Pečuj doma
care at home

martina hazuková

Dobře pečovat a dobře žít

aneb psychologický průvodce pro pečující

martina hazuková

Dobře pečovat a dobře žít

aneb psychologický průvodce pro pečující

p

OBSAH

1. Co je neformální péče a kdo je pečujícím? 9
2. Jak se rozhodnout mezi péčí doma a pobytovým zařízením? 12
3. Stres při dlouhodobé péči 15
4. Deprese a pečující 20
5. Úzkost při dlouhodobé péči 27
6. Pečující a regenerace sil 31
7. Jak plánovat síly při dlouhodobé péči 34
8. Kdo vám pomáhá při pečování? 37
9. Jsem na péči sám – Kde sehnat pomoc? 39
10. Domácí péče a proměny vztahů 43
11. Pečovat a prožívat současnost s radostí 45
12. Využití bylin pro posílení duševní pohody 48
13. Krátké relaxační techniky pro denní použití 51

Milí pečující,

držíte v ruce příručku, kterou jsem napsala na základě téměř stovky kurzů a terapeutických skupin, které probíhají v rámci projektů Pečuj doma.

Během těchto pravidelných setkání jsme s pečujícími mluvili o mnoha tématech od toho, kdo je pečující a jakou může získat podporu od státu, až po témata, jako je každodenní náročnost péče, výběr vhodných služeb, využívání externí pomoci a dále pak témata, která se týkají psychického a fyzického zdraví pečujících. Zejména zvládání stresových období, zvládání nedostatku odpočinku a nadměrného vyčerpání, stejně jako zvládání úzkostí a depresivních nálad.

Proč tato příručka vznikla? Jako psychoterapeutka zabývající se podporou pečujících se pravidelně setkávám s mnoha příběhy lidí, kteří jsou odhodláni, někdy více a někdy méně, pečovat o své blízké a vnímají v této své roli velký smysl a potřebu. Podle mého názoru, který pramení z mých několikaletých profesních zkušeností, jsou právě pečující ti, jejichž práce a snaha je oceňována nedostatečně, jejich snaha a úsilí se mnohokrát považuje za samozřejmé, případně za životní povinnost, které je nutno dostát.

Tato publikace je shrnutím toho, co na kurzech a skupinách zaznělo a zároveň doplněním a popsáním teorie, která za mnoha tématy stojí.

Průměrný věk dožití a života ve zdraví se v České republice prodlužuje. Což je na jednu stranu dobrá zpráva, na druhou stranu je nutno říct, že v důsledku toho vzniká nová generace pečujících, kteří jsou ve věku, kdy nemají nárok na starobní důchod, často tedy ještě mají svá zaměstnání a v mnoha případech mají i rodiny, děti a partnery, kteří potřebují jejich podporu, a někdy i vnoučata, jimž by se pečující také chtěli či potřebovali věnovat. Tuto generaci nazýváme „sendvičovou“, prostě jsou mezi dvěma světy, jež jsou pro ně emočně i prakticky důležité.

Další skupinou pečujících jsou lidé, kteří jsou v produktivním věku a pečují o své děti se specifickými potřebami, o partnery s chronickým onemocněním nebo o blízké, kteří onemocněli a jejich onemocnění jim neumožňuje zcela samostatný život.

Ať už jste v jakékoliv fázi péče nebo v jakékoliv fázi svého života, přeji Vám, aby pro Vás péče byla etapou života, ve které vnímáte smysl a neztrácíte naději, ani fyzické a psychické síly.

Martina Hazuková

1.

CO JE NEFORMÁLNÍ PÉČE A KDO JE PEČUJÍCÍM?

Neformální péče je taková péče, k níž dochází v domácím prostředí pečujícího nebo opečovávaného. Neformálně pečující jsou lidé, kteří pečují o svého blízkého. Péče někdy přichází velmi rychle až náhle, někdy se z nás však pečující stávají postupně s nárůstem potřeby podpory ve více oblastech života. Přechod na plnou péči je tedy buď náhlý, nebo pozvolný.

Role a činnosti pečujícího

V průběhu našeho života máme různé role, některé jsou dlouhodobé, jiné jsou přechodné. Pokud k vašim současným životním náplním přibyly činnosti pečujícího, zamyslete se, jak tato nová náplň ovlivní ostatní role.

Je nějaká role, které se nechcete vzdát ani jako pečující?

Jsou nějaké role, které ještě chcete prožít?

Je nějaká role, které byste se naopak rádi vzdali, třeba i jen na přechodnou dobu?

Ve které roli se cítíte velmi dobře a je nezbytná pro vaši životní spokojenost a harmonii?

Teď byste mohli mít jasnější představu o tom, jaké role chcete, potřebujete a případně jakých se můžete vzdát.

S rolemi souvisí i různé typické činnosti. Ke každé z nich si proto připište činnosti, které se k ní vážou.

Na začátku péče i v jejím průběhu je užitečné aktualizovat všechny činnosti na základě rolí, ve kterých jste aktivní či potřební. Zde bych doporučila již v počátku vypracovat seznam činností, které děláme.

Role a činnosti si můžete roztřídit např.:

Role: **pečující** – činnosti: podávání léků, zajišťování stravy, úklidu, návštěvy lékaře, organizování rodinných setkání

Role: **matka** – činnosti:

Role: **manželka** – činnosti:

Role: **prarodič** - činnosti:

Já – činnosti související se sebepéčí. Ano, čtete správně, sebepéče. Od začátku pečování je podstatné myslet na své potřeby a péči o sebe. Pokud si tento čas na sebe vyhradíme a počítáme s ním jako s nezbytností, potom se mnohem pravděpodobněji vyhneme důsledkům v podobě únavy, přetížení, nebo dokonce vyhoření. Do této části činnosti patří i péče o své zdraví, preventivní návštěvy lékaře nebo pravidelné lékařské kontroly u chronických onemocnění.

Když jste si vytvořili seznam rolí a činností, potom se na seznam podívejte s někým z Vašich blízkých, s přítelem nebo i terapeutem. Co si oni o seznamu rolí a činností myslí? Je reálné všechny činnosti dělat sám? Napadá Vás, kdo by některé činnosti mohl vykonávat a střídat Vás v případě potřeby? Je ve Vašem okolí nějaká zdravotní či sociální služba, kterou byste mohli využívat? Znáte někoho ve svém okolí, kdo má s péčí o blízkého zkušenost a mohl by Vám nějaké služby či pracovníky doporučit?

Takto vytvořený seznam rolí a činností, služeb a lidí, kteří by vám pomohli, pravidelně aktualizujte. Péče se často mění a vyžaduje nové činnosti, aktivity nebo pomůcky a vybavení. Seznam činností a rolí nám také může být pomocníkem při rozhodování o způsobu péče doma nebo výběru vhodného pobytového zařízení.

2.

JAK SE ROZHODNOUT MEZI PÉČÍ DOMA A POBYTOVÝM ZAŘÍZENÍM?

Péče v domácím prostředí je pro mnoho lidí jediná možná. Jejich představa dožití ve svém domově nebo s rodinou je velmi silná.

Ve své praxi se setkávám právě s lidmi, kteří pečují o svého blízkého v domácím prostředí po většinu času. Říkám po většinu času, protože mnoho rodin využívá při péči služeb osobní asistence, pečovatelskou službu, odlehčovací službu nebo denní stacionáře a také pomoc dalších blízkých lidí. Proč je pro nás důležité prožít i dožít svůj život v prostředí domova a jak to udělat, abychom doma mohli pečovat o své blízké co nejdéle.

Kapacita pobytových zařízení v České republice je mnohonásobně nižší než poptávka. Proto je péče v domácím prostředí většinou hlavní variantou, která je k dispozici. A slovy mnoha lidí, o které pečujeme, je to varianta první volby. Velká část mých klientů chce svůj život prožít ve svém domově. Nechtějí se stěhovat, změnit své bydliště a s ním spojené známé prostředí, blízké i vzdálené

vztahy, návyky, osobní věci a majetek. Z pohledu pečujících je přesunutí péče na nějakou instituci otázkou morální či mravní. Velmi často slýchám: „Když se o nás otec staral, my se postaráme o něj.“ Nebo: „V eldéence by byla maminka nešťastná a její stav by se zhoršil. To nemohu dopustit.“

Jaké jsou výhody domácí péče a proč je to pro mnohé pečující jediná alternativa?

Slovy Jiřiny Šiklové je domov prostor, který k nám niterně náleží. Máme s ním spojeno mnoho vzpomínek, je to místo, kde se cítíme v bezpečí. Místo, které nás formovalo, umožňovalo náš rozvoj, naše vztahy. Místo, které je propojeno s naší identitou, kdy prostor domova k nám náleží a my náležíme k němu.

