

7. Не забудьте позаботиться о себе



Представьте, что вы летите на самолете. Внезапно самолет начинает трясти, и пилот объявляет, что необходимо совершить аварийную посадку. Выбрасываются кислородные маски. Что вам следует делать? Продолжайте читать, и вы не только узнаете ответ на этот вопрос, но и поймете связь между этой ситуацией и заботой о вашем близком.

ЭТА ГЛАВА ПОСВЯЩАЕТСЯ ВАМ, самому важному человеку в жизни вашего близкого, страдающего шизофренией. Именно вы **НЕУСТАННО ТРУДИТЕСЬ**, чтобы удовлетворить все его повседневные нужды, и оберегаете от усиления симптомов, потери работы или даже жилья. Вы должны **ГОРДИТЬСЯ** выполняемой работой и признать ее высокую важность. Не стоит недооценивать изменения, которых вы добились, и то, насколько ваша помощь повлияла на жизнь близкого.

Однако, заботясь о человеке, страдающем шизофренией, вы можете столкнуться с **НЕСТАНДАРТНЫМИ ЗАДАЧАМИ**, которые будут занимать ваши мысли все дни напролет, меняя вашу жизнь на многие годы и даже десятилетия. Люди, ухаживающие за человеком с шизофренией, тратят на непосредственную помощь близким от **22 до 37 часов в неделю**. Им приходится постоянно быть начеку на случай возникновения экстренной ситуации. В таких условиях очень сложно даже думать о чем-либо другом.

Единственный способ справиться с этими проблемами – начать заботиться и о себе самом. Помните вопрос про кислородные маски? Ответ заключается в том, что, прежде чем помогать другим, вам следует надеть кислородную маску на себя. В заботе о близком нужно придерживаться того же принципа: **ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ЕГО ВСЕМ, В ЧЕМ ОН НУЖДАЕТСЯ, И ПОЛУЧИТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ХОРОШО ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ, СПЕРВА ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.**

Если вы будете внимательны к собственному физическому и психическому здоровью, вам будет легче справляться с проблемами, связанными с заботой о родном человеке. Так вы сможете адаптироваться к изменениям, установить крепкие отношения с окружающими и справиться со всеми трудностями. Кроме того, такой подход позволит избежать беспокойства, раздражительности, гнева или желания несправедливо поступить по отношению к человеку, о котором заботитесь. Сложности ухода за человеком с шизофренией, особенно если это член семьи, могут оказать на вас огромное влияние. Позаботившись о себе, вы станете более устойчивыми к стрессу, **СМОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С НЕПРОСТЫМ ПЕРИОДОМ В ЖИЗНИ И НАСЛАДИТЕСЬ ПЛОДАМИ СВОИХ ТРУДОВ.**

Питание, сон и физическая нагрузка

Один из самых действенных способов поддержать психическое здоровье – это **РАБОТА**

НАД УЛУЧШЕНИЕМ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.

Возможно, вам будет легче, если ваше тело будет здоровым и выносливым. Чтобы достичь этого, важно придерживаться основных правил здорового образа жизни.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ. Для поддержания здоровья тела необходимо соблюдение здоровой сбалансированной диеты, включающей свежие фрукты и овощи, цельные злаки, различные нежирные сорта мяса и другие богатые белками продукты, а также ряд полезных жиров. Правильное питание снижает риск развития хронических заболе-

ваний, **ПОЗВОЛЯЕТ ОСТАВАТЬСЯ**

ЭНЕРГИЧНЫМ и улучшает настроение. Избегайте сахара и кофеина, так как они вызывают быстрый прилив сил, а затем еще более быстрое их истощение. Следует также избегать алкоголя и психоактивных веществ, так как их употребление не приводит к снижению уровня стресса. Напротив, стрессовое состояние может только усилиться.



ВЫСЫПАЙТЕСЬ. Хороший сон имеет очень важное значение для поддержания психического и физического здоровья. Взрос-

лым обычно требуется от **7 до 9 часов** сна. Короткий дневной сон (длительностью до получаса) может зарядить вас энергией до

конца дня. Даже **15 минут** дневного сна могут принести пользу. Следование правилам «гигиены сна» поможет вам улучшить качество сна ночью.

