**Zespół stresu opiekuna - co to jest? Przyczyny, objawy i leczenie zespołu stresu opiekuna**

Zespół stresu opiekuna pojawia się u osób sprawujących długotrwałą opiekę nad osobą starszą lub przewlekle chorą. Opiekunowie często rezygnują ze swojego życia, by móc zająć się podopiecznym, a takie bezgraniczne poświęcenie i przytłaczający ciężar obowiązków mogą z czasem doprowadzić do frustracji, a nawet do depresji. Co to jest zespół stresu opiekuna? Jak rozpoznać objawy? Czy istnieje skuteczna terapia?

**Zespół stresu opiekuna** (**CSS** - Caregiver Stress Syndrome) to stan fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wyczerpania, który pojawia się u części osób sprawujących długotrwałą opiekę nad kimś, kto nie może samodzielnie funkcjonować – zwykle nad osobą starszą lub przewlekle chorą.

**Zespół stresu opiekuna - przyczyny**

Opieka nad osobą niesamodzielną, schorowaną, np. seniorem, to ciężka praca. Taka osoba najczęściej wymaga całodobowej opieki, w czasie której potrzebuje pomocy przy wykonywaniu podstawowych czynności - jedzeniu, chodzeniu, myciu się, a nawet przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Niestety, ten ogromny ciężar obowiązków spada zwykle tylko na jedną osobę - najczęściej na współmałżonka lub dziecko osoby chorej. Opiekun rezygnuje z życia rodzinnego, towarzyskiego i zawodowego, by pozostać w domu wraz ze swoim podopiecznym - w domu, który z czasem staje się swego rodzaju więzieniem.

Dodatkowo otoczenie (lekarze, rodzina, przyjaciele), które rzadko wspiera opiekuna w tym ciężkim zadaniu, wywiera na niego ogromną presję, ponieważ oczekuje pełnego zaangażowania się w opiekę i idealnego wywiązywania się ze swoich obowiązków, co jest bardzo trudne. Niestety, brak pełnego poświęcenia może zostać odebrany jako egoizm, przejaw braku miłości. W związku z tym opiekun stara się całkowicie oddać się swojej pracy, co zwykle jest zadaniem ponad jego siły.

Sytuację często pogarsza brak komunikacji z chorym, utrudnianie przez niego wykonywania obowiązków, a także brak wdzięczności z jego strony - opiekunowie często czują się niedocenieni i niezauważeni przez osobę, której się poświęcają. Podopieczni niekiedy mogą być wręcz negatywnie nastawieni do swojego opiekuna. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku chorób otępiennych, Alzheimera albo udaru.

Sprawdź cenę

Kolejnym etapem jest pojawienie się nerwowości, drażliwości, irytacji, złości, a nawet wściekłości. W końcu przedłużające się napięcie nerwowe doprowadza do rozwoju frustracji. Jeśli opiekun w porę sam nie otrzyma pomocy, może dojść do rozwoju [depresji](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/psychiatria/depresja-przyczyny-objawy-rodzaje-i-leczenie-rozwiaz-test-i-sprawdz-czy-masz-depresje-aa-iMuT-DXS7-yzDs.html), co może stanowić zagrożenie nie tylko dla zdrowia i życia jego samego, lecz także jego podopiecznego.

Ponadto przewlekły stres doprowadza do pojawienia się objawów wyczerpania fizycznego, takich jak zmęczenie, dolegliwości bólowe - najczęściej głowy, szyi, pleców. Skutkiem przewlekłego stresu są także problemy ze snem i koncentracją. Zdarza się czasem, że opiekun nieświadomie przejmuje objawy choroby podopiecznego (np. zaniki pamięci). Może nawet dojść do rozwoju uzależnienia, np. od alkoholu.

**Ważne**

**Zespół stresu opiekuna może doprowadzić do cukrzycy, wrzodów i chorób serca**

Przewlekły stres powoduje załamanie się mechanizmów obronnych organizmu i skrajnego osłabienia systemu odpornościowego, co skutkuje częstszymi niż zwykle zachorowaniami. Ponadto może dojść do rozwoju poważnych chorób, takich jak do nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca i wrzody żołądka.