S domovem souvisí i sociální prostředí. Lidé, se kterými jsme v kontaktu, společenství, jehož jsme součástí a které není složeno pouze z vrstevníků, ale je věkově různorodé, od malých vnoučat přes dospívající a mladé dospělé, o generaci mladší lidi až k vrstevníkům. V takovém společenství sehráváme ještě mnoho rolí jako rodiče, prarodiče, sourozenci přátelé a sousedé. A právě tyto role jsou v našich životech velmi důležité, protože pokud o ně přijdeme, potom nám zůstává pouze role seniora či pacienta, a to může významně ovlivnit vnímání našeho života jako smysluplného a celkově to ovlivní i perspektivu života. Mnoho lidí se těší na roli prarodiče i praprarodiče, protože tak vnímají svůj život jako nadějný, smysluplný a svým způsobem i sebe jako nesmrtelného, protože náš odkaz zůstává v našich blízkých, dětech, vnoučatech a pravnoučatech. Každé setkání s nimi, úsměv, pohlazení, pochování či vyprávění z našeho života je důležité z hlediska zachování našich životních rolí, vnímání smyslu a naděje. Opuštění domova tedy často znamená nejen změnu prostoru a péče, ale především i ztrátu jistot domova, ve kterém sehrávám mnoho rolí a cítím se být sám sebou. Proto je opuštění domova často náročné až traumatické.

Rozhodování mezi péčí doma a péčí v pobytovém zařízení je náročné. Ideální a jednoznačné řešení pro všechny neexistuje.

Je dobré se dívat na péči v domácím prostředí reálně. Zvážit naše možnosti, potřeby a hodnoty. Hledat odpovědi na otázky: Jak péči doma zvládneme? Co to bude obnášet? Kdo nám může pomoci.? Čeho se budeme muset vzdát a co naopak získáme?

Pokud se právě rozhodujete, zda budete doma pečovat, tak jste pravděpodobně dostali základní informace od praktického lékaře nebo ošetřujícího lékaře a sociální pracovnice v nemocnici, pokud byl váš blízký hospitalizován. V tento moment jste možná zaskočení, co vše vás čeká, v jakém množství, délce či náročnosti. Ale to neznamená, že to nelze zvládnout, naučit se postupům ošetřování či podpory a najít si v pečování i to hezké. Nechci tím ale říct, že péče doma je snadná. Mnoho mých klientů, kteří pečují o své blízké doma, rozhodně nejsou reklamou na pohodlný a snadný život. Dlouhodobě pečující se většinou na péči nedívají v horizontu několika let, spíš v horizontu dnů a týdnů. **Já osobně doporučuji jako jednotku času pečujícího týden.** Na začátku týdne si můžeme naplánovat aktivity okolo péče, aktivity pro rodinu a pro sebe samé. Zároveň se v horizontu týdne lépe plánuje i s ohledem na změnu zdravotního stavu našeho blízkého.

Abyste mohli pečovat dlouhodobě, je pro vás užitečné plánovat na každý den krátký odpočinek a na každý víkend delší odpočinek. Energii totiž budete muset pravidelně doplňovat, to je předpoklad k tomu, abyste pečovat mohli dlouhodobě.

Připomínejte si, že pečovat o sebe a své psychické i fyzické zdraví není sobecké, ale je to potřebné, pokud chcete dlouhodobě pečovat o svého blízkého.

3.

STRES PŘI DLOUHODOBÉ PÉČI

Nervová soustava

Náš nervový systém je ohromně moudrý. Reaguje na vnější podněty a řídí tělo podle daných podmínek. Pokud naše mysl vyhodnotí danou situaci jako nebezpečnou, náš nervový systém se přepne do módu bojuj, nebo uteč, zapíná tak sympatickou část nervové soustavy. Tím se začnou vyplavovat stresové hormony a my jsem připraveni k akci.

I když daná akce odezní, my situaci vyřešíme, potřebuje náš nervový systém dostat signál, aby se přepnul do klidového režimu a aktivoval systém parasympatický, který tělo udržuje v klidném, relaxačním stavu. Tyto systémy nejsou nikdy zapojeny současně. Vždy je jeden zapnutý a druhý vypnutý. V dlouhodobě náročné situaci, kdy prožíváme tzv. chronický stres můžeme nevědomě naše tělo udržovat v sympatickém módu A to nás dlouhodobě vyčerpává, ačkoliv stres není extrémní.

Proč může být péče stresující?

- Pečování je většinou časově neohraničené = stres.
- Pečování přináší změny, nepředvídatelné situace a nezměnitelné stavy = stres.
- Pečování většinou bere více energie, méně ji dodává = stres.
- Pečování může změnit vnímání reality a perspektivy života = stres.

Stresová reakce

Při dlouhodobém pečování se velmi snadno můžeme dostat do dlouhotrvajícího stavu stresu, kdy naše tělo je v mírném napětí. Cítíme únavu, podrážděnost, citlivost, případně bolení břicha a mírný třes. Neděje se nic hrozného, výjimečného nebo ohrožujícího, ale přesto se necítíme uvolněně. Tělo pokračuje ve stresové reakci, protože přirozeně nedošlo k přepnutí nervového systému do klidového módu

Vypínání stresového prožívání

V praxi to vypadá tak, že dlouhodobě celkem klidně pečujeme o manžela. Pak prožijeme náročné zhoršení jeho zdravotního stavu a musíme zavolat rychlou záchrannou službu. Prožíváme extrémní pocity, tělo reaguje pohotově, je zrychlené, musíme jednat s chladnou hlavou, nehroutit se. Manželův stav se po pár dnech zlepší a je převezen k domácímu ošetřování. Naše reakce již není tak extrémní, ale stále prožíváme obavy a napětí. Jsme zvýšeně pozorní, sledujeme jeho zdravotní stav. Příliš neodpočíváme. Po pár dnech zjistíme, že je naše tělo stále napjaté, máme problém s usínáním, vrací se nám určité myšlenky, obavy, strach. V tento moment můžeme, a je to i žádoucí, vědomě přepnout sympatický nervový systém na klidový parasympatický, protože nebezpečí již pominulo

a my nemusíme mít zapnutou výstražnou kontrolku. Můžeme relaxovat, uvolnit tělo i mysl.

Stres je reakce organismu na pocit ohrožení. A není důležité, zda se jedná o reálné ohrožení nebo pouze o iluzi skutečného nebezpečí v podobě nepříjemného šéfa.

V situaci nebezpečí se náš nervový systém přepíná na autonomní nervový systém SYMPATIKUS, který organismus udržuje v módu „bojuj, nebo uteč“. Do těla se nám vyplavují stresové hormony jako kortizol, adrenalin a noradrenalin.

Tyto hormony způsobují potlačení imunitních funkcí. Mezi symptomy zvýšené hladiny kortizolu patří úzkostné stavy, vysoký krevní tlak, nerovnováha pohlavních hormonů, inzulinová rezistence, ,obezita osteoporóza, nespavost u žen či syndrom polycystických vaječníků.

Adrenalin se za stresujících okolností vylučuje také ve větším množství, ovlivňuje tělesné struktury a připravuje je na fyzickou zátěž (boj či útěk – alarmová reakce). Adrenalin stimuluje srdeční činnost, usnadňuje přísun krve do svalstva a mozku, zužuje krevní vlásečnice, zvyšuje krevní tlak, uvolňuje cukr uložený v játrech a vyvolává relaxaci určitého svalstva, jež není ovládáno vůlí, zatímco v jiných svalech vyvolává napětí.

Noradrenalin pomáhá udržovat normální krevní oběh a může zvyšovat krevní tlak. Je chemickým činitelem zodpovědným za přenos nervových impulsů v autonomním nervovém systému.

Chronický stres postupně vyčerpává naše fyzické a mentální síly. Na psychické úrovni se toto vyčerpání projeví pomalostí myšlení a špatným soustředěním a také se mohou projevit obavy a úzkosti.

Pokud stresovou reakci dlouhodobě nevypínáme nebo je stres extrémní, potom se může rozvinout depresivní onemocnění.

Druhý autonomní nervový systém je PARASYMPATIKUS, který naopak všechny funkce aktivované sympatikem tlumí. Zpomaluje srdeční činnost, navozuje svalové uvolnění. Parasympatikus nás udržuje v rovnováze a je aktivní, pokud se cítíme bezpečně.

Pokud prožíváme dlouhodobý stres, byť nevelký, tak máme stále zapnutý sympatický nervový systém. Pokud je zapnutý, nemůže zároveň tělo aktivovat druhý systém sympatický. Ten musíme vědomě zapínat, abychom dostali naše tělo do klidového režimu.

Tipy na zapnutí parasympatického nervového sytému:

Kloktání a zpívání – při kloktání a zpívání aktivujeme bloudivý nerv, jenž je hlavní součástí parasympatického nervového sytému.

Úsměv - svaly v naší tváři můžeme vědomě ovlivnit aktivitu parasympatického nervového systému. Při úsměvu (i cíleném rozšíření a zvednutí koutků úst) dáváme signál parasympatiku, že se může zapnout, protože jsme v bezpečí.

Meditace – meditaci můžeme využít jako rychlý a účinný prostředek k aktivaci parasympatiku. Při meditaci dochází k vědomému dechu, uvolnění těla a mysli a navození pocitu bezpečí.

Dotek, objetí – při objímání se cítíme bezpečně, vyplavuje se pečující hormon oxytocin a na jeho základě se zapíná parasympatický nervový systém.