К ним относятся **СОБЛЮДЕНИЕ**

РЕЖИМА (отход ко сну и подъем примерно в одно и то же время каждый день), отказ от компьютера, телевизора и смартфона перед сном, ограничение потребления кофеина и регулярные физические нагрузки. Попробуйте каждый день за **30-60 минут** до отхода ко сну выполнять одни и те же действия, сформировав таким образом каждодневный ритуал. К таким действиям относится всё, что помогает вам расслабиться, – от прослушивания успокаивающей музыки и чтения книг до принятия теплой ванны и медитации в течение нескольких минут. Недостаточная продолжительность сна может помешать добиваться поставленных целей, поскольку ведет к ухудшению настроения, истощению сил и снижению стрессоустойчивости.

ЕЖЕДНЕВНО ДАВАЙТЕ СЕБЕ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ.

Когда вы испытываете стресс и усталость, вам наверняка не до физических упражнений, однако после их выполнения вы почувствуете себя лучше. Физическая нагрузка снимает стресс и улучшает настроение. Старайтесь уделять ей не менее 30 минут в день. Для удобства упражнения можно выполнять несколько раз в



день, разделив указанное время на несколько коротких занятий по 10 минут. Начать можно с небольших изменений в образе жизни, таких как использование лестницы вместо лифта, бег или езда на велосипеде. Если вам трудно придерживаться графика тренировок дома, можно записаться в спортивный клуб на занятия. Ежедневные физические упражнения – это естественный способ повысить выработку гормонов, снижающих стресс, получить прилив сил и улучшить общее состояние здоровья.

ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ.

Дыхательные упражнения, мышечная релаксация и медитация – это простые и быстрые методы, позволяющие

уменьшить стресс. После напряженного разговора с близким они могут помочь справиться с бурей эмоций и спокойно обдумать последующие действия. Другим способом снизить стресс и обеспечить прилив положительных эмоций могут стать занятия йогой или медитация. Пользу принесут даже всего несколько минут таких занятий на протяжении напряженного дня, так как они позволяют вам снова



ОЩУТИТЬ СЕБЯ В СОСТОЯНИИ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ.

Удовлетворение этих базовых потребностей поможет вам **ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС** в непредвиденных ситуациях, которые могут длиться неопределенно долгое время. Пандемия коронавирусной инфекции усугубила положение людей, заботящихся о близких с шизофренией, во всем мире. В новых условиях стало, как никогда, важно не забывать заботиться о себе, чтобы потом быть в состоянии оказывать поддержку своим родным и близким.

Как снизить стресс и избежать эмоционального выгорания?

Уход за человеком с шизофренией **МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНОМУ СТРЕССУ**.

А поскольку такой уход обычно осуществляется в течение длительного времени, негативные эмоции постепенно накапливаются и приводят к эмоциональной перегрузке. В ситуации, когда будущее может видеться неясным и безнадежным, а состояние любимого человека, несмотря на все усилия, постепенно ухудшается, приходят досада и разочарование. А если вы убеждены, что ответственность за заботу о близком лежит только на вас, стресс усиливается еще быстрее.

Накопившийся **СТРЕСС СПОСОБЕН ВЛИЯТЬ КАК НА ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАК И НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**. Вот некоторые из наиболее частых признаков и симптомов стресса среди людей, которые заботятся о близких с шизофренией:

- тревога, депрессия и раздражительность;
- чувство усталости и истощения;
- трудности с засыпанием;
- чрезмерная реакция на незначительные события;
- появление новых проблем со здоровьем или усиление существующих;



- нарушение концентрации;
- растущее негодование;
- употребление большого количества алкоголя, чрезмерное курение или переедание;
- избегание ответственности;
- сокращение времени, затрачиваемого на развлечения и хобби.

Когда при уходе за близким вы забываете контролировать собственный стресс, это может негативно повлиять на ваше психологическое состояние и взаимоотношения с другими людьми. Со временем стресс может привести к **ВЫГОРАНИЮ**, состоянию эмоционального, умственного и физического истощения, которое вредно как для вас, так и для вашего близкого.



Как распознать выгорание?

