

# Stres opiekuna osoby nieuleczalnie chorej



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

5 minut czytania

Twój bliski otrzymał od lekarza informację o **złych rokowaniach i [odstąpieniu od leczenia przyczynowego](#)**. Jest już **w domu, pod Twoją opieką**.

Ale coś złego zaczyna się dziać z Tobą. Nie rozumiesz tego – trudno ci opanować szybko zmieniające się emocje i spokojnie skupić się na działaniu. Naprzemiennie czujesz bezradność i płaczesz, to znów złościsz się i wybuchasz gniewem wobec chorego lub innych osób. Potem przychodzi wstyd za swoje zachowanie, poczucie winy, przepraszasz... i tak w kółko.








Zauważasz, że masz problemy ze skupieniem uwagi, odczuwasz roztargnienie, przemęczenie, napięcie, masz poczucie, że nie jesteś w stanie opanować wszystkich obowiązków, że tracisz kontrolę nad swoim życiem. Nie masz **żadnego doświadczenia**, fachowej wiedzy w temacie opieki nad chorym.

**Zorganizowanie opieki** wymaga szybkiego działania, zmiany dotychczasowego sposobu życia, często wiąże się ze zmianą miejsca zamieszkania chorego lub twoją. Ponadto, jak tylko pomyślisz, że zbliżasz się do opanowania sytuacji, stan chorego może się dynamicznie zmienić. Oprócz chorego jest jeszcze twoja praca, rodzina, która też przechodzi reorganizację, nierzadko dalsi krewni i znajomi, którzy udzielają licznych rad lub wręcz krytykują twoje poczynania (często nie znając szczegółów sytuacji).





## Pamiętaj:

- ✓ Jakkolwiek by to nie brzmiało, twoje zachowanie to naturalna, bardzo częsta **początkowa reakcja na sytuację**, w której się właśnie znalazłeś jako opiekun osoby nieuleczalnie chorej. Zwykle nastaje nagle, bez strzału ostrzegawczego, bez możliwości przygotowania się.
- ✓ To naturalne, że możesz mieć poczucie utraty kontroli nad swoim życiem, trudność w zrozumieniu szybko zmieniających się, kłębujących emocji o dużym nasileniu. Aby móc zrozumieć chorego i zadbać o niego troskliwie, **zrób dokładnie to samo w stosunku do siebie**. Nie wiadomo jak długo będziesz sprawował opiekę nad bliskim. Być może będziesz jeszcze potrzebował dużo sił, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.
- ✓ Zmiana jest stresująca dla wszystkich i aby się do niej zaadaptować potrzeba czasu, wiedzy i dobrej woli, umiejętności dbania o siebie, **poszukiwania wsparcia** i przyjmowania go.
- ✓ Jeśli mimo upływu czasu i ustabilizowania się sytuacji związanej z opieką nad chorym twój nastrój nie ulega poprawie, albo wręcz przeciwnie - czujesz się gorzej psychicznie, poszukaj fachowej pomocy psychologa bądź psychoonkologa.
- ✓ Bezpłatna pomoc psychologiczna gwarantowana jest w ramach **opieki paliatywnej**. Jeśli chory **kwalfikuje się do opieki paliatywnej**, zgłoś się do **Poradni medycyny paliatywnej** lub pod opiekę **hospicjum domowego**.

