, что вы сделали (или не сделали) по отношению к другому человеку, тогда как стыд отражает ваше отношение к самому себе.

Стыд – это болезненное чувство, которое связано с тем, как вы выглядите в глазах других людей, и не обусловлено вашими действиями.

Будучи человеком, заботящимся о близком с шизофренией, вы можете ощущать вину из-за стигматизации этого заболевания, которая проявляется в виде критики или враждебного отношения со стороны людей, не понимающих сути этой болезни. В то же время стыд могут подпитывать ваши собственные предубеждения и недостаток знаний о шизофрении. Родители молодых людей, заболевших шизофренией, часто испытывают стыд, полагая, что болезнь можно было предотвратить, воспитывая они ребенка лучше.

Какой бы ни была причина, стыд вынуждает вас сторониться окружающих и отчуждаться от друзей, семьи и общества в целом. Но, что еще хуже, из-за стыда люди начинают избегать и лечения: родственники людей с шизофренией зачастую неохотно обращаются за помощью, чтобы не почувствовать себя заложниками ситуации и не испытать смущения.

В долгосрочной перспективе стыд может **ОКАЗАТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ**, повышая риск развития депрессии и тревожности. А это, в свою очередь, может негативно сказаться на ваших отношениях с человеком, о котором вы заботитесь. В худшем случае это может привести к кризису в отношениях и появлению неблагоприятной обстановки в доме, что только усугубит симптомы у близкого.

Как справиться с чувством стыда?

Самый важный способ борьбы со стыдом, вызванным стигматизацией, – это самообразование и просвещение других людей. Изучение и распространение информации о шизофрении поможет уменьшить стигматизацию и окажет благотворное влияние на вас, человека, о котором вы заботитесь, и людей в вашем ближайшем окружении.

Что касается стыда, который вы можете испытывать как родитель, то вам нужно перестать винить себя. Теории, возлагающие вину за развитие шизофрении у ребенка на родителей, нанесли вред многим семьям, породив у их членов чувство вины и стыда за произошедшее. Однако со временем стало ясно, что эти теории были ошибочными. Согласно тому, что мы знаем о шизофрении в настоящее время, вы как родитель никак не могли предотвратить ее развитие.

Вы должны признать, что независимо от того, какие отношения сложились между вами и человеком, о котором вы заботитесь, вы не в состоянии контролировать его поведение.

В ваших силах лишь принять эту реальность и проявить сочувствие к близкому. Это поможет вам избавиться от чувства стыда.

Гнев

Помимо вины, люди, оказывающие поддержку близким с шизофренией,

ОЧЕНЬ ЧАСТО
испытывают **ГНЕВ**.

Гнев может вспыхнуть в самых разных ситуациях:

- когда вы видите страдания близкого;
- когда вы понимаете, что ваш близкий ведет себя неразумно или агрессивно;
- когда вы думаете о будущем, от которого пришлось отказаться и вам, и вашему близкому;
- когда вы внезапно ощущаете себя заложником сложной ситуации;
- когда вам кажется, что вашу ежедневную заботу недостаточно ценят;
- когда вы считаете, что человек, о котором вы заботитесь, не принимает вашей помощи.

В таких случаях не всегда удается удержать эмоции под контролем. И тогда вы можете бросить в лицо человеку обидные слова, которых на самом деле не хотели говорить, или выйти из себя. Гнев – вполне естественная реакция, учитывая, насколько сложно ежедневно заботиться о человеке с шизофренией. Однако эта эмоция может негативно повлиять как на ваши отношения с близким, так и на ваше здоровье.

Было установлено, что постоянное чувство гнева и враждебности сопровождается повышением артериального давления, развитием заболеваний сердца, расстройств системы пищеварения и головными болями. Невыраженный гнев, который накапливается с течением времени, может способствовать появлению депрессии или тревожности,



а вспышки гнева, проецируемые на других людей, могут ухудшить отношения и причинять страдания близким. Управление гневом не только помогает улучшить ваше самочувствие, но и сводит к минимуму вероятность выплеснуть его на близкого человека.

Как справиться с гневом?

