

## Opiekunie uporaj się ze wstydem i samotnością

Niektórzy opiekunowie doświadczają uczucia **wstydu** w chwilach, kiedy chory zachowuje się w nieprzewidywalny sposób. Takie sytuacje mogą mieć miejsce w przestrzeni publicznej – na przykład, kiedy podopieczny zaczepia nieznajomych na ulicy lub w domu. Przykładem mogą być niestosowne zachowania seksualne chorego. Bez względu na okoliczności, pamiętaj, że są to objawy choroby, a nie – celowe działanie bliskiej ci osoby. Bardzo wskazane jest, by poinformować nie tylko rodzinę, ale i sąsiadów, przyjaciół, znajomych czy pracowników osiedlowego sklepu o fakcie choroby Alzheimera, o tym, że podopieczny cierpi na otępienie (demencję). Porozmawiaj z nimi otwarcie – taka rozmowa często ma wymiar oczyszczający i dodatkowo uwrażliwia otoczenie na chorobę twojej mamy czy żony, czy podopiecznego. Nierzadko jest też okazją do poproszenia o wsparcie w sprawowaniu opieki.

Opiekunowie długotrwale zajmujący się chorym mogą doświadczać poczucia **osamotnienia**, wyobcowania lub opuszczenia. Zwykle wynika to z ograniczenia możliwości swobodnego nawiązywania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, poświęcania całego dostępnego czasu na zajmowanie się podopiecznym. Towarzystwo innych jest jedną z podstawowych ludzkich potrzeb, dlatego znalezienie czasu na kontakt ze znajomymi lub rodziną jest bardzo ważne – nie tylko dla twojego podopiecznego, ale i dla ciebie. Pamiętaj, że nie muszą być to spotkania twarzą w twarz – pomoc mogą regularne rozmowy telefoniczne lub przez internet z rodziną i przyjaciółmi, krótka, życzliwa rozmowa z sąsiadami, pisanie listów lub e-maili do bliskich. Spróbuj nawiązać z nimi relacje – to pomoże ci uniknąć poczucia osamotnienia, a dodatkowo uczuli otoczenie na stan bliskiej ci osoby. Najlepszym lekarstwem na samotność są zawsze inni ludzie. Pamiętaj, że w opiece nigdy nie możesz zostać sam, konieczne jest stałe wsparcie innych osób – dlatego otwarcie, szczerze i odważnie rozmawiaj z rodziną i znajomymi o zaangażowaniu ich w pomoc. Zdarza się jednak, że czas płynie swoim rytmem, a uczucie braku bliskości i pustki nie mija. Możemy wtedy mówić o samotności chronicznej. Jak o przejściowej samotności, możemy śmiało powiedzieć, że jest czymś normalnym i nieuniknionym, tak o chronicznej samotności, że jest stanem poważnym, który bardzo negatywnie odbija się na jakości życia człowieka. Opiekun wstydzi się samego siebie i wydaje mu się, że całe jego życie to jedna wielka porażka. Swoje pragnienia i uczucia chowa w najgłębszych miejscach – tam, gdzie nikt ich nie rozpozna. Chce się ukryć przed całym światem, nie chce nikogo widzieć, bo boi się, że zostanie odrzucony. Myśli, że nie jest w stanie z nikim zbudować bliskiej relacji, bo jest dziwny i aspołeczny. Izuluje się jeszcze bardziej i tak zamyka się błędne koło, z którego nie potrafi się wydostać. Chroniczna samotność wywołuje w człowieku ogromny stres, który odbija się na umyśle i ciele, powodując różne dolegliwości, a nawet choroby somatyczne. Osoby, które są chronicznie samotne, często cierpią na bóle głowy, zmęczenie, zaburzenia snu, są bardziej narażone na



### 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



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

uzależnienia oraz depresję i żyją krócej. Samotność jest tak samo szkodliwa dla zdrowia jak palenie, nadwaga lub brak ruchu.

Samotność można leczyć. Pomóc w tym może psychoterapia. Jaką wybrać? Istnieje wiele różnych nurtów psychoterapii, za którymi stoją różnorodne teorie. Nie ma lepszej ani gorszej. Najważniejszym czynnikiem udanej psychoterapii jest relacja między terapeutą a pacjentem. Dlatego bardzo ważne jest, aby pacjent miał poczucie, że może zaufać terapeutce, żeby od pierwszych spotkań zaistniała między nimi „chemia”. Jednym z bardziej efektywnych podejść w walce z samotnością jest terapia psychodynamiczna, dzięki której psychiczne i fizyczne zdrowie pacjenta ulega długotrwałej, pozytywnej zmianie. Celem jej jest poprawa jakości życia poprzez wgląd i przepracowanie nieświadomych schematów psychicznych. Pacjenta i jego terapeutę łączy znacząca relacja - wspólnie omawiają trudne przeżycia, przemyślenia i uczucia, dochodzą do nieświadomych wcześniej źródeł samotności pacjenta, głęboko zakorzenionych schematów, które utrudniają mu życie i powodują cierpienie. Zanim rozpocznie się psychoterapia, pacjent umawia się z terapeutą na kilka spotkań konsultacyjnych. Już wtedy zbiera o nim informacje - kim jest, jaka jest jego aktualna sytuacja życiowa, jaką ma osobowość, co przeżył, jakie są objawy, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Wspólnie ustalają zasady i cel terapii, po czym zaczyna się ciężka i długa praca. Jak długa? Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta, najczęściej jednak terapia trwa od 6 miesięcy do nawet kilku lat. Co może dać siłę i motywację do przejścia tak trudnego i długiego procesu terapeutycznego? Nagroda. A jest nią nie tylko rozwiązanie swojego problemu, spokojniejsze i wartościowsze życie, ale też lepsze poznanie samego siebie.

### 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.

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)



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