Очень важно уметь распознать признаки **ВЫГОРАНИЯ**, чтобы немедленно принять соответствующие меры и избежать его ухудшения. Если вы вовремя распознаете и устранили выгорание, то **УЛУЧШИТЕ СИТУАЦИЮ** как для себя самого, так и для человека, о котором заботитесь. Следующие признаки указывают на то, что у вас возникло состояние выгорания:

- у вас стало меньше сил и энергии, чем раньше;
- вы постоянно истощены, даже если достаточно отдыхаете, спите и делаете перерывы;
- вы не можете удовлетворить свои собственные потребности либо из-за того, что слишком заняты, либо из-за того, что вам уже просто все равно;
- ваша жизнь переполнена обязанностями по заботе о близком человеке, при этом вы не получаете от них никакого удовлетворения;

- вы ловите себя на мысли, что пытаетесь переосмыслить свои ценности;
- вам трудно расслабиться, даже когда обстоятельства располагают к этому;
- вы становитесь все более нетерпеливы и раздражительны по отношению к человеку, о котором заботитесь;
- вы чувствуете внутреннюю пустоту;
- у вас появилось ощущение беспомощности и безнадежности происходящего.

Признаки и симптомы выгорания очень **ПОХОЖИ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ**.

Выгорание считается одной из форм депрессии, и к нему следует относиться

СЕРЬЕЗНО. Сообщите своему врачу или психотерапевту, если заметили у себя признаки выгорания или подозреваете, что у вас может быть депрессия.

Как избежать выгорания?

Вы можете многое сделать, чтобы снизить уровень стресса и избежать выгорания, связанного с уходом за близким. Следующие методы помогут вам вернуть ощущение гармонии, радости и надежды в вашу жизнь.



УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ СИТУАЦИЮ.

Вполне естественно искать ответы на вопросы и пытаться разобраться в ситуации, особенно если вам пришлось взвалить на себя такую большую ношу, как забота о близком человеке с психическим заболеванием. Однако не стоит тратить слишком много сил на размышления

о вещах, которые вам не подвластны, и о вопросах, однозначных ответов на которые не существует. Ваше самочувствие от этого вряд ли сильно улучшится. Постарайтесь не поддаваться желанию пожалеть себя или переложить вину на кого-то другого.



ПРИМИТЕ СВОЙ ВЫБОР.

Признайте, что, несмотря на чувство обиды и тяжелые нагрузки, вы сознательно и самостоятельно приняли решение заботиться о близком человеке. Сконцентрируйтесь на тех

позитивных устремлениях, которыми был обусловлен ваш выбор. Глубокие, осмысленные побуждения, поддерживающие вас изо дня в день, помогут вам преодолеть трудные времена.



СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОЗИТИВНЫХ МОМЕНТАХ.

Напоминайте себе, что забота о близком человеке помогла вам обрести новые силы и укрепить связи с ним, а также с остальными членами семьи.



НЕ ДАВАЙТЕ СВОИМ ОБЯЗАННОСТЯМ ПО ЗАБОТЕ О БЛИЗКОМ ПОЛНОСТЬЮ ЗАХВАТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ.

С трудной ситуацией легче примириться, когда остальные сферы вашей жизни по-прежнему приносят удовлетворение. По этой причине так важно не посвящать всю свою жизнь одному лишь уходу за близким. Уделяйте внимание тому, что придает смысл и цель вашей жизни, будь то семья, религия, любимое хобби или карьера.



СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ПОДДАЕТСЯ ВАШЕМУ КОНТРОЛЮ.

Невозможно сделать дни длиннее или требовать от родственников чаще вам помогать. Вместо того, чтобы заикливаться на проблемах, которые находятся вне вашего контроля, постарайтесь сосредоточить внимание на том, каким образом вы реагируете на эти ситуации.



ПРАЗДНУЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ.

Ощувив уныние, вспомните обо всех тех усилиях, которые вы вложили в заботу о близком человеке, и о том, какое важное значение они имеют. От вас не требуется совершить чудо и излечить его. Делайте лишь то, что в ваших силах, оказывая благоприятное влияние на его жизнь. Признайте свои заслуги, ведь это так важно – дарить близкому безопасность, комфорт и любовь!



ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК БЫ МОГ ОТРЕАГИРОВАТЬ НА ВАШУ ЗАБОТУ БЛИЗКИЙ, НЕ БУДЬ У НЕГО БОЛЕЗНИ.