**Zespół stresu opiekuna - jak sobie z nim radzić?**

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że opiekun nie może być zamknięty w domu wraz ze swoim podopiecznym 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu. Opiekun musi mieć czas dla siebie, aby mógł odpocząć, zrelaksować się, być aktywny fizycznie, porozmawiać ze znajomymi, przyjaciółmi, aby mógł zapomnieć o problemach, z którymi boryka się na co dzień. Dlatego potrzebuje wsparcia ze strony innych osób, o które nie powinien się bać prosić.

Ponadto opiekun ma prawo do odczuwania negatywnych emocji – wobec siebie, a także wobec chorego. Są one czymś zupełnie naturalnym. Ważne, aby umiał sobie z nimi radzić i dawał im upust (np. podczas aktywności fizycznej). Tłumienie emocji tylko pogarsza stan psychiczny opiekuna.

Wielu opiekunów na początku wykonywania swojej pracy posiada niewielką wiedzę na temat schorzenia, z którym zmaga się jego podopieczny, co znaczenie utrudnia wykonywanie pracy. W związku z tym dobrze jest porozmawiać z lekarzem na ten temat, można też zwrócić się do stowarzyszeń, które skupiają ludzi z podobnymi schorzeniami.

Reakcja organizmu na stresujące zdarzenia jest indywidualna. Oznacza to, że konkretna sytuacja może być dla jednej osoby stresogenna, a u innej nie wywoła reakcji stresu. To właśnie jest źródłem różnorodnych opinii opiekunów na temat tego, co sprawia im trudność w pracy z podopiecznym. Dlatego też dwóch opiekunów – zmienników różnorodnie interpretuje sytuacje, których doświadczają u tego samego podopiecznego.

Na rodzaj i sposób reakcji wpływa konstrukcja psychologiczna człowieka, to w jaki sposób został ukształtowany w środowisku, w którym wzrastał, grupie społecznej, w której na co dzień funkcjonuje. Uwarunkowania genetyczne determinują zachowania zarówno opiekuna, jak i seniora w stresującym wydarzeniu. Masz więc prawo odczuwać stres. Pamiętaj, że stres towarzyszy również seniorowi, którym się opiekujesz.

**Zanim stres odbierze ci radość**

Sytuacje trudne i zaskakujące są wpisane w codzienność współpracy opiekuna z podopiecznym. Odczuwany w związku z tym poziom stresu, można w odpowiedni sposób obniżać. **Stres jest bowiem pozytywnym motywatorem tylko wtedy, gdy jego poziom nie wpływa negatywnie na funkcjonowanie opiekuna i seniora**. Jego nadmiar rodzi przykre dla organizmu konsekwencje, wśród których najczęstszymi są problemy z koncentracją, rozdrażnienie, wybuchy złości, problemy ze snem. Długotrwale utrzymujący się wysoki poziom stresu może prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu mózgu, depresji i innych schorzeń psychiatrycznych. Utrzymujący się zbyt wysoki poziom stresu jest przyczyną utraty satysfakcji z pracy, braku poczucia sensu, niechęci do pracy z seniorem **i w konsekwencji wypalenia zawodowego**. Świadomość indywidualnych czynników stresogennych oraz umiejętne radzenie sobie ze stresorami jest kluczem do zachowania satysfakcji w pracy z seniorem.

**Rozpoznaj źródła stresu**

Zapobieganie sytuacji stresu w początkowej fazie współpracy jest trudne. Budowanie relacji pomiędzy opiekunem a seniorem w sposób naturalny może wiązać się z dużym poziomem stresu. Oswojenie go jest możliwe poprzez wprowadzenie kilku prostych praktyk.

Mając świadomość tego, jakie sytuacje, wydarzenia i zachowania rodzą w nas stres, starajmy się im zapobiegać. **Obniżenie poziomu stresu jest możliwe poprzez ustalenie zasad współpracy z seniorem i jego rodziną po przybyciu opiekuna do miejsca pracy.** Spotkanie z członkami rodziny daje bowiem niebywałą możliwość nie tylko nawiązania kontaktu z bliskimi podopiecznego, ale przede wszystkim pozwala nabyć wiedzę na temat przyzwyczajeń, zachowań, cech charakteru seniora, nad którym opiekę będzie sprawował opiekun. Swoistego rodzaju rozpoznanie miejsca pracy jest podstawą, która umożliwia ustalenie zasad współpracy, sprecyzowanie harmonogramu dnia, przełamanie obaw seniora i niepokojów opiekuna.