Pohyb – při pohybu přirozeně aktivujeme parasympatikus, používáme dech a aktivujeme bloudivý nerv pohyby bránice. Při pohybu se přirozeně zbavujeme nahromaděného napětí.

Hluboký břišní dech – vědomý hluboký břišní dech je asi nejjednodušší metodou, jak vědomě zapnout parasympatikus a navodit si klid. Můžete ho dělat kdekoliv a neomezeně.

Při pravidelném zapínání parasympatiku posilujeme zároveň naši odolnost vůči stresu.

4.

DEPRESE A PEČUJÍCÍ

Dlouhodobé pečování v domácím prostředí vnímám jako jedno z nejnáročnějších zaměstnání, v němž nemáte jasnou pracovní dobu, neznáte přesně rozsah a náročnost práce a musíte se také neustále přizpůsobovat změnám, které přicházejí. Pokud tuto situaci znáte, tak pro vás asi není překvapení, že právě pečující jsou velmi často ohroženi depresí.

Pro některé je pečování tak obsáhlé, že je srovnatelné se zaměstnáním na plný úvazek. V dalších případech se pečující starají o svého blízkého, chodí do zaměstnání, starají se o rodinu a o domácnost. Na rozdíl od zaměstnání nemáte při péči většinou adekvátní mzdu, nemáte nárok na dovolenou a vlastně i s vaší nemocí se příliš nepočítá, nemáte jasně vymezenou pracovní dobu, podmínky se vám často mění, nemáte kolegy, s nimižbyste sdíleli vaše zkušenosti, ani šéfa, který vás ocení za skvělou a vytrvalou práci. Nemáte čas na sebe, na svoje zájmy, odpočinek a načerpání sil.

Kombinace fyzického vyčerpání, psychické náročnosti, nejistoty a dlouhodobého stresu je živnou půdou pro depresi.

Sečteno podtrženo, většina pečujících, kteří nemají pravidelnou podporu rodiny či jiných služeb, jsou ohroženi depresí. A také mnoho z nich se s depresí potýká. Někteří užívají antidepresiva a zároveň chodí na psychoterapii, někteří léky neužívají a čekají na nějakou změnu.

Deprese není pouze „špatná nálada“, jež brzy odezní. Deprese je onemocnění, které má velký dopad na naši psychiku i tělo, na naše vztahy a na práci, na vnímání smyslu v životě. Příčiny deprese jsou různé, ale z nejnovějších studií mozku a zažívacího ústrojí vyplývá, že deprese může vzniknout na základě kombinace genetických dispozic a dlouhodobého nebo intenzivního stresu a také jako dopad nevhodného životního stylu, kdy prožíváme stres a stylem života narušujeme vnitřní rovnováhu a jemné naladění našich vnitřních hodin.

Deprese je psychické onemocnění, pro něž je typická změna v prožívání, které můžeme nazvat chorobně smutnou náladou. Při depresi lidé zažívají opakované epizody smutku, beznaděje, ztráty energie, vůle, sebedůvěry a radosti ze života.

Mezi hlavní příznaky deprese patří: negativní myšlenky, pesimistické obrazy či vize budoucnosti, pokles výkonnosti, strachy, obavy a úzkosti, pocity méněcennosti, poruchy spánku a nespavost nebo nadměrná únava a spaní během dne, poruchy soustředění a myšlení, snížená schopnost paměti a rozhodování, myšlenky na sebevraždu a nezájem o sebe, své blízké, záliby a aktivity, které dříve přinášely příjemné pocity, ztráta chuti k jídlu nebo přejídání, snížený zájem o sex, zpomalení pohybů nebo pohybový neklid.

Mezi další příznaky deprese patří: sebekritika, prožívání beznaděje, pesimismu a bezmoci, nečinnost a slabá vůle k většině dříve běžných činností, neklid, nervozita, podrážděnost, dlouhotrvající bolesti hlavy či zad, poruchy trávení, sucho v ústech, svalová ztuhlost, zvýšená únava, pocity napětí a špatná ranní nálada.

Co není deprese

Deprese není lenost, malá snaha, nedostatek vůle či malá vnitřní disciplína. Deprese není špatné vychování či neomalenost. Deprese není slabost ani neschopnost. V depresi se nemůžete „vzchopit“, „poručit si“. Máte zraněnou duši, která to zatím neumožňuje a potřebuje nejdříve první pomoc, ošetření a následnou terapii s rekonvalescencí a někdy i rehabilitaci a pak otužování a posilování.

Špatná nálada a deprese

Hlavní rozdíl mezi špatnou náladou či smutkem a depresí je především v intenzitě a délce prožitku. Ze špatné nálady se dokážete vyspat, nebo se odreagovat, případně ji po krátký čas vydržíte a po pár dnech se cítíte jinak. Z deprese se nevyspíte ani ji nezaženete běžnými aktivitami.

„Deprese není blbá nálada, ale rozvrat všech řídících systémů… jedná se o krutou psychickou bolest.“ (Radkin Honzák)

Depresi dělíme podle počtu příznaků na lehkou (2–3 příznaky), středně těžkou (4 a více příznaků) a těžkou (většina hlavních příznaků).

Deprese a emoce

Emoce jsou neurální a chemické odpovědi, které mají vliv na průběh fyziologických jevů. Jinými slovy: emoce nejsou neviditelným fluidem, ale v materiální podobě vytváří v těle bílkovinné struktury, které mají vliv na funkční orgánové změny.

Emoce jsou mnohem starším mozkovým systémem než rozumová část mozku a ovlivňují naše chování více než rozumový systém.

V praxi nás emoce ovlivňují na základě toho, jaké máme zkušenosti a jak danou situaci vyhodnocujeme. Pokud se dostaneme do situace, kdy potkáme velkého psa, můžeme ho vnímat jako domácího mazlíčka a prožíváme u toho pocit radosti a nadšení, naše tělesná reakce pak bude klidná.

U opačné zkušenosti se stane, že potkáme psa, vyhodnotíme ho jako nebezpečného a prožíváme u toho pocit strachu, naše tělesná reakce tak bude stresová, „bojuj nebo uteč“.

Neprožité nebo potlačené a nahromaděné emoce přinášejí do našeho života napětí a stejně se nám pravděpodobně v budoucnu projeví a negativně nás ovlivní. **Co je potlačené a utišené, to se častěji a s větší intenzitou vrací.**

Emoce nám poskytují důležité informace o nás, o druhých i o různých situacích, proto je důležité jim naslouchat a prožít je.

I emoce jako vztek, zlost a hněv je nezbytné prožít a nepotlačit. Způsob prožití se můžeme naučit kultivovat a vhodně je prožívat v běžném životě.

Nebezpečí dlouhodobého potlačování emocí je velké a má jméno DEPRESE.

Podle psycholožky E. E. Egerové je deprese opakem exprese. Jinými slovy, deprese je dlouhodobé potlačování našich emocí. Zdraví znamená schopnost prožít a projevit emoce.

Např. potlačený pocit zlosti se ukládá v těle a my ho můžeme obracet destruktivně proti sobě. Z nahromaděné zlosti vzniká deprese. V ní se vracíme do minulosti, řešíme křivdy a nespravedlnosti, špatné úmysly, vinu, trest a ublížení.

Emoce jsou hlasem naší duše, pokud je neposloucháme a potlačujeme, odvracíme se od sebe samých. Proto je nezbytné naučit se emoce projevovat a prožít.

Při depresi může dojít k apatii, kdy jsme v „prázdnotě“, emoce jakoby neprožíváme. A v jiné fázi deprese můžeme zažívat emoce smutku, hněvu, zloby nebo bezmoci velmi intenzivně. Většina emocí se v depresi váže k minulosti.

Pro základní orientaci, zda prožíváme depresi, můžeme využít tyto otázky:

- Co mi dělá v současnosti radost?
- Jak vnímám svou minulost a svou budoucnost?
- Těším se na něco v příštích pár dnech?

Pokud na tyto otázky odpovídáme záporně, potom je to pro nás signál, že můžeme být ohroženi depresí.

Léčba deprese

Jako nejčastější způsob léčby deprese se využívá terapie antidepresivy a psychoterapie. U těžké formy deprese se využívá nejčastěji antidepresiv a zároveň

psychoterapie. U středních či lehčích forem deprese si můžeme vystačit s psychoterapií a terapií změnou životního stylu.

A na závěr ještě pár tipů, co dělat, pokud pečujete a máte depresi.