Если бы ваш близкий не страдал шизофренией, как бы он отреагировал на ту любовь и заботу, которыми вы его окружили? Вероятно, он сумел бы выразить вам свою признательность ярче, чем способен на это сейчас. Не забывайте об этом.



ПРИЗНАВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

Постарайтесь найти способ похвалить и вознаградить себя за проделываемую работу. Не забывайте, какую неоценимую поддержку вы оказываете близкому. Если вам хочется более ощутимого вознаграждения, попробуйте составить список всех аспектов его жизни, на которые вы благотворно повлияли, и перечитывайте список в периоды уныния.



ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ВО ВСЕМ.

Если в течение дня вы находите время, чтобы порадоваться положительным моментам жизни, день от этого станет светлее. Постарайтесь записывать в дневник хотя бы по одному радостному событию, моменту или приятной мелочи в день или в неделю. Неважно, насколько велико или мало было это приятное событие («Сегодня было солнечно»). Главное, что оно реально, имеет значение для вас и может изменить ваше восприятие жизни.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ЧУВСТВО

ЮМОРА. Смех – это отличное лекарство от стресса. Начните читать веселую книгу, посмотрите комедию или пообщайтесь

с друзьями, с которыми вам весело проводить время. По возможности старайтесь отмечать что-то забавное в обыденных ситуациях.



ОТДАВАЙТЕ ПРИОРИТЕТ ДЕЛАМ, КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ ВАМ РАДОСТЬ.

Постоянно уделяйте время любимому хобби, независимо от того, что это: чтение книг, садоводство, создание поделок, вязание или выгул собаки.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ БАЛОВАТЬ СЕБЯ.

Небольшие награды помогают снять стресс и поднять настроение. Примите успокаивающую ванну при свечах.

Пройдите сеанс расслабляющего массажа. Украсьте дом живыми цветами. Сделайте что-то еще, что позволит ощутить себя особенным человеком.



НЕ СИДИТЕ ВСЕ ВРЕМЯ ДОМА.

Иногда важно выбираться из дома. Если человек, о котором вы заботитесь,

нуждается в постоянной опеке, попросите друга или родственника заменить вас на пару часов.



ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ.

Поделившись своими переживаниями, вы можете почувствовать большое облегчение.

Поделитесь своими чувствами с друзьями или членами семьи. Вы не только почувствуете себя лучше, но и укрепите с этими людьми отношения. Кроме того, вы можете обсудить свои ощущения с лечащим врачом вашего близкого. Чем лучше окружающие вас люди поймут, какой груз вы несете на своих плечах, тем больше это может повлиять – в позитивном смысле – на результаты семейной психотерапии, прогресс вашего родственника на пути к восстановлению и на ваше собственное самочувствие.



ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К ГРУППЕ ПОДДЕРЖКИ.

Узнайте, есть ли в вашем регионе группы поддержки

для людей, ухаживающих за близкими с шизофренией. Участие в группе поддержки дает множество преимуществ, которые могут улучшить качество вашей жизни: это отличный источник полезной информации; благодаря членам группы вы не будете чувствовать себя таким одинокими и изолированными от общества. В группе также помогут вам вернуть ощущение контроля над ситуацией. Кроме того, вы станете частью сообщества, которое всегда сможет прийти вам на помощь. Если в вашем регионе нет группы поддержки, к которой вы можете присоединиться лично, поищите онлайн-группы, участие в которых принесет вам в целом такую же пользу.



ПОСТОЯННО ПОЛУЧАЙТЕ НОВЫЕ ЗНАНИЯ.

Один из самых важных способов избежать эмоционального выгорания заключается в том, чтобы узнать, как можно больше о болезни и о том, как заботиться о человеке с шизофренией. Для этого очень важно читать книги, материалы для самопомощи и получать информацию из других источников, например из этой книги. Знания придадут вам уверенность при поиске выхода из сложных ситуаций и позволят оказывать близкому именно ту помощь, в которой он нуждается.