Budowanie komfortowych warunków pracy jest także możliwe dzięki ciągłemu nabywaniu wiedzy i doskonaleniu umiejętności sprawowania opieki. **Opiekun świadomy swoich umiejętności budowanych na zdobytej i poszerzanej wiedzy, a także drogocennym doświadczeniu jest spokojniejszy**, a poziom odczuwanego przez niego stresu jest niższy.

**Połącz pracę z przyjemnością**

Obniżanie poziomu stresu jest również możliwe poprzez wykonywanie aktywności fizycznej i intelektualnej.**Zorganizowanie wspólnego czasu podczas pracy z seniorem** w taki sposób, aby skutecznie łączyć zainteresowania opiekuna z satysfakcjonującymi dla seniora czynnościami, pozwoli nie tylko aktywnie spędzać czas z seniorem, ale i redukować poziom stresu. Częstym sposobem odpoczynku akceptowanym przez seniora i lubianym przez opiekuna są spacery, głośne czytanie książek, układanie puzzli. Towarzyszenie swoją obecnością seniorowi niweluje jego lęk przed często występującą samotnością i zaspakaja potrzeby emocjonalne seniora.

Praca opiekuna osób starszych, nierozerwalnie związana z koniecznością stałej obecności w życiu seniora, niejednokrotnie stwarza potrzebę**zachowania dystansu psychologicznego**. Umiejętne rozgraniczenie pracy zawodowej i życia prywatnego opiekuna pozwala mu na zachowanie równowagi psychicznej oraz łatwiejsze radzenie sobie z sytuacjami trudnymi.

Nadmierne obciążenie psychiczne i fizyczne opiekuna utrzymujące się przez długi okres czasu, obniża jego motywację do pracy z seniorem, wpływa na jakość kontaktów i satysfakcję z pracy. Odczuwanie zmęczenia psychicznego i fizycznego jest sygnałem od przeciążonego pracą organizmu. **Stres, który towarzyszy opiekunowi, należy ograniczać.** Jednym z najlepszych i najefektywniejszych sposobów redukowania stresu w tej sytuacji jest regularny odpoczynek.

**Dbaj o samego siebie!**

**Spędzanie czasu w lubiany przez opiekuna sposób, pozwala nie tylko na zachowanie wspomnianego powyżej dystansu, oderwanie się od trudów pracy, ale przede wszystkim redukuje stres, co w konsekwencji poprawia funkcjonowanie organizmu, reguluje emocje.** Opiekun, który nie odpoczywa naraża się na wzrost poziomu stresu, a w konsekwencji **ryzyko wypalenia zawodowego**.
Praca opiekuna osób starszych to przede wszystkim wymagająca praca psychiczna. Zadbanie o psychikę, której funkcjonowanie determinuje organizm i odczuwane przez opiekuna symptomy stresu jest jednym z podstawowych zadań opiekuna.

Od psychiki wszystko się zaczyna. To ona kieruje reakcjami emocjonalnymi, sposobem reagowania i odczuwania. Jak o to zadbać? Szukając odpowiedniej **metody relaksacji**. Tak jak wielu jest opiekunów, wielu seniorów tak wiele jest sposobów odreagowywania stresu. Powyżej wspomniano o tych, które z uwagi na specyfikę pracy z seniorem mogą być najbardziej satysfakcjonujące dla obu stron. Niemniej jednak należy pamiętać, że nie wyczerpują one wachlarza możliwości. **To od opiekuna zależy, jaką metodę odpoczynku wybierze.** Metoda ta, będzie tak indywidualna jak indywidualny jest sam opiekun. Nie ma złych, nieodpowiednich metod relaksacji. Nieodpowiednie jest jedynie zapominanie opiekuna o sobie samym poprzez zaniechanie odpoczynku