1. Depresi si nevyčítejte, deprese je nemoc a je léčitelná, nejste to vy, není to vaše identita.
2. Nebuďte na depresi sami. Najděte si oporu, člověka, ke kterému máte důvěru a můžete s ním mluvit o svých pocitech.
3. Buďte otevření ke svému lékaři a popište mu svoje pocity, bolesti, případně nepříjemné myšlenky.
4. Buďte k sobě ohleduplní a nesnažte se sami sebe zlomit, donutit se a veškerou vůli napnout k nějaké aktivitě. Deprese není o tom, že nemáte vůli, je více o ztrátě sil a energie na běžné činnosti. Deprese není lenost, kterou vůlí překonáte.
5. Nemějte od sebe velká očekávání a vysoké nároky. Naopak se snažte k sobě být laskaví a dopřát si více odpočinku, spánku, pomoci.
6. Na dobu, kdy máte depresi, se pokuste zajistit pomoc s péčí, využijte všechny dostupné služby pečovatelské služby, osobní asistence nebo odlehčovací pobytové služby.
7. Více odpočívejte aktivně, najděte si jakýkoliv pohyb, který vás bude bavit. Při vhodné míře aktivity budete méně unavení a pomůže vám to i s negativními myšlenkami.
8. Zkuste nebýt sami. Je to pro mnohé pečující náročné, protože pečují o svého blízkého a mají pocit, že na nic jiného už nemají čas a energii. Ale zkuste to, někdy stačí jít na místa, kde jsou lidé přirozeně a být chvíli v jejich společnosti, jindy stačí telefonovat s přáteli, nebo napsat e-mail.

9. V depresi je potřebný dostatek spánku, ale zároveň nejde depresi jen zaspat. Pokud přes den poleháváte, potom můžete mít v noci potíže se spánkem. Proto si plánujte spánek pravidelně, ideálně v noci, a přes den se věnujte jakékoliv aktivitě, která není náročná. Pokud v noci vstáváte k vašemu blízkému, snažte se tento deficit dospat co nejdříve, nejlépe ještě dopoledne, případně využijte každou chvíli, kdy spí váš blízký, a spěte společně.

10. Pokud máte negativní myšlenky, pak si připomínejte, že jsou příznakem deprese, a prostě nevěřte všemu, na co myslíte. Spíše se snažte připoutat pozornost k něčemu úplně jinému, kde nelze mít negativní myšlenky. Třeba někomu zavolejte.

5.

ÚZKOST PŘI DLOUHODOBÉ PÉČI

Úzkost je emoční stav, při němž zažíváme pocity strachu, nervozity, neklidu. Úzkost za svůj život zažije asi třetina populace. Úzkost může být akutní, což je strach z toho, co právě je, nebo chronická úzkost, což je strach z toho, co by mohlo být.

Úplné redukování či odstranění úzkosti není možné ani zdravé. Úzkost nás totiž i ochraňuje. Problém nastává, když nás úzkost paralyzuje a nejsme schopni fungovat. Díky úzkosti vyhledáváme potenciální nebezpečí a zkoumáme možné hrozby, abychom se ochránili.

Úzkost můžeme vnímat jako ukazatel našeho života, je to zpráva o tom, jak žijeme, myslíme a prožíváme. Proto vnímám jako velmi užitečné se občas zastavit a snažit se pochopit, co o našem způsobu života úzkost říká. Přesné důvody nebo příčiny úzkosti možná nenajdeme, ale podstatné je, že chceme udělat změny ve svém životě, které nám pomohou zvládat nepříjemné emoce a rozšířit vlastní prostor i pro emoce další jako je radost, nadšení, vzrušení nebo hravost. Každý z nás během dne prožívá mnoho pocitů, příjemných i nepříjemných, ale

mnoha z nich si skoro ani nevšimneme. Pečování je jedna z oblastí života, která je spojena s intenzivními emocemi.

Úzkost je někdy přiživována pocitem bezmoci právě z toho, že s úzkostí nic nesvedeme, že už navždy budeme žít s úzkostí a bude to hrozné. Neslibuji vám, že se úzkosti zcela zbavíte, ale věřte, že i s emocí strachu a úzkosti lze žít velmi dobře. Strach a úzkost jsou důležité emoce, nejde o to neprožívat je, spíše o to, aby úzkost náš život nekontrolovala a neomezovala další životní oblasti.

Tím, že se s ní naučíte žít, se nestane zázrak, díky němuž budete šťastní. Pokud chcete dosáhnout určité psychické stability a pohody, potřebujete mít pod kontrolou jak úzkost, tak zároveň potřebujete ve svém životě pozitivní emoce, vztahy, smysluplnou práci a občasný úspěch.

Emoce nelze otupovat selektivně, to znamená, že pokud se zbavíme emoce úzkosti, strachu či vzteku, otupíme i jiné emoce a to je cesta do prázdnoty. Představte si svou emoční kapacitu jako jablko. Pokud chcete nějakou emoci odstranit, otupit, nevíte, kde přesně v jablku je. Prostě kus uříznete. Máte půlku jablka, poloviční kapacitu svých emocí a opět nechcete nějaké cítit. Uříznete další kus. Teď máme čtvrtinovou kapacitu všech emocí. Najednou se zmenšil prostor jak pro emoce jako strach, úzkost, vztek, tak také pro emoce jako je radost, láska, nadšení, vzrušení, důvěra, pospolitost. Náš emoční život se stává malý, chudý na prožívání s touhou vyhnout se některým emocím. Proto nám jde spíše o to naučit se bezpečně zvládat a prožívat emoce tak, aby nám nebránily v našem životě.

Jak se naučit žít s úzkostí?

11 tipů na posílení odvahy ke zvládání úzkosti:

1. Mozek je neuroplastický, přizpůsobuje se našemu prostředí a tomu, jak ho používáme. Proto je skvělé, pokud chcete svůj postoj k úzkosti změnit. Mozek vás v tom podpoří, jen k tomu potřebuje trochu času a opakování, aby vytvořil nová spojení a mohl nově či jinak, možná s lehkostí, reagovat. Věřte svému nervovému systému a dejte mu dostatek času, aby se na váš nový přístup k prožívání strachu adaptoval. Po krůčcích se vystavujte situacím, které chcete zvládnout a reagovat jinak. Nezapomeňte dělat malé a přiměřeně náročné kroky.

2. Připomínejte si, proč svůj postoj ke strachu měníte. Kvůli svému zdraví, rodině a vztahům, možná kvůli zaměstnání. Napište si své důvody někam, kde je často uvidíte, aby vás ve vašem odhodlání postavit se strachu podpořily.

3. Změňte své myšlenky a to, jak k sobě mluvíte. Věty jako „to nevydržím, nezvládnu“ změňte na „to přežiju, není to tak hrozné“ nebo „zvládl jsem už těžší situaci“. Při úzkosti se zaměřujte na své smysly a dech.

4. Postupně odstraňujte černobílé vidění a katastrofické myšlení. Neprospívají vám, protože strach a úzkost živí tím, že se zaměřují na extrémy.

5. Připomínejte si, že nikdo není dokonalý, ani vy. Přijdou chvíle, kdy se nedaří, ale to neznamená nic jiného, než že jste člověk, který se díky svým chybám něco nového učí. Zvláště při dlouhodobé péči nebudete vy ani vaše okolí vždy perfektní nebo dokonale připravení na to, co přijde.

6. Nečekejte, že to bude snadné. Zbavte se přesvědčení, že se musíte často cítit výborně. Máme různé emoce, různá rozpoložení mysli a povětšinou jsme v průměrné náladě. Když se necítíte skvěle, myslete na to, že je to normální.

7. Každý den vyjděte ze svého pohodlí, ze své komfortní zóny a udělejte malou věc, která je trochu nepříjemná a vyvolává ve vás malé obavy. Např. Vyjděte na zastávku autobusu a jeďte jednu stanici místo čtyř.
8. Dovolte si cítit, co právě cítíte. Chvíli se svým strachem či úzkostí vydržte. Ideálně do té doby, než se emoce začne zmenšovat. Pak se odměňte a večer si svou odvahu připomeňte.
9. Sdílejte své snažení o změnu s někým, komu důvěřujete. Příteli, kamarádovi, rodičům, případně si najděte terapeuta. Úzkost nás často vyřazuje ze společnosti. Nebuďte sami a vybírejte si společnost, kde se cítíte alespoň trochu dobře.
10. Buďte k sobě laskaví a odměňujte se za každý pokrok.
11. Nesnažte se úzkost zcela odstranit. Není to reálné, protože strach a úzkost je i užitečná, proto z vašeho života nezmizí úplně. Můžete se ale naučit žít s ní tak, aby vás neomezovala v dobrém životě. Kdykoliv úzkost přijde, můžete si říct: Je to nepříjemné, ale nic se neděje. Jsem ochotný to vydržet a prožít.

6.

PEČUJÍCÍ A REGENERACE SIL

Pokud jste neformálně pečující, což znamená, že pečujete o svého blízkého v domácím prostředí a zároveň pravidelně nevyužíváte žádné pobytové služby, potom je pro vás slovo odpočinek nebo dovolená těžko představitelné. A právě odpočinek a nabírání sil je to nejzákladnější, v čem podporuji své klienty, protože pokud chcete dlouhodobě pečovat o svého blízkého, potřebujete se starat o sebe, mít dostatek fyzických a psychických sil.