Постарайтесь не подавлять гнев, а выражать его более рациональным способом. Попробуйте направить энергию гнева в новое русло, чтобы извлечь из нее пользу. Спросите себя, нельзя ли как-то решить проблему, которая вызывает в вас гнев. Возможен ли компромисс? Может быть, настойчивость (то есть умение твердо, непредвзято выражать свою точку зрения, прислушиваясь при этом к собеседнику) поможет вам обрести ощущение контроля над положением?

Оказавшись в ситуации, которая вызывает у вас гнев, постарайтесь вспомнить хорошие события. Иногда лучше посмеяться над абсурдностью ситуации и выпустить пар, чем сорваться. Пригасить пожар гнева можно и иначе, хотя этот способ более сложный – попытаться смириться перед фактом, что ваша жизнь изменилась.

А самое главное, если вы что-то сказали или сделали в пылу гнева, простите себя за это. На минуту отстранитесь от ситуации и сделайте глубокий вдох, чтобы снова взять себя в руки. Найдите конструктивный способ выразить свои чувства или поговорите с тем, кому доверяете, о ситуации, которая вызвала у вас гнев.

Обида



Обида – это горькое чувство, возникающее тогда, когда вам кажется, что с вами обходятся несправедливо.

В некотором роде обида похожа на гнев. Однако гнев развивается внезапно в ответ на какое-либо событие, а обида – это чувство горечи, которое мы испытываем, когда позволяем гневу накапливаться. Гнев – это естественная реакция; обида же – это наш собственный выбор. Иными словами, обижаясь, вы предпочитаете не отпускать свой гнев, переживая болезненные ощущения снова и снова.

Гнев иногда может приносить пользу, поскольку дает вам силы что-то изменить, однако обида сдерживает вас и может только навредить вам и человеку, о котором вы заботитесь.

Когда вы начинаете заботиться о человеке с шизофренией, вы понимаете, что внезапно попали в ситуацию не по своей воле, и должны взять на себя огромную ответственность, к которой не были готовы. В таких обстоятельствах довольно часто появляются подавленность и обида. Вы много времени тратите на заботу о близком, а потому можете

ОЩУЩАТЬ ОБИДУ, что
ВПОЛНЕ ЕСТЕСТВЕННО, как бы сильно вы этого человека ни любили и ни поддерживали. Например, обида может возникнуть из-за

жизненной ситуации в целом, болезни, чьего-то поведения, отказа родственников помочь вам или нежелания друзей поддерживать. Вы также можете испытать обиду на близкого, о котором заботитесь, особенно когда негативные симптомы заболевания не позволяют ему проявить к вам сочувствие.

Как справиться с обидой?

Обида отнимает немало сил, но вы можете перенаправить эту энергию в благоприятное русло, чтобы найти положительные моменты в сложившейся ситуации. Почувствовав обиду на любимого человека, вспомните, что многие его действия по отношению к вам на самом деле вызваны болезнью. Явное отсутствие мотивации и нежелание вступать в разговор – это симптомы заболевания, которыми он не в силах управлять.

Позвольте чувствам перекипеть, обсудив их с друзьями или членами семьи. Активно общайтесь с близким человеком и всеми, кто вовлечен в заботу о нем. Если вы будете избегать неудобных разговоров, это только усилит ваше разочарование и обиду. Выпустить пар при застарелой обиде также помогают физические упражнения.

Самое главное, сознательно уделяйте определенное время на удовлетворение своих потребностей. Если вы не будете проявлять заботу о себе, обида не уйдет, а будет копиться дальше.

Страх и тревога



У людей, которые заботятся о близких с шизофренией, часто возникает тревога, когда они сталкиваются с неизвестной ситуацией или ощущают, что теряют контроль и не знают, как обрести его вновь. В жизни человека с шизофренией многое может вызывать страх и тревогу. Вы можете бояться совершить серьезную ошибку или столкнуться с проблемой, из которой не видите выхода. У вас может возникнуть страх, что с вашим родным человеком что-то случится, когда вас не будет рядом. Вас также могут пугать мысли о том, что он или вы сами потеряете работу. Кроме того, необычное или неприятное состояние, в котором он пребывает, обычно вызывает стресс и замешательство. Заботясь о близком с шизофренией, вы можете **ИСПЫТЫВАТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, ИМЕЮЩУЮ САМЫЕ РАЗНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** от проблем со сном или стремления убежать от проблем, до учащенного сердцебиения и желания плакать.

Как справиться со страхом и тревогой?