Уделяйте время себе

В процессе ухода за человеком с психическим заболеванием вам может быть чрезвычайно трудно найти время для себя, поскольку вас могут тревожить, а порой и полностью поглощать мысли о том, что еще вы должны сделать. Однако очень важно, чтобы вы научились **УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ СЕБЕ** и при этом не испытывали чувство вины по отношению к другим людям, то есть по отношению к человеку, о котором вы заботитесь, и членам вашей семьи.

Важно любое количество времени, которое вы посвящаете заботе о себе. Если вы будете хотя бы на 5 минут в день выходить из роли человека, опекающего близкого, это может стать для вас отличной поддержкой и напомнить вам о том, какое место вы на самом деле занимаете в сложившейся ситуации. Это позволит не перегружать себя всеми имеющимися обязанностями.

НАЧНИТЕ С МАЛОГО: напомните себе о занятиях, которые доставляли вам радость до того, как вы взяли на себя заботу о родственнике, и постарайтесь вернуться к ним.

Важно не то, как часто или что именно вы будете делать, самое главное – это ваша готовность уделять этим занятиям время. Если вы не позаботитесь в первую очередь о себе, то не сможете позаботиться о других людях.

ПОМНИТЕ: роль человека, который заботится о близком, составляет важную часть вашей жизни, однако она не должна поглощать всю вашу жизнь целиком. Отстранитесь от этой роли на какое-то время. Это поможет вам со стороны взглянуть на свои достижения и оценить их по-новому.



Я только спустя несколько лет наконец поняла, что смогу помогать сыну, особенно в течение длительного времени, только если позабочусь о себе. Я долго чувствовала себя виноватой, когда оставляла его дома одного или с мужем. Но однажды я поняла, что тоже имею право на хорошее самочувствие и обязана к нему стремиться. Поэтому теперь я могу провести приятный вечер с друзьями или сходить в кино, даже когда наступает трудный период. Я могу принести сыну гораздо больше пользы, если время от времени буду восстанавливать свои силы.

– А. П., мать молодого человека с шизофренией.

Упражнение на воображение

Давайте сделаем небольшое упражнение. Закройте глаза и представьте, что у вас есть целый день, когда вам не надо выполнять какие-либо обязанности или о ком-либо заботиться. Как бы вы провели этот день? С чего бы вы начали утро? Как долго нежались бы в постели? Что бы поели? Чем бы весь день занимались? Вы бы провели его одни или в чьей-то компании? Представьте весь этот день, как можно подробнее. Готово? Замечательно! А теперь попробуйте воплотить некоторые из этих приятных мечтаний в жизнь в ближайшие несколько дней. Это поможет вам восстановить силы и вновь «войти в колею».

Знайτε пределы своих возможностей и обращайтесь за помощью

Если вы возьмете на себя все обязанности по уходу за близким, не получая никакой помощи, вас неминуемо ждет выгорание.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО. Разделение обязанностей позволит вам выделять время на восстановление сил. Наибольшую



помощь вам могут оказать самые близкие люди. Скажите родным, что вам нужна помощь, и на самых ранних этапах постарайтесь вовлечь в уход за близким с шизофренией как можно больше членов семьи.

ПОДРОБНО РАССКАЖИТЕ ИМ, как

вы себя чувствуете и что вам требуется. Прямо говорите о том, как обстоят дела у вас и у человека, о котором вы заботитесь. Если вы чем-то обеспокоены или размышляете о том, как улучшить ситуацию, расскажите об этом другим членам семьи, даже если не уверены, что они с пониманием на это отреагируют. При этом, когда вам предлагают помощь, не стесняйтесь **ПРИНИМАТЬ ЕЕ.** Если ваши родные и друзья увидят, что вы принимаете их помощь, они будут этому рады. Организуйте команду, четко распределив обязанности и сферы ответственности. Напри-

мер, кто-то может отвечать за медицинские аспекты, кто-то может заниматься финансами и оплачивать счета, а кто-то – делать покупки в магазине и выполнять другие поручения. Это позволит вам уделять больше времени себе, а участие членов семьи в заботе о близком укрепит семейные узы.

Однако будьте готовы отказаться от полного контроля над происходящим, когда делегируете выполнение каких-то задач другим людям. Вам перестанут так охотно помогать, если вы начнете чрезмерно контролировать действия других людей, будете ими командовать или настаивать на том, чтобы все делалось определенным образом.