Představte si svou energii potřebnou pro život a pro dlouhodobé pečování jako sklenici s vodou. Optimální stav vaší energie je sklenice plná téměř po okraj. Pokud během určitého období postupně vyčerpáváte své síly do poloviny, potrvá určitý čas i určité úsilí, než svou sklenici s energií doplníte. Ale pokud svou energii vyčerpáte skoro do dna, bude vás stát mnohem více času i úsilí, než svou energii dočerpáte do optima. Proto si odpočinek dávkujte pravidelně. V tuto chvíli vás možná napadá, že se to lehce řekne, ale při každodenním shonu je to prostě náročné. Vím, že to není snadné, ale v praxi vidím, že to je možné. Dám vám pár tipů jak na to:

1. Připusťte si, že odpočinek potřebujete a je podstatný pro to, abyste mohli pečovat dlouhodobě. Prostě nepochybujte o důležitosti odpočinku.

2. Nelpěte na činnostech, které může dělat někdo jiný. Např. obědy nemusíte vařit jako dříve, ale můžete si je nechat dovážet. Ušetříte čas a energii na věci, kterým se chcete věnovat více, nebo právě na odpočinek.

3. Zbavte se představy, že odpočinek rovná se dlouhá dovolená. Pokud jste v jiné životní fázi, kdy o nikoho nepečujete, tak potom je dvoutýdenní dovolená ideální. Pro vás jako pečujícího je dovolená či odpočinek každá možnost, jak o sebe pečovat, jak čerpat síly při spánku, pohybu, vzdělávání, telefonickém rozhovoru nebo na návštěvě.

4. Odpočinek patří do každého dne a každého týdne. Kratší odpočinek si dopřejte každý den. Např. využijte spánek vašeho opečovávaného a a spěte také, nebo si zacvičte, pusťte si oblíbený film, čtěte knihu, poslouchejte hudbu. Ke každé takové chvíli přistupujte jako k malé dovolené. Těšte se na ni a užijte si ji. Bez výčitek a pochyb. O víkendu si zkuste zajistit pomoc rodiny, přátel, známých nebo si zajistěte osobní asistenci alespoň na několik hodin, abyste měli možnost buď delší čas spát, nebo se věnovat sobě, abyste mohli vyrazit na procházku, krátký výlet, sejít se s přáteli či rodinou, zajít si na kávu či na oběd a nemuseli spěchat domů.

5. Střídejte různé typy odpočinku, jako je odpočinek statický (spánek, polehávání, sledování filmu), s odpočinkem aktivním, který vám síly dodává společně s inspirací v podobě nových zážitků. Zkoušejte každý týden objevit něco nového právě pro sebe, něco se naučit a občas udělat něco zcela spontánně. Tím pro sebe získáte určitou hravost a lehkost, jež vám pak umožní totéž právě při péči.

6. Pokud máte možnost odjet na několikadenní dovolenou, potom ji vnímejte jako investici do vaší další péče. Díky energii a inspiraci totiž budete jako pečující spokojenější, příjemnější a budete se cítit při péči dobře i přes mnoho komplikací a těžkostí, které někdy přináší.

Pečovat sám o sebe je předpoklad pečování o kohokoliv. Tak na sebe nezapomínejte a sebepéči vnímejte jako svou prioritu, na níž stojí všechny ostatní povinnosti. Dlouhodobou péči si můžeme představit jako ultramaraton. Potřebujete dobře hospodařit se svými silami a občas zpomalit a nabrat síly, abyste se zase mohli rozběhnout a zdolávat náročné úseky. Připomínejte si, že pečovat o sebe a své psychické i fyzické zdraví není sobecké, ale je to potřebné, pokud chcete dlouhodobě pečovat o svého blízkého.

7.

JAK PLÁNOVAT SÍLY PŘI DLOUHODOBÉ PÉČI

Pečování v posledních letech zažívá obrovské množství lidí. Lidé, kteří pečují dlouhodobě o někoho blízkého, zakouší mnoho krásných i náročných situací a s tím spojené emoce. Intenzivní a dlouhodobé nasazení je častým důvodem k depresivnímu prožívání. Síly postupně docházejí. Pokud jsme na péči sami, nemáme podporu rodiny nebo jiných služeb, pak se po několika měsících nebo letech můžeme dostat na dno svých sil.

Velmi často vidím ženy (pečují samozřejmě i muži, ale psychoterapii vyhledávají mnohem méně), které pečují o rodinu, chodí do zaměstnání a pečují o nemocné rodiče nebo děti. Přicházejí na terapii a chtějí radu. Jak to zvládat, abych nezešílela? Co se to se mnou děje, že mám dlouhodobě špatnou náladu, vše mě unavuje a rozčiluje? Proč mám v poslední době obavy, strachy a chvění v žaludku?

Přepracování a vyčerpání sil při pečování napadá málokoho jako důvod k depresi nebo úzkosti. Vyhoření máme spojené nejčastěji s náročným zaměstnáním, ne s péčí o blízké, které milujeme. Když někoho milujeme a pečujeme o něj, tak přece nemůžeme vyhořet, nemůžeme být na dně svých sil! Jak velký a častý

omyl je toto přesvědčení. Po několika letech psychoterapeutické podpory pečujících vnímám vyhoření jako častý a logický důsledek péče.

Když mi klientka na první konzultaci popisovala svůj denní rozvrh, naplánovaný po 15 minutách, nedokázala jsme si představit, že to někdo může vydržet déle než pár dní. Ona to vydržela čtyři roky. Tyto roky pečovala o matku s pokročilou demencí a plně závislé na péči okolí.. Několik let neměla dovolenou, chodila do zaměstnání, podporovala svého muže v jeho kariéře, podporovala své tři děti, nejmladší ještě studující, zajišťovala chod celé domácnosti, zajišťovala drobné opravy v domě, pečovala o velkou zahradu. Vstávala v 5 hodin ráno, někdy vstávala k budící se mamince v noci, chodila spát před půlnocí poté, co uklidila a uvařila na druhý den. Hlavním zdrojem odpočinku se tak stávalo zaměstnání.

Tuto klientku přivedla na psychoterapii potřeba být efektivnější. „Asi špatně plánuju, ale prostě nestihnu všechno v takové kvalitě a rychlosti, jak bych potřebovala. Navíc se chci zbavit bolesti zad a úzkostí a nemám na to čas."

V tomto případě bylo patrné, jak moc se klientka snaží o skvělou a téměř dokonalou péči o všechny a o všechno. Kromě sebe samé. Sebe a své potřeby zcela upozadila, vnímala se jako výkonný stroj, který potřebuje jen občas doplnit palivo. Na údržbu a revizi neměla čas. Potřeby ostatních byly prioritou. Zvláště péče o matku byla v posledních měsících fyzicky i psychicky náročná. Služby osobní asistence využívala jen tehdy, když byla v zaměstnání.

Její vyčerpání přišlo náhle, intenzivně, ale naštěstí nezpůsobilo celkový kolaps těla i psychiky. Po pár týdnech apatie přišel pocit touhy po změně. Začala vnímat své potřeby odpočinku, zábavy i smysluplné práce. Rodinu požádala o rozdělení péče o domácnost a péči o matku zajišťovala s pomocí dalších služeb.

Před rokem něco nepředstavitelného. Dnes si dokáže naplánovat volný den, který stráví s přáteli nebo sama se sebou, necítí výčitky, když odpočívá nebo dělá činnost, kterou má ráda, a péči zajistí osobní asistencí.

Co dělat, abychom se vyhnuli úplnému vyčerpání nebo dokonce vyhoření?

Jet v zajetých kolejích je v něčem snazší. Děláme něco vcelku automaticky, nemusíme se o něčem znovu rozhodovat nebo vybírat z několika možností. Vyjet z těchto kolejí je alespoň zpočátku dost náročné, ale pokud vydržíme a změníme přístup k sobě a k dlouhodobému pečování, potom je větší pravděpodobnost, že budeme moci v domácím prostředí a třeba s pomocí sociálních či zdravotních služeb pečovat i nadále, protože na to budeme mít síly a bude nám to přinášet více radosti a méně smutku, vyčerpání, stresu a strachu.

Nemusíme pečovat dokonale, nemusíme vše zvládnout sami, nemusíme zajistit nadstandardní péči, domácnost, výchovu, výkon v zaměstnání. Potřebujeme nalézt rovnováhu mezi péčí o sebe a péčí o druhé. Péče o sebe je způsob, jakým sami sobě projevujeme lásku a laskavost. Péče o druhé je způsob, jakým projevujeme lásku a laskavost druhým. A jedno druhé nevylučuje, ale podporuje.

8.

KDO VÁM POMÁHÁ PŘI PEČOVÁNÍ?

Jedna z nejčastějších odpovědí na otázku: Kdo z rodiny vám s péčí pomáhá, je: „Občas manžel nebo děti, ale nemají tolik času nebo to raději udělám sama, nechci je obtěžovat.“ Péči v domácím prostředí ovlivňují naše rodinné vztahy, komunikace mezi jednotlivými členy, rodinné návyky a rituály, věk jednotlivých členů, ale také finanční a bytová situace.

Při hledání pomoci v rodině musíme mít na paměti náročnost péče. Ta má svoje specifika, která musíme brát v úvahu. Péče je jiná u nemocného člověka pokročilého věku, u dítěte, jiná je u dospělého s onkologickým onemocněním a naprosto odlišně budeme pečovat o člověka s pokročilou demencí.

