19 listopada 2021

# Opiekunie uporaj się z poczuciem winy

### Prawidłowe poczucie winy

Poczucie winy czy wyrzuty sumienia są naturalnymi odczuciami każdego człowieka wychowanego i stosującego ogólnie przyjęte normy społeczne czy moralne. Dla dojrzałego człowieka poczucie winy jest reakcją na wyrządzenie komuś krzywdy, niewłaściwe zachowanie czy przekroczenie granic określonych zasad. W takiej sytuacji wiąże się ono z chęcią naprawienia błędu.

Wyżej wymieniona sytuacja odnosi się do tzw. **zdrowego poczucia winy**. Zdarza się też jednak tak, że owo poczucie przybiera destrukcyjne formy, o których napisano poniżej.

### Nieracjonalne poczucie winy

To nierealistyczne poczucie winy opisuje stan ciągłych i męczących wyrzutów sumienia, które często nie mają moralnej przyczyny. Takie poczucie winy opiera się na nadmiarowym i nieadekwatnym wzmacnianiu własnych skrupułów. O osobach przeżywających taki stan często mówimy, że „biorą na siebie wszelkie winy świata", że obarczają się winą za zdarzenia i sytuacje niezależnie od własnego w nich udziału. Innymi słowy mowa tu o braku obiektywnej winy danej osoby z jednoczesnym przeżywaniem nieadekwatnego jej poczucia.

### Nieświadome poczucie winy

Jako, że mówimy o naszej nieświadomej części funkcjonowania, taki rodzaj poczucia winy trudno zauważyć w swoim zachowaniu. Niemniej jednak chodzi tu o taką strukturę naszej osobowości, która jest dla nas samych bardzo karząca, oskarżająca i pogrążająca. Osoba przeżywająca takie poczucie winy, nieświadomie dąży do bycia ukaraną, zganioną czy czasem również odrzuconą. „Osiągając" takie doświadczenie w relacji z drugim człowiekiem czuje się gorsza, słabsza, mniej wartościowa, ale nie dostrzega tego, że sama do takiej sytuacji doprowadza.

### Poczucie winy jako narzędzie manipulacji i kontroli

Wywoływanie poczucia winy u innych jest bardzo skutecznym sposobem zaspokajania własnych potrzeb, jest jednak bardzo nieuczciwe. Zakłada bowiem, że nie mówimy wprost o naszych odczuciach czy potrzebach, ale dążymy do celu manipulując. Na przykład, od najmłodszych lat, dzieci słyszą od rodziców komunikaty typu: „nie zadzwoniłeś i nie powiedziałeś kiedy wrócisz, ja chyba osiwieję, będę żyć kilka lat mniej". W takiej sytuacji głównym źródłem poczucia winy jest lęk

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

przed odrzuceniem i/lub osamotnieniem. Może i wspomniany rodzic osiągnie w danym momencie swój cel, ale jednocześnie utrudni dziecku na przyszłość realną ocenę swoich zachowań i ich konsekwencji.

**Poczucie winy może dotyczyć opiekuna i podopiecznego**. Może być bardzo obciążającym czy wręcz niszczącym doznaniem. Zwykle opiekunowie doświadczają tego uczucia jako konsekwencji swoich zachowań, o których woleliby zapomnieć. Wybuch złości w stosunku do podopiecznego, zaniechanie pewnych działań, zwlekanie z udzielaniem wsparcia czy pomocy to najczęstsze źródła poczucia winy w relacji opiekun – senior. Aby zminimalizować prawdopodobieństwo pojawienia się poczucia winy, staraj się stosować sprawdzone wskazówki postępowania z chorym, które zapewniają mu komfort, a Tobie poczucie dobrze sprawowanej opieki. Jeśli jednak doświadczasz tego uczucia, nie zwlekaj z poszukiwaniem wsparcia. Doświadczenie innych opiekunów pozwoli Ci wyeliminować lub zapobiec pojawieniu się tych negatywnych emocji.

**Jak sobie radzić z chorobliwym poczuciem winy?**

Wiele badań na temat poczucia winy pokazało, że skutecznymi metodami radzenia sobie z destrukcyjnym poczuciem winy są:

- terapia poznawczo-behawioralna podczas której dana osoba uczy się dostrzegać błędy własnego myślenia i interpretowania zdarzeń w celu nauczenia się realnej oceny doświadczanych sytuacji;
- treningi relaksacyjne pomagające w zmniejszeniu napięcia zarówno mięśniowego jak i związanego z przeżywanymi emocjami;
- leki przeciwlękowe, stosowane okresowo jedynie w bardzo silnych stanach napięcia.