Вы также можете обратиться за помощью не только к родным и друзьям. Если вы присоединитесь к **ГРУППЕ ПОДДЕРЖКИ**, то познакомитесь с другими людьми, которые сталкиваются с такими же проблемами и решают те же вопросы, что и вы. Может быть очень полезно обсудить свой опыт и узнать, как другие люди, ухаживающие за близкими, решают возникающие проблемы.

Возможно, вы заметите, что вам стало не хватать времени, чтобы поддерживать общение со старыми друзьями или заводить новые знакомства. Постарайтесь взглянуть на происходящее в долгосрочной перспективе. Если у вас есть возможность видеться с друзьями раз в месяц или совместно посещать какие-то мероприятия раз в пару месяцев, **ЭТО УЖЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗИ**. Такой подход также позволит вам поддерживать отношения с другими людьми.



Польза, которую приносит забота о близком

Мы много говорили об ответственности человека, заботящегося о близком с шизофренией. Однако, помимо ответственности, такая роль несет с собой и

РЯД ПРЕИМУЩЕСТВ, которые становятся очевидными спустя некоторое время. Эти преимущества бывает сложно увидеть в сложные периоды жизни, например во время обострения, при трудностях на работе, на фоне напряженных отношений с другими членами семьи или когда болезнь близкого сказывается на вашем здоровье, отношениях, работе и финансах.

Однако забота о близком может подарить вам бесчисленное множество прекрасных моментов, вызывающих радость и чувство благодарности. Например, выражение лица вашего ребенка, когда вы угощаете его любимым десертом или когда вы вместе смотрите фильм и смеетесь. Не стоит сбрасывать со счетов и различные достижения, как небольшие, например, что ваш близкий начал сам вовремя принимать лекарство, так и более крупные, например, его возможность вернуться на работу. Такие моменты позволяют

ВЗГЛЯНУТЬ НА СВЕТЛУЮ СТОРОНУ ВЕЩЕЙ вместо того, чтобы тонуть в разочаровании и унынии. Они помогают вам **ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ** и **ДАЮТ ЭНЕРГИЮ**, необходимую для продолжения неустанной заботы о близком. Многие из преимуществ ухода связаны с **ДУХОВНЫМ РОСТОМ**, поскольку за время, затраченное



на заботу о человеке с шизофренией, могут измениться ваши взгляды на мир и жизненные ценности. Благодаря этому вы можете стать более ответственным, научиться ценить мелочи и даже попытаться стать лучше.

«Забота о близком стала одним из самых серьезных испытаний в моей жизни. Но я принял ее как миссию свыше, и благодаря этому стал, как никогда, сильнее и увереннее. Этот период преподал мне уроки, за которые я всегда буду благодарен: как стать более ответственным, как ценить мелочи жизни и время, которое мы проводим вместе с близкими. Заботясь о дочери, я по-настоящему понял, что такое самоотверженность. Эта роль также открыла мне глаза на множество собственных недостатков, которых я прежде не замечал. Благодаря заботе о дочери я каждый день стремился стать лучше.»

— П. Ф., отец девушки с шизофренией.

Как вы уже поняли из этой книги, забота о человеке, страдающем шизофренией, может стать одним из самых сложных испытаний, которые выпадут вам в жизни.

Иногда вы совершаете ошибки, часто у вас нет времени на себя, и все это может негативно сказываться на вашей личной жизни и карьере. Но **ВЫ МОЖЕТЕ ГОРДИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ЗАБОТИТЕСЬ** о своем ребенке, родителе или других членах семьи, что выполняете свой семейный долг и поступаете правильно. Как говорил Пабло Казальс, «умение заботиться о других – это то, что придает нашей жизни величайшее значение и смысл».

Список литературы

1. Brain C, Kymes S, DiBenedetti DB, Brevig T, Velligan DI. Experiences, attitudes, and perceptions of caregivers of individuals with treatment-resistant schizophrenia: a qualitative study. BMC Psychiatry. 2018 Aug 13;18(1):253.
2. Smith M. Caregiver Stress and Burnout [Стресс и эмоциональное выгорание лиц, осуществляющих уход. <https://www.helpguide.org>. Доступно по адресу: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>. [На английском языке]