Když žádáme o pomoc s péčí členy rodiny, je vcelku užitečné si sepsat všechny úkony a činnosti, které děláme, a seřadit je dle náročnosti psychické i fyzické. Dále sepsat všechny činnosti, které jsou s péčí spojeny vzdáleně, ale je nutné je udělat. A poslední jsou činnosti, které se týkají více potřeb jiných členů domácnosti, jako třeba pomoc s domácími úkoly u dětí nebo trávení času s vnoučaty.

Napište si tak činnosti do třech sloupců a u každé činnosti uveďte náročnost fyzickou a psychickou.

Nejdříve hledejte v rodině pomoc s jednoduchými úkoly, které by podle vás mohli členové rodiny zvládnout. Pokud jste se netrefili a vybrali činnost, jíž se obávají, nabídněte činnost další.

Snažte se být při žádosti co možná nejvíce konkrétní. Protože věta: „Mohl bys mi dnes odpoledne pomoci s péčí o babičku“ může znamenat cokoliv od předčítání knihy přes převlékání ložního prádla až po výpomoc s osobní hygienou, což někteří členové rodiny mohou cítit jako něco, co je nad jejich síly. Proto detailně popište, co by vám pomohlo v péči. Např.: Pomohl bys mi s vyluxováním v dědečkově pokoji? Mohl bys s babičkou sledovat její seriál a potom jí podat svačinu a zavolat mě, v případě potřeby? Nebo mohl bys otce doprovodit k lékaři? Mohla bys synovi pomoci s domácím úkolem?

Často předpokládáme odmítnutí, máme pocit, že druzí jsou zaneprázdnění a prosbu o pomoc ani nevyslovíme. Tím možná ochuzujeme sebe i naše blízké. Věřím, že se rodíme s přirozenou potřebou být užiteční a pomáhat. Tím, že tuto možnost už dopředu druhému odepřeme, bereme mu šanci na dobrý pocit z toho, že i jeho pomoc je důležitá, že i on je důležitým členem rodiny, se kterým počítáme a vážíme si jeho pomoci.

V praxi vidím mnoho rodin, které se na péči pravidelně domlouvají a hledají různé kompromisy. Často to znamená, že využívají i externí pomoci pečovatelské služby, osobní asistence nebo denních stacionářů a odlehčovací služby, aby péče v domácím prostředí mohla být dlouhodobá. A to je většinou náš cíl. Nejen péči vydržet, ale žít tak, jako bychom měli pečovat mnoho let.

9.

JSEM NA PÉČI SÁM – KDE SEHNAT POMOC?

Na většině skupin pro pečující zaznívá dotaz ohledně pomoci. Co mám dělat, když jsem na péči úplně sám? Být skutečně na vše ohledně péče sám se stává. Ale v mnoha případech to tak nemusí být. Kde hledat pomoc a jak si o ni říkat?

Pokud vás stále častěji doprovází únava, podrážděnost, netrpělivost a někdy pochyby o sobě a výčitky z toho, že neděláte víc a lépe, potom to vnímejte jako příznak blížícího se vyčerpání.

Dlouhodobá péče zahrnuje mnoho činností, které samy o sobě většinou nejsou extrémně náročné, ale pokud jich máte několik denně po dlouhou dobu, dostanete se do bodu, kdy vás i malé obyčejné věci jako převlečení lůžkovin vyčerpávají. V tuto chvíli potřebujete intenzivně doplňovat osobní fyzickou i psychickou energii. A na to potřebujete denně trochu času a alespoň jednou týdně času trochu víc.

Kde tedy hledat pomoc, abyste se mohli věnovat i svému zdraví? Pokud pečujete dlouhodobě, potom si sepište, jaké činnosti péče o blízkého zahrnuje. Sepište si i činnosti týkající se domácnosti nebo péče o další členy rodiny. Můžete využít návod v předchozí kapitole nebo v 1. kapitole.

Podívejte se na svůj seznam činností a zaškrtněte ty, které chcete dál vykonávat a máte na ně dost sil. Dále si barevně odlište ty, které by zvládnul někdo z rodiny či přátel. A potom označte ty, pro něž byste mohli najít pomoc externě, osobní asistenci, pečovatelskou službu nebo nějakého dobrovolníka.

Při tvorbě tohoto seznamu se vědomě snažte zbavit pocitu, že tohle zvládnete a tohle taky, tamto uděláte rychleji a lépe. Teď nehledáme nejlepšího kuchaře či nejrychlejšího uklízeče. Jde nám o to, aby vám ubyla práce a měli jste čas i sami na sebe, doplňovali síly a mohli pečovat dál.

Čím více budete konkrétnější v soupisu činností, tím spíše najdete pomoc. Zvláště v rodině a u přátel, kteří s péčí nemají zkušenosti. Když je poprosíte o pomoc a jasně ji formulujete jako nákup, žehlení a luxování, je to něco jiného, než když obecně říkáte potřebuji pomoc, už je toho na mě moc.

Mluvte s blízkými o náročnosti péče a osmělte se říkat si o pomoc. Mnozí z našich blízkých či přátel totiž ani netuší, co péče obnáší a jak náročná může být. A většina z nich je ochotná pomoci, pokud vědí, že to zvládnou a vám to pomůže.

Externí pomoc v podobě osobní asistence pečující nejčastěji využívají zejména při dopomoci s osobní hygienou, cvičením, aktivizací nebo při návštěvě lékaře či na pravidelné procházky.

Při výběru a dostupnosti služeb vám může pomoci registr sociálních služeb na adrese www. lregistr.cz nebo na www.mapapece.cz nebo www.pecujdoma.cz/hledam-sluzbu-ve-svem-okoli.

Ptejte se na obecním úřadě, kde vám na sociálním odboru mohou pomoci vyhledat sociální a zdravotní služby v okolí.

Zeptejte se praktického lékaře, může vám některé služby také doporučit. Mezi nejčastější využívané služby patří pečovatelská služba a osobní asistence a domácí zdravotní péče. Ale důležitá je i respitní péče, tzv. odlehčovací služba, která zajišťuje péči v době, kdy vy sami potřebujete odpočinek, dovolenou nebo sami využijete lékařskou péči.

Na jedné skupině zazněl skvělý tip od paní, která pečuje o svou maminku a služby jsou v jejím bydlišti téměř nedostupné. Zkuste najít dobrovolníka ze zdravotní nebo sociální školy, střední, vyšší odborné nebo vysoké. Případně hledejte z těchto škol brigádníka, který by vám v péči vypomohl.

Pokud jste na péči úplně sami a služby jsou pro vás nedostupné z různých důvodů, rodinu nemáte a nikdo z vašeho okolí nemůže pomoci, potom máte velmi těžkou pozici. Potřebujete šetřit síly a co nejdéle zůstat v dobré psychické i fyzické kondici. To znamená, že odpočinek a nabírání sil budete potřebovat denně, v menších a pravidelných časech. Také se budete pravděpodobně muset naučit, jak vypínat stresovou reakci v těle, pokud se stresem pravidelně potýkáte. To bude vyžadovat pár chvil během dne. Také doporučuji využívat podpůrných skupin pro pečující, zvláště pak těch online, kdy nemusíte odcházet z domova a zajistit za sebe někoho jiného, nebo si s terapeutem domluvte konzultaci online a proberte s ním vaši konkrétní situaci. Tyto služby nabízí např. projekt Pečuj doma, ale i několik dalších organizací jako Via Cordis, Péče bez překážek, Edutera. A v neposlední řadě najděte pro sebe něco, co vám kromě péče dělá radost nebo dává smysl. Těžkosti se pak lépe řeší i snáší. Psychické i fyzické síly pravidelně doplňujte. Pokud vám klesnou pod polovinu optima, zbystřete a snažte si na sebe udělat víc času. Vaše síly a zdraví jsou předpokladem pro to, abyste mohli dlouhodobě pečovat. A pamatujte, pokud nemůžete náročnou situaci,

která je pro vás stresující, ukončit nebo ji opustit, skoro vždycky můžete vypínat stresovou reakci v těle. To znamená, že se naučíte takové relaxační techniky, jež vám pomohou pravidelně zapínat klidový režim vašeho nervového systému.

Zde pár tipů na zapínání parasympatického (klidového) systému našeho těla – aneb jak vypnout stresovou reakci:

- hluboký břišní dech,
- otužování (studená sprcha),
- pomalý soustředěný pohyb (jóga, taj-či),
- aerobní pohyb,
- masáže,
- setkávání s blízkými lidmi, dotek a objetí, úsměv, meditace,
- zpívání, pobyt v přírodě,

10.

DOMÁCÍ PÉČE A PROMĚNY VZTAHŮ

Naše vztahy prochází během života různými proměnami. Dynamika vztahů je komplikovaná i v časech dobrých. Zároveň potřebujeme naše vztahy prožívat, realizovat. Bez nich je náš život náročný.

V časech, kdy se z nás stanou pečupečující, se mohou naše vztahy pozměnit, některé vztahy vzniknou, jiné se z našeho života vytratí. Doba dlouhodobé a náročné péče může způsobit i vztahovou vichřici, která prověří stabilitu na všech úrovních života.