Один из эффективных способов справиться со страхом при заботе о человеке с шизофренией – это расширять свои познания о заболевании и стараться все планировать заранее. Поговорите с медицинскими специалистами, которые занимаются лечением вашего больного, и узнайте, что делать в конкретных ситуациях. Разработайте план действий на случай обострения или экстренной ситуации, отыскав баланс между готовностью к испытаниям и гиперопекой. Сосредоточьтесь на том, что вы можете удержать под контролем, и составьте список действий на случай непредвиденных обстоятельств, если вас не окажется рядом. Общение с людьми, оказавшимися в схожей ситуации, например через группу поддержки, также может снизить тревожность, связанную со стрессом.

Важно вовремя заметить появление тревоги, ведь таким образом ваш организм сигнализирует о потенциальной угрозе. При возникновении беспокойства на мгновение остановитесь, сосредоточьтесь на своем дыхании и немного отвлекитесь от всего, что происходит в данный момент.

Отчужденность и одиночество



Несмотря на то что вы проводите много времени с близким человеком, **ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА**. И чем дольше вы заботитесь о человеке с шизофренией, тем выше риск отстраниться от окружающих. Если целый день вам не с кем поговорить, кроме как с тем, о ком вы заботитесь, остаться собой очень непросто.

Из-за того, что вы постоянно заняты, могут пострадать ваши отношения с друзьями: им будет казаться, что они вам уже не так нужны. Вы все реже готовы проводить с ними время, потому что считаете, что ваша жизнь посвящена уходу за родственником и вам не о чем говорить с друзьями, или же они больше не хотят слышать, как вы жалуетесь на трудности. Посвящая себя заботе о человеке с шизофренией, вы можете вдруг заметить, что стали более одиноки, так как отношения с окружающими перестали быть такими, как прежде.

В дальнейшем чувство одиночества может негативно сказаться на вашем здоровье.

Оно подрывает душевные силы и повышает склонность к появлению вредных привычек, таких как переедание, курение или злоупотребление алкоголем. Кроме того, социальная изоляция является фактором риска развития деменции.

Как справиться с ощущением отчужденности и одиночеством?

Главный способ вырваться из изоляции – это поддерживать здоровые взаимоотношения с другими людьми, не вовлеченными в заботу о вашем близком с заболеванием. Найдите возможность выйти из дома и заняться другими делами, не связанными с этими вашими каждодневными обязанностями. Выберите себе занятия, такие как спорт или хобби, которые позволят вам взаимодействовать с другими людьми. Так вы почувствуете, что вы – часть социума, и получите необходимую поддержку.

Если выйти из дома проблематично, попробуйте позвонить старым друзьям и пригласить их в гости. Возможно, стоит присоединиться к группам поддержки людей с шизофренией или тех, кто заботится о людях с разными заболеваниями. Кроме того, вы можете найти родственную душу среди людей из онлайн-групп поддержки, которым знакомы ваши переживания.

Беспомощность



При заботе о человеке с шизофренией вы **ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТЕСЬ В СИТУАЦИЯХ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ОЩУЩЕНИЕ БЕСПОМОЩНОСТИ**, особенно, когда делаете все, что в ваших силах, стараясь помочь своему близкому, а ему не становится лучше. Ощущение беспомощности могут вызывать не только проблемы, связанные с ежедневными трудностями, но и все те эмоции, о которых мы говорили в этой главе. Чувство беспомощности, если оно сохраняется длительное время, может негативно повлиять на ваше эмоциональное состояние, вызывая раздражение, чувство вины и даже депрессию.

Как справиться с ощущением беспомощности?

Ощувив беспомощность, задайте себе следующие вопросы:

- Обоснованны ли мои ожидания?
- Хорошо ли я понимаю, как решить эту проблему?
- Высыпаюсь ли я?
- Забочусь ли я о себе?

Важно осознать, что, делая все возможное, вы оказываете неоценимую помощь близкому. Вам также стоит чаще напоминать себе, что его самочувствие редко зависит от вас. Признав, что на многое повлиять невозможно, вы точно определите, что именно можете контролировать и как перенаправить энергию в более продуктивное русло. Поговорите с друзьями или родственниками и передайте им часть своих обязанностей по заботе о близком. Кроме того, не забывайте высыпаться и уделять время себе. Постоянная усталость порождает стресс и усиливает ощущение беспомощности.

