

## Opiekunie zapanuj nad złością i smutkiem

Opiekun nieformalny i formalny/profesjonalny może doświadczać w opiece nad podopiecznym satysfakcji, ale też różnych, nierzadko trudnych, negatywnych emocji. Warto je poznać, aby móc się na nie przygotować z wyprzedzeniem i nauczyć się radzić sobie z nimi. Pozwoli to uniknąć rozczarowań, wyjść obronną ręką z potencjalnych trudnych sytuacji. Na początku ze strony opiekuna jest to zwykle tylko drobna pomoc podopiecznemu - pomóc ugotować, pomóc przejść do łazienki, pomóc się umyć. Z czasem obowiązków przybywa. Już nie pomoc w umyciu, ale umycie. Nie pomoc w ubraniu - ale ubranie. Nie podanie posiłku, ale nakarmienie. A dalej - coraz gorzej, coraz trudniej. Opiekun obciążony jest nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Musi być cały czas cierpliwy, wyrozumiały, znosić kaprysy, wyzwiska, upokorzenia, oskarżenia od osoby, która jest mu bliska, którą niejednokrotnie kocha, która kiedyś taka nie była. Pamięta ją jako sprawną, pełną życia, energii i chce, wymaga, aby nadal taka była. To nie kręgosłup, nie stawy i mięśnie dają się najbardziej we znaki opiekunowi, ale psychika. Długotrwały stres potrafi znacznie nadszarpnąć ludzką psychikę i doprowadzić do tak częstej u opiekunów złości i smutku. W literaturze fachowej istnieje jednostka chorobowa, która nazywa się zespół stresu opiekuna (CSS - Caregiver Stress Syndrome). To właśnie to wyczerpanie - zarówno fizyczne, jak i psychiczne, które odczuwa opiekun opiekując się długotrwale osobą przewlekle chorą. Jak każdy stres prowadzić może do innych poważnych schorzeń: nadciśnienia, choroby wrzodowej, chorób serca. Czy można sobie jakoś z tym radzić? W pewnym stopniu tak. Czyli trzeba być trochę egoistą, myśleć też o sobie. Myśląc o sobie również pomagamy podopiecznemu, na którego przecież wpływa nasz stan.

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś naprawdę wkurzony? Wielu opiekunów odpowie, że trudno zliczyć - bardzo często, może nawet codziennie. Powstaje pytanie jak sobie radzić z własnymi negatywnymi emocjami, a także we współpracy i relacjach z osobami, które mają duży problem z kontrolowaniem emocji. Niekontrolowane wybuchy złości mają negatywny wpływ nie tylko na nas samych, ale także na samopoczucie i psychikę najbliższego otoczenia.

**Złość** jest powszechną, jedną z sześciu podstawowych emocji, której doświadczają wszyscy ludzie, ale prawdopodobnie ma wśród nich najgorszą reputację. Można ją kontrolować, ale tylko do pewnego stopnia. Nie jest czymś złym. Odczuwanie od czasu do czasu złości jest normalne i zdrowe. Stanowi ona naturalną odpowiedź na poczucie zagrożenia - zwykle pojawia się, gdy napotykamy przeszkodę na drodze do osiągnięcia ważnych dla nas celów, jesteśmy niesprawiedliwie potraktowani czy ignorowani. W sytuacji kryzysowej złość dodaje nam siły i motywuje do podjęcia walki lub ucieczki. Złość jest naturalną emocją, a mówienie o niej i okazywanie jej jest cenną umiejętnością. W drodze socjalizacji uczymy się tłumić negatywne emocje w przekonaniu, że to sposób na