## Twoje emocje

-  W początkowym okresie opieki twój stan emocjonalny może być bardzo zmienny – jednego dnia zobaczysz już światło w tunelu a tu znowu pojawi się nowy problem dotyczący chorego albo twojej pracy, domu i nastroj może ulec obniżeniu.
-  Zmienność nastroju ma związek z wielką zmianą, jaką przechodzisz wraz z chorym i całym swoim otoczeniem. Wzloty i spadki nastroju mogą ci towarzyszyć do momentu ustabilizowania się sytuacji, wprowadzenia pewnych zasad postępowania, wypracowania metod współpracy z chorym i osobami wspierającymi, czyli do czasu odzyskania poczucia kontroli a tym samym bezpieczeństwa.
-  Pozwól sobie na pojawienie się wszystkich emocji, bez wyjątku. Daj sobie prawo do ich przeżywania.
-  Nie ma złych emocji – są trudne w przeżywaniu, ale równie potrzebne jak te pozytywne. Mówią o tym co się z tobą dzieje, czego potrzebujesz. Jeśli będzie przestrzeń na przyjęcie smutku, lęku, zawodu, itp., pojawi się przestrzeń na zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, akceptację radość, a tym samym motywację do działania.
-  Nie oceniaj się za to, że odczuwasz emocje. Pozwól im po prostu płynąć. Wszystkie emocje są potrzebne i każda mówi nam o czymś ważnym - co się z nami dzieje, czego potrzebujemy. Np. złość często przykrywa bardziej subtelne emocje, takie jak bezradność, smutek, zawód, poczucie niesprawiedliwości.
-  Spróbuj poczuć i nazwać emocje. Już samo zatrzymanie się na ich odczuwaniu powoduje obniżenie nasilenia poziomu przeżywanej emocji. Wyrażenie emocji, np. smutku poprzez płacz przynosi ulgę, oczyszcza, znosi napięcie.
-  Pomoc w przeżywaniu emocji niesie, np. rozmowa, zajęcia dostosowane do możliwości chorego (sens życia), uczestniczenie w życiu rodziny, poczucie bycia potrzebnym, radosne momenty, np. uroczystości rodzinne, kontakt z przyjaciółmi, z dziećmi, wnukami, wyjście na zewnątrz (choćby do ogrodu), grupy wsparcia.

## Spróbuj:

-  Zastanów się, z kim możesz swobodnie porozmawiać o tym, co czujesz. Wypowiedzenie na głos tego, co odczuwamy zwykle przynosi ulgę. Poza tym, dopóki nie powiesz innym, co czujesz, nie możesz oczekiwać od nich wsparcia. Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że ludzie, nawet ci najbliżsi, sami nie domyślą się jak się czujesz i czego potrzebujesz.
-  Poszukaj wsparcia osób, które miały podobne doświadczenia. Łatwiej im będzie cię rozumieć. Dodatkowo mogą podpowiedzieć co im pomagało.
-  Poznaj etapy adaptacji do trudnej sytuacji i spróbuj odnaleźć się na którymś z etapów. To naturalny proces. Nie da się znaleźć na ostatnim etapie, zwanym akceptacją bez przejścia wcześniejszych. To tak jakbyś wymagał od niemowlęcia, żeby zaczęło biegać bez raczkowania, stania z przytrzymaniem się jakiejś podpory, stawiania pierwszych samodzielnych kroków.
-  Obserwuj jak twoje myśli na temat sytuacji, w jakiej się znajdujesz wpływają na twój nastrój.



Zauważaj to, co udało ci się zrobić dobrze, ile spraw zostało już załatwionych, co już sprawnie działa – to owoce twojej pracy. Podziękuj sobie i osobom, które miały w tym swój udział.



Jeśli spostrzeżesz, że pisziesz w myślach czarne scenariusze, zajmij się czymś na co masz wpływ tu i teraz. Spróbuj porozmawiać z kimś, kto ma na ciebie dobry wpływ, z kim rozmowa dodaje ci energii.



Pomyśl, co zwykle działa na ciebie odprężająco w sytuacjach stresujących, np. spacer, przejażdżka rowerowa, chwila relaksu z muzyką, rozmowa z przyjacielem, sen, gorąca kąpiel, szydełkowanie, lub choćby kubek ulubionej herbaty wypity w spokoju – daj sobie chwilę w ciągu dnia na tego typu aktywności. W rezultacie przyniesie to korzyść tobie ale również choremu i innym członkom rodziny. W relacjach będzie więcej spokoju, cierpliwości, wyrozumiałości, a mniej złości, frustracji, poczucia niesprawiedliwości, etc.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.