Velmi záleží, jak se z nás pečující stali. Někdy je to ze dne na den, kdy se nám narodí dítě s postižením nebo dojde ke zranění či náhlé nemoci partnera. Jindy se péče postupně stává součástí našeho života, když blízcí ztrácí své životní síly a potřebují podporu.

Domácí péče a vztahy

Ať tak či onak, péče s sebou často přináší i změny v dynamice vztahů v rodině. A to je doprovázeno mnoha pocity. V praxi slýchám ženy, které pečují o své

nemocné nebo zestárlé rodiče s láskou a trpělivostí. A ty samé ženy prožívají emoce vzteku, nepochopení, vyčerpání a pochybování o sobě a svých vztazích. Pečující zažívají mnohokrát pocit ztráty svých plánů a přání, kterých se vzdali, aby mohli péči o blízkého vykonávat. Proměňují se i vztahy s rodinou a přáteli. Smutek z těch mnoha změn a často i ztrát potřebuje pečující prožít a srovnat se s nimi. Není to snadné, protože sama péče o blízkého vyžaduje hodně sil a emocí.

Pomoc a podpora

Určitě má smysl terapeutická podpora odborníka, ale mohou být užiteční i přátelé, kteří nás vyslechnou a nabídnou svůj nestranný pohled a podporu v problematických vztazích. Pokud je toho příliš, nemá cenu otálet s vyhledáním pomoci.

Velmi inspirativní je pro mě Brené Brown, která v knize Síla zranitelnosti vystihuje, proč jsme nejen ve vztazích zranitelní a jak díky své zranitelnosti najít sílu ke změně a růstu. Zároveň potřebujeme podporu lidí, kteří nás mají rádi, protože pro mnoho z nás je osamocená cesta depresivní, nešťastná a smutná.

B. Brown píše: „Potřebujeme oporu. Potřebujeme lidi, kteří nás nechají zkoušet nové způsoby bytí, aniž by nás soudili. Potřebujeme ruku, která nám pomůže vstát, když nás v aréně někdo srazí na zem.“

Jsme sociální bytosti. O tuto potřebu nepřicházíme, ale pouze ji upozaďujeme, když dlouhodobě pečujeme. Vztahy jsou přírodním životabudičem, antidepresivem, které nám přináší radost z propojení, sdílení a sounáležitosti. I když máte při péči málo času, nerezignujte na vztahy úplně a občas se setkejte s někým, s kým zažijete radost a nadšení ze vzájemné blízkosti.

11.

PEČOVAT A PROŽÍVAT SOUČASNOST S RADOSTÍ

Vědomí smrtelnosti dává příležitost k prožitku radosti a hlubokého splynutí. Vědomí konečnosti nám umožňuje prožívat život skutečně a hluboce.

Pokud víme, že máme omezený čas, tím spíše se zaměříme na to, co je podstatné, na lidi, na kterých nám záleží, na radost, lásku a smysluplnost.

Tato kapitola není o konci života, ale o schopnosti prožívat lásku a smysl v přítomnosti s tím, o koho pečujeme, a nečekat na ideální chvíli.

Běžný den některých pečujících je tak intenzivní, že ráno střídá večer, aniž si to pořádně uvědomí. Seznam potřeb a povinností je dlouhý. Jeho naplňování je náročné, někdy vyčerpávající.

Pečující mi na konzultacích popisují své náročné dny s pocitem únavy, vyčerpání, obav a zvláštní směsice pocitů, kdy na jednu stranu nemají dost sil, aby pečovali ještě několik let, a na druhou stranu chtějí život svého blízkého prodloužit, zkvalitnit a být pospolu co nejdéle.

A zde platí to, co vždy, když je toho na nás příliš. Zpomalte. Mám na mysli skutečné zpomalení. Zastavit se a uvědomit si, že tato chvíle se již nebude opakovat. Tento čas odplyne, buď bez povšimnutí, nebo ho k něčemu smysluplnému můžeme využít.

Teď nemusíte vyprat, uvařit, uklidit, zavolat na úřad, dojít do lékárny, objednat obědy nebo vyměnit prádlo. Teď můžete posedět s vaším blízkým, jít s ním na procházku nebo si povídat, prostě prožít tuto danou chvíli.

Mnoho pečujících se tolik obává budoucnosti nebo se často vrací do minulosti, a přitom zapomíná na tady a teď, na tento okamžik.

Pokud prožíváme přítomnost, potom budujeme budoucnost a utváříme minulost. Současná chvíle je vlastně jediný čas, který máme, tak ho prožívejme naplno.

Každý den si vyčleňte chvíli na zastavení, jak se svým blízkým, o kterého pečujete, tak s dalšími členy své rodiny. V krizi a těžkých chvílích se nedívejte na život z dlouhodobé perspektivy, ale zaměřte se na daný okamžik, případně na prožití jednoho dne.

Pocit štěstí není závislý na vnějších okolnostech, spíše přichází na naší cestě k cíli, jak píše Viktor Frankl. Závisí na tom, čemu věnujeme pozornost. Většina dní v běžném životě stejně jako u pečujících přináší příležitosti k malým radostem. Jen si jich všimnout. A na to se potřebujete zastavit a být všímaví, napnout svou pozornost.

Jedna má klientka mi pravidelně vypráví o procházkách s maminkou na vozíku, které jsou pro obě každodenní radostí buď z dobrého počasí, nebo z pozorování řeky a kvetoucích keřů. Další vypráví, jak společně plánují svá oblíbená jídla a vzpomínají u toho na dávné události. Jiní prožívají radost při probuzení, kdy společně pozorují východ slunce nebo společně snídají. Velmi prosté a běžné

věci, říkáme si. Ale záleží, jakou hodnotu jim přikládáme a jakou krásu v nich vidíme. I přes únavu a náročnost péče tedy hledejte důvody k radosti a každý den objevujte něco, z čeho se dokážete radovat a uvědomovat si, že váš život je smysluplný a dobrý. A to může být úplně cokoliv, od modrého nebe nad vámi, po zhlédnutí oblíbeného filmu, rozhovoru s přítelem z dětství či vnímání krásy vaší zahrady nebo pozorování, jak váš blízký klidně oddechuje ve spánku nebo vzájemný pohled do očí. Zastavte se a vnímejte daný okamžik a jeho krásu.

Prožívejte přítomný okamžik, tady a teď. Podívejte se vzájemně do očí, pohlaďte se, vyjádřete si lásku či vděčnost, mluvte, zpívejte, vzpomínejte nebo se v tichu dívejte stejným směrem. Tato chvíle je jediný čas, který máte, tak ho využijte.

12.

VYUŽITÍ BYLIN PRO POSÍLENÍ DUŠEVNÍ POHODY

Byliny jsou jednou z přirozených možností, jak povzbudit svou duševní pohodu, jak se posílit v těžkých životních obdobích nebo jak např. zmírnit psychickou nebo fyzickou nepohodu.

Byliny bych doporučila pro podporu vašeho psychického zdraví. Jako jedinou terapii deprese bych byliny nedoporučila, spíše jako podporu při jiných terapiích. Jejich užívání konzultujte s odborníky a pamatujte, že i s tímto přírodním darem je potřeba zacházet opatrně a užívat ho pomálu.

Jedna ze známých bylin je **kozlík lékařský**, z jeho oddenku se dělá nejčastěji odvar nebo tinktura. Má příznivé účinky na nervové vyčerpání a přepracovanost, rovněž pozitivně působí při úzkostech, bolesti hlavy a migréně. Jeho sedativního účinku se dá využít při potížích se spánkem, hlavně se využívá pro svůj narkotický efekt na usínání.

. Často se používá i do směsí s meduňkou nebo chmelem. Při jeho užívání buďte opatrní a mějte na mysli, že zvyšuje účinky alkoholu a dalších narkotik.

Levandule lékařská je další velmi rozšířená bylina s širokým využitím. Mimo jiné se používá proti úzkostem a strachu, pro snadnější usínání, při migréně a někdy i u deprese.

Meduňka má sedativní a hypnotické účinky, takže se uplatňuje při navození spánku, také při bolestech hlavy a při stresu.

Heřmánek je velmi využívaná a známá bylina pro své zklidňující účinky, proto se využívá při úzkostech a k navození a prohloubení spánku.

Řimbaba se používá proti migréně a má i mírně anxiolytický účinek a dá se tak využít při mírných úzkostech.

Pivoňky bělokvěté se v tradiční čínské medicíně využívají při nespavosti.

Magnolie u nás nejsou příliš známé svými účinky na zdraví, ale v tradiční východní medicíně se využívají pro své anxiolytické účinky při úzkosti a pozitivní vliv mají i na kognitivní funkce.

Mezi další byliny s pozitivním vlivem na naše psychické zdraví patří **třezalka, rozchodnice, chmel, jinan, lípa, kotvičník** nebo **zázvor** a **kurkuma**.

Ať už budete užívat jednu či více bylin, mějte na mysli, že nejsou všemocné, zvláště pak při střední či těžké depresi nebo jiném onemocnění nespoléhejte pouze na ně a zkombinujte je i s dalšími druhy léčby. Byliny jako součást udržení psychické pohody ale určitě doporučuju.