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

kontrolowanie ich. Kontrolowanie złości nie oznacza unikania jej czy tłumienia. W dłuższej perspektywie kontrola naszych emocji jest możliwa tylko wtedy, gdy je rozpoznajemy, potrafimy nazwać, wyrazić w odpowiedni sposób, uświadomić sobie przyczyny jej powstawania. Kiedy jednak zauważamy czy otrzymujemy sygnały z otoczenia, że nasza złość jest nieadekwatna do sytuacji, ma negatywny wpływ na nasze funkcjonowanie i relacje, warto popracować efektywnie nad nią. Częste i niekontrolowane wybuchy emocji działają destabilizująco na nasz stan psychofizyczny. Negatywne konsekwencje mogą obejmować m.in. bóle mięśni, powstawanie stanów zapalnych, napięciowe bóle głowy, zwiększone ryzyko nadciśnienia i problemów sercowo-naczyniowych. Bywa, że im bardziej staramy się nad nią zapanować, z tym większym przychodzi to trudem. Od tłumienia złości korzystnym sposobem jest rozpoznawanie przyczyn i poszukiwanie innych, zastępczych form jej rozładowania. Okazywanie złości wobec podopiecznego nie powinno się zdarzyć. Nie jest ono skuteczne ani korzystne, zwykle prowadzi do nasilenia konfliktu. Złość opiekuna generują często uporczywe reakcje chorego, których ten nie rozumie lub błędnie odbiera jako wymierzone w siebie. Dzieje się tak wtedy, kiedy traktuje objaw choroby jako celowe działanie chorego.

## Rozpoznawanie przyczyn

Złość jest źródłem cennych informacji o nas samych. Co, kiedy i w jakim stopniu nas denerwuje wiele mówi o naszych potrzebach, oczekiwaniach, poczuciu kontroli i samoakceptacji. Złość może być sygnałem ostrzegawczym o zagrożeniu, braku poczucia bezpieczeństwa czy przekraczaniu naszych granic. Umiejętność odczytywania pierwszych objawów złości ułatwia identyfikowanie naszych celów, granic i wartości. Problemem „złośników” jest zwykle nieumiejętność właściwej oceny zarówno natężenia swoich emocji jak i wpływu ich zachowania na własne funkcjonowanie i relacje z otoczeniem. Sygnałem ostrzegawczym, że częstość i sposób wyrażania złości są nieprawidłowe, są zazwyczaj informacje od rodziny, przyjaciół czy współpracowników. Należy zwrócić uwagę, czy najczęściej szybko wpadamy w złość w rutynowych codziennych sytuacjach (np. korki na drodze, tłok, drobne błędy innych osób), ciągle odczuwany zdenerwowanie, mamy problem z uspokojeniem się czy też nie jesteśmy wyrozumiali dla siebie lub innych. Warto też ocenić szkody jakie wybuchy złości czynią w naszym życiu – czy istotnie pogarszają nasze relacje, czy mamy poczucie winy z powodu braku kontroli nad emocjami (co komuś powiedzieliśmy, jak się zachowaliśmy), czy inni unikają kontaktu z nami? **U opiekuna złość** mogą wywołać uporczywe reakcje podopiecznego, których nie rozumie, lub odbiera jako wymierzone personalnie, kiedy traktuje objaw choroby jako celowe działanie bliskiej osoby.

## Dobre zarządzanie złymi emocjami

Jeśli uświadomimy sobie problem z kontrolą negatywnych emocji, najgorszym rozwiązaniem jest zaprzeczanie i tłumienie ich. Ignorowanie własnych uczuć nie przybliży do rozwiązania problemu, co więcej, złość narasta i może powodować zachowania pasywno-agresywne. Wypieranie emocji może



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

prowadzić do depresji lub w inny sposób negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Rozmowa z zaufaną osobą na temat tego co powoduje złość, może okazać się pomocna. Wiele poradników doradza odreagowanie nagromadzonej złej energii (*katharsis*) przez jakąś aktywność fizyczną, wysiłek, sport, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo podjęcia agresywnych zachowań w przyszłości. Ciekawym zjawiskiem ostatnich lat jest powstawanie, także w Polsce, tzw. Pokojów Furii (ang. *rage/anger rooms*), w których zwykle podczas półgodzinnej sesji można bez przeszkód rozładować emocje - w odpowiednio urządzonej przestrzeni mamy do dyspozycji młotek, kij bejsbolowy, pałkę teleskopową czy łom, którymi można uderzać w manekina lub różne sprzęty. Takie strategie odreagowania mogą przynieść krótkotrwałą ulgę poprzez zmniejszenie napięcia towarzyszącego złości, jednak nie rozwiążą efektywnie problemów z kontrolą emocji.

