

## **KAIP IŠVENGTI STRESO, GLOBOJANT LIGONĮ AR SENYVĄ ŽMOGŲ?**

Gyvenimas globos namuose, apie kurį neseniai rašyta, visgi nėra nei vienintelė, nei, daugeliui šeimų, pati patraukliausia senyvų žmonių globos forma. Todėl pagyvenusius žmones jų namuose profesionaliai (t.y., už atlyginimą) globojančiųjų skaičius, ypač didmiesčiuose, nemažėja, - kaip, beje, išlieka nemažai ir jaunesnių giminaičių, teikiančių tokią globą savo artimiesiems.

Ir vienu ir kitu atveju, visi šie žmonės atlieka darbą, reikalaujantį ne tik didelių fizinių jėgų, bet ir psichologinių išteklių. Neretai yra skaudu matyti vis blogėjančią globotinio būklę, ypač jei jis dar ir šeimos narys, jaučiama kaltė ir bejėgiškumas, negalint realiai padėti. Net ir dirbant už gerą atlyginimą, ilgainiui tampa nepakeliama gyventi užsidarius su ligoniu, aplink nuolat matant tik jo kančią ir taikstantis su dėl ligos tolydžio blogėjančiu jo charakteriu.

Kita problema yra tai, jog žmonės, globojantys kitus, dažni yra įsitikinę, jog jie privalo atsisakyti savo poreikių, privalo būti tvirti tarsi uola, jokiu būdu neparodydami, kaip blogai iš tiesų jaučiasi - kad neprarastų pasitikėjimo, autoriteto, darbo vietos ir pan. Susidoroti su nuolat patiriamu stresu nėra lengva, tačiau ir minimalios pastangos, nukreiptos į savo pagrindinių poreikių tenkinimą, gali padėti pasijusti geriau. Jei globojate senyvą žmogų ar ligonį, psichologai pataria laikyti save tarsi mechanizmu ar įrankiu, kurio priežiūra ir tinkamas veikimas yra būtinas, užtikrinant Jūsų globotinio gerovę.

Tad į ką svarbiausia kreipti dėmesį? Pirmiausia, rūpinkitės savo sveikata. Nesvarbu, ar aukojatės giminaičių labui, ar esate samdomas prižiūrėtojas, norėdami kokybiškai atlikti Jums pavestą darbą, privalote patys jaustis gerai. Pagal galimybes, stenkitės gerai miegoti ir maitintis, venkite alkoholio ar kitų žalingų įpročių, kurie dažnai apninka žmones, gyvenančius nuolatinėje streso būsenoje. Jei dėl ligonio neišsimiegate naktį, mėginkite surasti laiko nusnausti dieną. Išeikite pasivaikščioti. Jei jaučiatės tikrai blogai, nedvejodami kreipkitės į gydytoją, nes galutinai susirgę patys tikrai tuo nepadėsite ligoniui.

Jei nesusidorojate su visais namų apyvokos darbais, privalote paprašyti pagalbos. Net ir tuomet, jei Jums mokama už darbą, ligonio šeima turėtų žinoti, jog, būdami pernelyg apkrauti darbais, negalėsite skirti pakankamai dėmesio ligoniui - ir pati nuspręsti, kas tokiu atveju būtų geriausia. Galbūt kas nors galėtų Jums bent retkarčiais pagelbėti tvarkant namus, apmokant sąskaitas, nuvežti į parduotuvę ar surasti Jums reikalingą informaciją. Nemažai pagalbos galima gauti iš religinių organizacijų - jų savanoriai išvežioja pietus, gali nuvežti į reikiamą vietą ar padėti apsitvarkyti namuose. Taip pat egzistuoja daugybė kitų ne pelno siekiančių organizacijų, dirbančių su pagyvenusiais žmonėmis, kurios teikia panašias paslaugas - dykai arba už minimalų mokestį. Pagaliau galite pasidomėti pagyvenusių žmonių veiklos centrais, kuriuose Jūs globotiniai, jei leidžia sveikata, kelis kartus per savaitę galėtumėte pabendrauti su panašaus amžiaus žmonėmis, sudalyvauti kultūrinėje ar užimtumo programoje (įvairūs renginiai, būreliai), taip pat - pasitikrinti sveikatą ar netgi gauti terapeuto paslaugų. Tokiu būdu Jūs turėtumėte daugiau laiko, kurį galėtumėte skirti sau arba atlikti visus užsilikusius darbus.

Jei esate prižiūrėtojai, pasamdyti ligonio šeimos, be abejo, turėsite pasitarti su ja dėl įvairių pagalbos gavimo būdų bei galimybių, tačiau, kaip jau minėta, gero ligoniui

trokštantys artimieji turėtų leisti lengvai įtikinami, jog visa tai, kas padėtų Jums atlikti savo darbą kokybiškiau, bus naudingiausia visiems.

Nuolat globojant ligonį ar senyvą žmogų, be abejo, yra svarbu išlaikyti ryšius su kitais žmonėmis, kad netaptumėte vien uždaros rutinos ir sunkių minčių ligos akivaizdoje auka. Jei globojate giminaitį, susidarykite tvarkaraštį taip, kad globa neužimtų viso Jūsų laiko – net jei tai reikštų, jog turėsite ieškoti, kas galėtų pabūti su ligoniu tas keletą valandų per dieną ar vieną dieną per savaitę, kai norėsite išeiti prasiblaškyti su draugais ar kitais giminėmis. Jei esate sandomi prižiūrėtojai, iš anksto tarkitės su darbdaviais dėl išėginių. Netgi jei Jums tuo metu aktualiausia – užsidirbti pinigų ir prarasta už išėginę dieną pinigų suma verčia krūptelėti, apdairiai pasilikite bent galimybę prašyti išėginės dienos ar atostogų, kai tikrai prireiks. Atminkite, jog, jei nesiskiriate nuo daugumos žmonių, uždaras gyvenimas ilgainiui vis viena apkars ir pinigai tikrai nebus tiek svarbūs. Palaikykite nuolatinis kontaktus telefonu, ypač – su artimiausiais giminaičiais, net jei jie yra toli.

Jei tampa labai sunku, nebijokite išsikalbėti – su draugais, šeima, tiesiog atsitiktiniu pažįstamu, prisėdusiu greta ant suoločio parke ar psichologinės pagalbos linijos darbuotoju. Jausmų laikymas savyje ir bandymas juos užgniaužti tik dar labiau pagilina stresą. Be abejo, laikui bėgant, galite vis dažniau jausti pyktį, nepasitenkinimą ar beviltiškumą. Pasistenkite nesijausti kalti dėl šių jausmų, nes kaltės jausmas greitai vėl pereina į pyktį. Verčiau pabandykite kuriam laikui atsiriboti nuo situacijos, sukėlusios Jūsų pyktį, tarsi joje dalyvautumėte ne Jūs, bet pašalinis asmuo – ir pagalvokite, kaip geriausia būtų į ją reaguoti sekantį kartą. Jei kyla problemų, bandykite apie jas atvirai kalbėtis su kitais ligonio giminaičiais (ar savo darbdaviais) ir ieškoti būdų, kaip pagerinti situaciją. Jei Jums kažkas nesiseka, negalvokite nuolatos tik apie tai, ko nesugebate – juk tikrai yra dalykų, kuriais galite didžiulis. Į juos ir sutelkite dėmesį. Ir visados atsiminkite, kad prižiūrėtojo darbas, nepaisant sukeliama streso, visuomet teikia ir pripažinimą - kad esate reikalingi kitam žmogui. O tai nėra mažai.

**Pagal amerikiečių spaudą parengė Vaida Maleckaitė**