Столкнувшись со сложной проблемой, разбейте ее на более мелкие, поддающиеся решению задачи. Таким образом вы сможете от нее избавиться и при этом не будете испытывать ощущения беспомощности. Кроме того, справиться с этим тяжелым чувством вам поможет дополнительная информация о заболевании и регулярное общение с медицинскими специалистами, занимающимися лечением вашего близкого.

Депрессия

Часто бывает, бросив все силы на заботу о близких, люди игнорируют собственные физические и (или) эмоциональные потребности.

При этом стресс, связанный с поддержкой близкого, неуверенность в будущем, а также все

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ВЫШЕ, МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА ИХ САМОЧУВСТВИИ И ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ ДЕПРЕССИИ.

В исследованиях было установлено, что почти у половины лиц, ухаживающих за близкими с шизофренией, появляется депрессия, особенно в тех случаях, когда шизофрения плохо поддается лечению.

Депрессия может проявляться по-разному, при этом со временем ее симптомы могут меняться. Депрессию можно заподозрить, если следующие симптомы сохраняются в течение более чем двух недель подряд:

- изменение привычек в питании, которое приводит к нежелательному увеличению или потере веса;
- изменение режима сна (чрезмерно длительный сон или бессонница);
- ощущение постоянной усталости;
- отсутствие интереса к людям и (или) занятиям, которые раньше приносили радость;
- более быстрое появление гнева или раздражения;

- ощущение, будто вы недостаточно хороши или прикладываете недостаточно усилий;
- суицидальные наклонности, мысли о смерти или попытки самоубийства;
- постоянное присутствие соматических симптомов, которые не поддаются лечению, например проблем с пищеварением, головных и других хронических болей.

Как справиться с депрессией?

Депрессия поддается лечению, и к ней следует относиться серьезно. Если вы своевременно обратите внимание на симптомы, то в перспективе сможете избежать перехода депрессии в более тяжелую форму. При подозрениях на депрессию поговорите с лечащим врачом или специалистом в области психического здоровья. Кроме того, справиться с подавленностью и депрессией помогают физические нагрузки и общение с другими людьми, они позволяют снять напряжение, улучшить настроение, обзавестись новыми знакомствами и «зарядиться» энергией.

Как распознать эмоциональное истощение?

Эмоциональное истощение – это состояние эмоциональной усталости и опустошения в результате стресса, накопившегося в процессе заботы о близком. Эмоциональное истощение развивается у большой доли людей, ухаживающих за родными с шизофренией, и служит одним из признаков эмоционального выгорания.

Вначале симптомы эмоционального истощения непостоянны; они могут проявляться незаметно или накладываться друг на друга.

К таким симптомам относятся:

- нервозность или напряженность;
- чувство разочарования, вины или гнева;
- чувство обиды, нетерпеливость и (или) раздражительность;
- подавленность, ощущение безнадежности и отчужденности;
- забывчивость, неспособность концентрироваться и (или) когнитивная апатия;
- отсутствие мотивации;
- изменение аппетита;
- плохой или прерывистый сон;
- учащенное сердцебиение;
- усиление болей и повышение артериального давления.

Ваши эмоции в разных фазах заболевания

Симптомы и течение шизофрении у близкого вам человека могут создавать фон, на котором у вас в разных фазах заболевания будут появляться различные эмоции.

Первый психотический эпизод (продромальная фаза)

Первый эпизод шизофрении представляет собой **СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД**, когда и пациенту, и его родным **ТРЕБУЕТСЯ ПРИНЯТЬ ДИАГНОЗ И АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОЙ СИТУАЦИИ**.

У людей, которым только что поставили диагноз шизофрении, возникает личностный кризис, который сопровождается страхом, чувством вины, стыда и беспомощности. Родные людей с шизофренией, внезапно оказавшись в ситуации, которую они не выжили, испытывают **ШОК, ЧУВСТВО ВИНЫ, СТЫД, СТРАХ, ТРЕВОГУ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ПЕРЕД БУДУЩИМ**.



Активная фаза

В активной фазе заболевания преобладают позитивные симптомы, такие как галлюцинации, бред и странное поведение. Эти симптомы в определенный период заболевания отмечаются почти у всех людей с шизофренией. Иногда они появляются только во время рецидивов. Однако почти в половине случаев позитивные симптомы присутствуют либо большую часть времени, либо постоянно.