**Skuteczna kontrola złości nie oznacza, że nie będziemy jej odczuwać, lecz wypracujemy sposoby przeciwdziałania jej przyczynom oraz wyrażania naszych uczuć.** Opiekun nie musi tłumić w sobie złości. Powinien postarać się nie okazywać jej podopiecznemu, bo to nie będzie służyć ani jemu ani bliskiej osobie, którą się opiekuje. Może sprawić, że sytuacje trudne, które wywołują złość będą częstsze. Zamiast tego można porozmawiać o swoich uczuciach, z przyjacielem, członkiem rodziny, innym opiekunem w grupie wsparcia czy przez internet. Pomóc może aktywność fizyczna w rozładowaniu złości. Według psychologów zajmujących się badaniem problematyki złości, do sposobów przeciwdziałania złości należą m.in.:

- **Asertywna komunikacja**

Jest szczególnie pomocna w komunikacji z ludźmi, którzy są przyczyną naszej złości. W takich sytuacjach nasze słowa mają ogromne znaczenie - powinniśmy używać komunikatów Ja i bezpośrednio wyrażać swoje uczucia (np. *jest mi przykro/czuję się rozczarowany*) zamiast obwiniać kogoś (nie mówić np. *Jesteś beznadziejny*). Otwarta komunikacja w sytuacjach zdenerwowania czy stresu pozwala na utrzymanie dobrych relacji i ułatwia wspólne rozwiązanie problemu.

- **Obrócenie w żart**

Kiedy przyczyną naszych negatywnych emocji są sytuacje nie związane z relacjami interpersonalnymi a chociażby tzw. złośliwość przedmiotów martwych (np. awaria komputera) czy zła pogoda, pomaga poczucie humoru. Obrócenie stresującej sytuacji w żart pozwala na chwilowy dystans i refleksję jak wybrnąć z problemu zamiast tylko dawać upust swojej złości.

- **Zmiana nastawienia**

Często powodem negatywnym emocji są nasze nierealne oczekiwania, chociażby co do tego w jaki sposób inni ludzie „powinni” postępować. Warto zdać sobie sprawę na ile nasze nadzieje i życzenia



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

mają szansę spełnić się. Zamiast ciągle złościć się o to samo, może w końcu pora przyjąć do wiadomości, że ktoś robi coś lub zachowuje się inaczej niż my. Jeśli natomiast tego typu zachowanie utrudnia realizację naszych celów, przyda się otwarta i asertywna komunikacja.

- **Relaksacja**

Istnieje wiele technik pozwalających na obniżenie poziomu stresu - np. ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona, wizualizacja, joga, medytacja, mindfulness (trening uważności). Techniki relaksacyjne pozwolą złagodzić negatywne emocje w danym momencie, zaś stosowane regularnie pomogą zmniejszyć ich natężenie w sytuacjach, które najczęściej przyczyniają się do ich powstania.

- **Akceptacja**

Często powodem złości są sytuacje, na które w ogóle nie mamy wpływu np. pogoda, korki. Możemy przejść nad nimi do porządku dziennego, przyznać, że nie zawsze wszystko układa się po naszej myśli i zachować dystans.

A co jeśli samodzielne próby pracy nad negatywnymi emocjami nie przynoszą oczekiwanych efektów? Kiedy uświadomimy sobie, że nie jesteśmy w stanie kontrolować naszego zachowania, mimo że przynosi nam ono łatwe do przewidzenia i poważne szkody (np. po raz kolejny nie możemy powstrzymać się przed wykrzyczeniem bliskiej osobie słów, które ją zranią lub powiedzenia co myślimy o jej oczekiwaniach), warto skorzystać z pomocy specjalisty lub w razie potrzeby poddać się psychoterapii. Praca z psychologiem pomoże lepiej zanalizować nasze zachowania, przyczyny negatywnych emocji i poprawi w dłuższej perspektywie nasze relacje interpersonalne oraz jakość codziennego życia.