*Nadmiernie przeżywane poczucie winy odbiera radość życia i energię. Wzmacnia w Tobie przekonanie, że zawsze robisz za mało, że nie jesteś dość dobry. Tworzy pewnego rodzaju więzienie, w którym ciągle słyszysz wyrok potępiający. Taka sytuacja może odbierać nadzieję.*

Poczucie winy jest emocją, której doświadczają wszyscy zdrowi ludzie. Jak każda emocja jest ono potrzebne do dobrego i pełnego życia. Jej rolą jest motywowanie do życia zgodnie z wyznawanymi wartościami, a także wspieranie w tworzeniu dobrych relacji z innymi. **Gdy doświadczasz poczucia winy łatwiej Ci przezwyciężyć własny egoizm i wygodnictwo oraz zachowywać się w sposób sprawiedliwy wobec innych.**

Jednak wielu ludzi, a w szczególności kobiety, doświadcza niezdrowego poczucia winy. Takie osoby nadmiernie się obwiniają lub doświadczają tej emocji w nieadekwatnych sytuacjach (np. biorą na siebie odpowiedzialność za szczęście innych). **Niezdrowe poczucie winy może też być objawem**

**depresji. Naukowcy łączą je z doświadczeniami z dzieciństwa oraz niskim poczuciem własnej wartości.**

Jednak w tym wypadku dobra nowina brzmi, że możesz stać się wolny. Będzie to wymagać od Ciebie pracy i wysiłku. Być może pomocy specjalistów. Zajmie trochę czasu. Jednak efekty są tego warte. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów i narzędzi, które pomogą Ci odzyskać wolność i doświadczać poczucia winy w zdrowy sposób.

### Odwołuj się do faktów

Jeżeli Twoje poczucie winy związane jest z tym, że robisz za mało dla żony, dzieci, rodziców, znajomych, w pracy itd., sprawdź jakie są fakty. Dzięki temu zobiektywizujesz sytuację. Zrób listę rzeczy, które robisz regularnie dla osób czy instytucji, wobec których czujesz się winny. Zapisz i zobacz, ile rzeczywiście wysiłku wkładasz w daną relację czy projekt. Możesz też skonsultować się z zaufaną osobą i poznać jej punkt widzenia. Pokaż jej listę i zapytaj, czy według niej robisz wystarczająco dużo. Trzymaj tę listę pod ręką i sięgaj po nią, gdy odzywa się w Tobie poczucie winy.

### Zapytaj wprost i zdobądź informacje

Zapytaj osoby, wobec których czujesz się winny, czy one uważają, że robisz dla nich za mało. Może się okazać, że są one całkowicie zadowolone lub uważają, że dostają od Ciebie dużo więcej niż oczekują czy potrzebują. Na przykład, Ania dowiedziała się od Piotra (swojego męża), że on wcale nie chce, aby codziennie robiła mu drugie śniadanie do pracy. Oczywiście, było to dla niego przyjemne, ale bez tego czuł się tak samo szczęśliwy i kochany przez żonę. Usłyszenie tych słów dało Ani wolność, dzięki czemu łatwiej wprowadziła zmiany.

Pytając różne osoby wprost musisz jednak uważać. Są ludzie, którzy mają tendencję do oczekiwania zbyt dużo, prezentują postawę roszczeniową lub próbują przerzucać odpowiedzialność. Swoją postawą wspierają oni rozwój niezdrowego poczucia winy u innych. Jeżeli jesteś w relacji z tego typu osobą, to pierwszą rzeczą, której musisz się nauczyć to stawiać granice.

### Stawiaj granice

Granice wyznaczają obszar Twojej odpowiedzialności i to, co jest poza nim. Są one bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania w relacjach z innymi. Ważna staje się „sztuka mówienia NIE”.

### Trenuj postawę wdzięczności wobec samego siebie

Docenianie siebie to doskonałe remedium na poczucie winy i perfekcjonizm. Koncentrując się na tym co Ci się udało, za co jesteś wdzięczny, odwrócisz swoją uwagę od myślenia w stylu „za mało”.

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

Zachęcam, abyś pisał dziennik wdzięczności. Pomaga on przezwyciężyć początkowe trudności w docenianiu siebie i swoich osiągnięć.

**Odrzuć czarno-białe myślenie**

To, że raz Ci coś nie wyszło, nie oznacza, że zawsze tak jest lub będzie. Unikaj generalizacji, za to odnoś się do aktualnej sytuacji. Przy ocenie samego siebie bierz pod uwagę kontekst. Przecież jak oceniasz innych, to uwzględniasz to, że byli zmęczeni, zestresowani itd. Dlaczego tej samej miary nie stosujesz do siebie?

Piśmiennictwo:


1. Gwiżdż M.: *Elementarz opiekunów zawodowo zajmujących się osobami dotkniętymi otępieniem.* Wydanie drugie. Akademia Opiekunów, Kraków 2018.


Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*


**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***