Позитивные симптомы **МОГУТ ОКАЗАТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВАС**, особенно

если ваш близкий не осознает их наличия. Под влиянием этих симптомов он может высказывать суждения, лишённые смысла, обвинять других в заговоре против него или в том, что у него крадут мысли. Кроме того, ваш близкий может видеть вещи или слышать голоса, которые его пугают. Эти симптомы могут привести к странным высказываниям или странному поведению человека и негативно влиять на всех членов семьи, вызывая в них чувство напряжения, разочарования и беспокойства. Люди, которые заботятся о близких с шизофренией, в этот период чаще всего отмечают такие чувства, как **СТРАХ, ЧТО С БЛИЗКИМ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ**,



боязнь стать жертвой насилия, опасение, что у них может развиться та же болезнь, неуверенность и беспомощность.

Остаточная (резидуальная) фаза

В остаточной фазе, когда психотические симптомы практически сошли на нет, могут преобладать негативные симптомы, такие как абулия (отсутствие мотивации или стремления к цели), алогия (ограниченное использование речи с ее обеднением) и уплощение аффекта (снижение способности выражать эмоции), и когнитивные нарушения, такие как проблемы с вниманием, концентрацией и памятью.

В этот период для родных человека с шизофренией **ОДНИМ ИЗ САМЫХ МУЧИТЕЛЬНЫХ СИМПТОМОВ СТАНОВИТСЯ АПАТИЯ (ИЛИ АБУЛИЯ)**, то есть отсутствие мотивации к какой-либо деятельности. Им очень тяжело видеть, что близкий не интересуется даже самыми элементарными повседневными делами. Многие родственники считают, что человек, о котором они заботятся, вполне в силах преодолеть отсутствие мотивации. В связи с этим они воспринимают нежелание близкого одеться или пойти на прогулку как проявление лени. Как мы уже говорили ранее, отсутствие мотивации – это симптом заболевания, поэтому ваш близкий не может влиять на нее напрямую.



Чаще всего в остаточной фазе у людей, заботящихся о близких с шизофренией,

появляются такие чувства, как **ГНЕВ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ, ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ.**

Поскольку людям с шизофренией зачастую сложно окончить учебу или найти работу, этот период также сопровождается тревогой о будущем любимого человека. Во многих отношениях для вас как человека, опекающего близкого с шизофренией, остаточная фаза заболевания может оказаться даже более сложной, чем активная. Во время психоза, несмотря на пугающие симптомы и события, все еще остается возможность взаимодействия с близким человеком. При этом родственники часто ожидают, что после разрешения психоза все вернется на свои места, а их любимый человек снова станет прежним. Вместо этого из-за негативных симптомов начинается период угасания эмоций, когда общение с близким сокращается, что может привести к обиде и ощущению, что ваши усилия не ценят.

Хотя в основном мы говорили об отрицательных окрашенных эмоциях, связанных с различными фазами заболевания, не стоит забы-

вать, что в каждой из них вы также можете испытывать любовь, уважение и сочувствие – те чувства, благодаря которым ваша забота о близком человеке может принести глубокую внутреннюю удовлетворенность.



Эмоционально заряженное поведение

Во всех фазах заболевания вы можете столкнуться с ситуациями, которые связаны с высокой эмоциональной нагрузкой и могут стать

ПРОВЕРКОЙ НА ПРОЧНОСТЬ КАК ДЛЯ ВАС, ЧЕЛОВЕКА, ОПЕКАЮЩЕГО БЛИЗКОГО С ШИЗОФРЕНИЕЙ, ТАК И ДЛЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ С НИМ.

ВРАЖДЕБНОСТЬ, НАСИЛИЕ И АГРЕССИЯ.