**Smutku** doświadczają nie tylko bliscy osób chorych - opiekunowie nieformalni, ale także profesjonalni opiekunowie. Odczuwanie smutku wiąże się zazwyczaj z obserwowaniem stopniowego pogarszania się sprawności osoby chorej. Może być efektem wpływu na opiekuna niektórych objawów choroby, jak zmiany w zachowaniu i osobowości chorego, nierozpoznawanie opiekuna przez chorego. Najczęstszą reakcją na smutek jest płacz lub wycofanie się, unikanie kontaktów z bliskimi. Smutek należy traktować jako naturalną emocję, którą należy wyrazić w sposób kontrolowany - porozmawiać z kimś, opisać swój nastrój, postarać się nazwać przyczyny. Mówienie o smutku nie jest oznaką słabości. Zwykle wsparcie innych osób okazuje się skuteczne. Bądź zwrócenie uwagi na rzeczy, które udało ci się, jako opiekunowi zrobić. Dostrzeganie drobnych sukcesów, małych postępów, może zmniejszyć poczucie smutku. Jeśli jednak smutek towarzyszy przez długi czas i dominuje nad innymi emocjami, a do tego dołącza się poczucie beznadziejności i braku siły do wykonywania nawet prostych czynności, konieczna jest konsultacja z lekarzem. Może to być



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

symptodem depresji, w której opiekun potrzebuje profesjonalnej pomocy.

## Opiekanie:

1. Masz prawo do przeżywania negatywnych emocji - gniewu, zniecierpliwienia - i wyrażania ich. Stłumione emocje nie znikną, a będą narastać!
2. Masz prawo do odpoczynku i bez wyrzutów sumienia możesz poświęcić czas tylko dla siebie.
3. Nie dokładaj sobie obowiązków. Stan chorego będzie się pogarszał i to, że staniesz na głowie - i tak mu nie pomoże.
4. Szukaj pomocy i wsparcia - nikt nie jest samowystarczalny.
  - Zawodowa opiekunka raz na jakiś czas, chociaż na 2 godziny pozwoli na wypoczynek - w tym czasie możesz iść na zakupy, do kina, do fryzjera.
  - Pytaj w sklepach medycznych, PCK, Centrach Wsparcia Opiekunów - są wypożyczalnie sprzętu, łóżek - za niewielką opłatą lub bezpłatnie - opłaca się bardziej niż kupno nowego.
  - Rozmawiaj z ludźmi - można trafić na kogoś, kto ma lub miał podobne problemy, kto potrafi cierpliwie wysłuchać i zrozumieć.
  - Poszukaj grup wsparcia, warsztatów w miejscu, gdzie mieszkasz. Istnieją różne stowarzyszenia działające na rzecz osób chorych - nie bój się iść i zapytać.
5. Naucz się - choćby z internetu - jak niektóre działania opiekuńcze można wykonać szybciej, łatwiej. Są różne metody - po to opiekunowie profesjonalni uczą się w szkołach, a ty masz umieć ot tak, z powietrza?
6. Jak masz wszystkiego już całkowicie dość - bardzo skuteczną metodą, jest wyjście z domu. Nie daleko i nie na długo - do ogródka, na podwórko, na krótki spacer. Pochodź, posiedź na ławce, popatrz, poodychaj świeżym powietrzem, wystaw twarz do słońca, a zimą niech trochę mróz poszczypie - taka drobnostka, a zdaje egzamin.
7. Mimo wszystko staraj się wyspać. Brak snu powoduje, że organizm jest wyczerpany, ma mniej sił i wszystko wydaje się trudniejsze.
8. Nie rezygnuj z tego, co lubisz, co ci daje satysfakcję. Może trzeba będzie pewne rzeczy ograniczyć - ale nie rezygnuj z nich całkiem. Kiedyś czytałaś/-eś pół nocy? Czytaj godzinę dziennie. Lubisz jakiś program w TV, serial? Te pół godziny jest tylko dla ciebie!

## Piśmiennictwo:

1. Gwiżdż M.: Elementarz opiekunów zawodowo zajmujących się osobami dotkniętymi otępieniem. Akademia Opiekunów, Kraków 2018.
2. Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera i innych formach demencji. Program Damy Radę. Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat, 2019.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*