Люди с шизофренией обычно не агрессивны и не склонны к насилию. Однако в некоторых случаях из-за тяжести заболевания, злоупотребления алкоголем или психоактивными веществами, стресса и разочарования, связанных с болезнью, ваш близкий может стать агрессивным или даже жестоким. Склонность к насилию также связана с тяжелыми симптомами, низким доходом семьи и безработицей. Иногда ваш близкий может проявлять враждебность по отношению к вам или обвинять вас во всех грехах, начиная с ограничений, которые вы на него накладываете, и заканчивая самим появлением

заболевания. В таких ситуациях **Вы должны сохранять спокойствие и помнить, что вместо человека, которого вы любите, сейчас говорит его болезнь.**



Для вашего близкого шизофрения – это тернистый путь, на котором его сопровождают страх, тревога, изнуряющие симптомы, стигматизация и ощущение того, что «земля то и дело уходит из-под ног».



Суицидальные мысли

Симптомы шизофрении, стресс и депрессия также могут привести к появлению суицидальных мыслей.

В таких непростых ситуациях эмоции могут бить через край, а состояние близкого становится настоящим испытанием для всей семьи. **НАЙТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ** о том, что делать, если ваш близкий намеревается причинить себе вред, вы можете в **ШЕСТОЙ ГЛАВЕ ЭТОЙ КНИГИ**.

Отказ от лечения

Люди с шизофренией часто отказываются от приема лекарств и прохождения других видов лечения. Это может быть связано с целым рядом причин: они не осознают наличия у них заболевания (анозогнозия), чувствуют себя лучше или, наоборот, хуже из-за побочных эффектов лекарственных препаратов. По тем же причинам они порой отказываются от госпитализации. Анозогнозия, непонимание наличия болезни, может вызвать большое недоумение у всех членов семьи, однако в большинстве случаев со временем она исчезает. Наилучшее решение в таких ситуациях – **ПОПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ ОТКАЗА ОТ ЛЕЧЕНИЯ, ВЗГЛЯНУВ НА МИР ГЛАЗАМИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**.

Поговорите с медицинскими специалистами, чтобы найти решение, которое поможет вашему близкому продолжать лечение.

Специализированное лечебное учреждение

Тяжелые симптомы у близкого человека могут потребовать длительного лечения, которое доступно только в специализированном лечебном учреждении. Смириться с тем, что о вашем близком больше нельзя позаботиться в кругу семьи, может быть очень тяжело именно в эмоциональном плане.



Привлеките к принятию этого решения всех людей, которые поддерживали больного с шизофренией, и постарайтесь **ДЕЙСТВОВАТЬ КАК В ЕГО ИНТЕРЕСАХ, ТАК И В ИНТЕРЕСАХ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.**

Как справиться с тяжелым эмоциональным состоянием?

Как бы странно это ни звучало, но люди, заботящиеся о близких с шизофренией, часто **НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ЭТО ИМЕННО ОНИ ОПЕКАЮТ ЧЕЛОВЕКА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ.**

Когда у ребенка, родителя или другого члена семьи диагностируют это заболевание, они помогают ему просто потому, что считают это правильным. Но чем раньше вы поймете, что взяли именно на себя роль человека, опекающего близкого с шизофренией, тем раньше сможете понять причину тех эмоциональных взлетов и падений, которые ее сопровождают. Вы также научитесь распознавать эмоциональное истощение, которое неизбежно испытаете, и начнете искать способы справиться с ним.

Эмоции, о которых мы говорили в этой главе, часто служат предупредительными сигналами от нашего тела, небольшими напоминаниями о необходимости внимательно относиться к себе и помнить, что **ВАШИ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫ.**

Эти эмоции могут появиться у любого человека, который заботится о близком с шизофренией. Признав их, вы сможете лучше позаботиться о себе и перестанете реагировать на них отрицательно.

Вы также должны понимать, что факторы, которые в наибольшей степени ответственны за развитие эмоциональной усталости, находятся вне вашего контроля. Помните о границах своих возможностей, снимите с себя часть обязанностей или передайте их другим. Ключевой фактор успеха в заботе о близком

с шизофренией – это **СПОСОБНОСТЬ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ.**

Самое главное, помните, что **НИКТО НЕ МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТАКОЙ РОЛЬЮ В ОДИНОЧКУ.**

Так что начинайте обращаться за помощью уже в самом начале заботы о нем.

Это значительно улучшит ваше самочувствие и позволит обеспечить наилучший уход за близким человеком.



Список литературы

1. How to Handle Guilt and Other Caregiving Emotions. <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. 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. | betterhealth.vic.gov.au <http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/anger-how-it-affects-people>
12. Sundström A, Westerlund O, Kotyrlo 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.