Pamatujte, že deprese je nemoc, která je léčitelná, vyžaduje to čas a trochu úsilí, ale je to možné. Pokud pečujete už delší dobu, potom nezapomínejte na sebe

a své potřeby. Občas si dopřávejte něco, co vám udělá radost, a každý den si najděte chvíli na odpočinek.

Připomínejte si, že pečovat o sebe a své psychické i fyzické zdraví není sobecké, ale je to nezbytná součást dlouhodobé péče.

13.

KRÁTKÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO DENNÍ POUŽITÍ

A) Techniky relaxace

Zásadní pro relaxaci je propojení mezi tělem a myslí. Kdykoliv uvolníme tělo, pošleme informaci mysli, že je v bezpečí a může se také uvolnit. Obráceně to funguje také. Kdykoliv si v mysli představujeme uvolnění, bezpečí a klid, naše tělo se také uvolní.

Uvolnění svalového napětí:

Pocit vnitřního napětí a neklidu se vyskytuje častěji u lidí dynamických, kteří při úzkosti vyhledávají spíše aktivitu, mají pocit, že nevědí, co dělat dřív, na co

se zaměřit a co prakticky dělat. V těle se hromadí napětí. Toto napětí můžeme vědomě uvolnit.

Progresivní svalová relaxace je cvičení, které Edmund Jacobson vytvořil na základě pozorování funkcí svalů a jejich činnosti.

Když sval, který je napjatý a připravený k akci, záměrně napneme a potom uvolníme, napětí ve svalu se sníží. Energie nahromaděná ve svalech se uvolní a může začít relaxace.

Relaxace je technika, kterou můžete dělat ve skupině, pod vedením terapeuta nebo svépomocí. Prostě se naučíte jednu relaxační techniku, jež vám vyhovuje a přináší uvolňující efekt, a začnete ji pravidelně používat.

Pravidelnost je dost důležitá hned z několika důvodů. Když pravidelně uvolňujete napětí v těle, cítíte se potom lépe, uvolněněji a po nějaké době pravidelných relaxací si posílíte fyzickou i psychickou odolnost.

Pravidelná relaxace pomáhá se soustředěním, celkovým uvolněním a zvládáním stresu.

Další výhoda pravidelnosti je to, že se stanete v relaxaci odborníkem na své uvolnění, prostě se rychleji dokážete uvolnit i ve stresové situaci nebo když vás přepadne úzkost. Ve stresu se většinou nedokážeme rozpomenout na mnoho věcí, ale pokud máme něco zautomatizované, je větší pravděpodobnost, že to ve stresu použijeme. Proto procvičujte i ve chvílích, kdy se cítíte dobře a v klidu.

Existuje mnoho forem relaxace, např. Jacobsonova progresivní svalová relaxace, metoda mindfullness neboli všímavosti, řízené imaginace a vizualizace, jóga, meditační cvičení zahrnují prvky relaxace. Nahromaděného napětí se můžete

zbavit i dynamickým cvičením, během, boxováním nebo tancem. Relaxační účinky můžete cítit v přírodě nebo při poslechu hudby.

Co k relaxaci potřebujeme: Najděte si klidné místo, kde nebudete rušeni, sedněte si na židli nebo si lehněte na podložku, nejlépe na zemi. Před každým cvičením se sami sebe zeptejte, jak se cítíte, kde cítíte případné napětí. Můžete si svůj pocit určit na škále od 1 do 10, kdy 10 znamená, že se cítíte ideálně. Na konci cvičení udělejte to samé. Pokud jste ve stejném bodě, můžete zkusit cvičení zopakovat, nebo cvičit dlouhodobě, případně zkusit i jiné techniky.

Progresivní svalová relaxace

Princip PSR je v rozlišování mezi napjatými a uvolněnými svaly. Základní postup pro dlouhou i krátkou progresivní relaxaci je stejný. Svaly nejdříve napněte a soustřeďte se na napětí ve svalu a námahu, kterou vynakládáte. Svaly držte napjaté 5 vteřin, potom je povolte a uvolněte na 10 vteřin. Snažte se uvědomit si, jaký pocit máte ve svalech, když je po napětí uvolníte. Pozornost zaměřujte na jednotlivé části těla, každou svalovou skupinu nejdříve napnete, potom uvolníte a chvíli pozorujete tuto změnu.

Pojďme si to tedy zkusit.

Ležíte na podložce nebo sedíte na židli.

Zkuste si uvědomit, co cítíte ve svém těle. Cítíte někde napětí, bolest, teplo nebo chlad, případně mravenčení, záškuby nebo neklid? Určete na škále 1 až 10, kde se asi právě nacházíte.

Zhluboka dýchejte. Nadechujeme se nosem, vzduch proudí do spodního břicha a pomalu vydechujeme ústy. Několikrát opakujeme. Nádech nosem a výdech ústy, nádech a výdech.

Jakmile se trochu uvolníte, přesuňte svou pozornost na pravou nohu. Několik sekund se zaměřte na to, jak se pravá noha cítí. Nejdříve se soustřeďte na palce a prsty u nohy. Zvedněte je a napněte svaly prstů a chodidla. Vydržte 5 vteřin a potom uvolněte. Pozorujte, jak se svaly uvolňují.

Pomalu napněte svaly pravé nohy a stiskněte tak pevně, jak je to jen možné. Vydržte 10 sekund a pak nechte pravou nohu odpočívat. Poté si odpočněte v uvolněné poloze 30 sekund.

Jakmile se opět uvolníte, přesuňte svou pozornost na levou nohu. Několik sekund se zaměřte na to, jak se noha cítí. Nejdříve se soustřeďte na palce a prsty u nohy. Zvedněte je a napněte svaly prstů a chodidla. Vydržte 5 vteřin a potom uvolněte. Pozorujte, jak se svaly uvolňují.

Pomalu napněte svaly levé nohy a stiskněte tak pevně, jak je to jen možné. Vydržte 10 sekund a pak nechte nohu odpočívat. Poté si odpočněte v uvolněné poloze 30 sekund.

Po uvolnění nohou vnímejte své břicho. Napněte břišní svaly co nejsilněji, vydržte 5 vteřin a uvolněte.

Nyní se zaměřte na záda. Ohněte záda do mírného oblouku a napněte zádové svaly. Vydržte 5 vteřin a uvolněte.

Nyní zvedněte ramena k uším a mírně dozadu. Hlavu zakloňte a tlačte také do mírného záklonu. Vydržte 5 vteřin a uvolněte.

Ruce podél těla natáhněte a napněte svaly, ruce můžete dát v pěst a zatněte. Vydržte 5 vteřin a uvolněte.

Nyní svraštěte čelo, čelisti stiskněte k sobě, jazyk přitlačte k hornímu patru. Zatněte svaly a 5 vteřin vydržte a pak uvolněte.

Nyní přesuňte pozornost k celému tělu. Napněte celé tělo. Chodidla, nohy, hýždě, břicho, záda, ramena, krk, paže a ruce a také tvář. Zatněte všechny svaly a 5 vteřin vydržte, potom se uvolněte.

Po tomto cvičení můžete cítit zmírnění napětí v různých částech těla. Pokud ne, pokračujte v těch místech, kde napětí ještě zůstává. Po skončení cvičení ještě chvíli pravidelně dýchejte, pozorujte nádech a výdech, potom se protáhněte, nespěchejte a vstávejte pomalu.

B) Další techniky na zklidnění těla i mysli

Techniky všímavosti

Při všímavosti věnujeme záměrně pozornost tomu, co se děje právě teď v přítomnosti. Když jsme všímaví, tak pozorujeme, nehodnotíme, neposuzujeme. Přijímáme své emoce a myšlenky, aniž bychom se s nimi ztotožňovali. Díky všímavosti získáváme odstup a nadhled nad sebou samým, nad svým prožíváním a myšlením. Získáváme také větší kontrolu nad prožitky a zároveň více možností na reagování či v chování.

Praktikováním všímavosti dochází ke změnám ve struktuře mozku, což má pozitivní efekt na prevenci úzkostí a depresí, ale také na kognitivní schopnosti.

Všímavost pomocí smyslů

Vyjmenujete a soustřeďte se na:

5 věcí, které vidíte:

4 věci, které slyšíte:

3 věci, které cítíte nebo se jich můžete dotknout:

2 věci, které cítíte nebo máte rád/a jejich vůni:

1 hluboký nádech, a ještě delší výdech.

Pozorování jednoho objektu

Zaměřte pozornost na předmět před vámi Snažte se chvíli věnovat pozornost pouze jemu. Pokud vás napadají jiné myšlenky, nechte je odplynout a snažte se soustředit na předmět před vámi Vydržte alespoň 2 minuty.

Postoj našeho těla:

Všimněte si, jak se právě cítíte. Jste sebejistí, rozhodní a motivovaní nebo jste unavení, skleslí a obáváte se, co se stane? Náš tělesný postoj ovlivňuje to, jak se cítíme, ač si to často nepřipouštíme. Zkuste to, sedněte si zpříma, ruce na stehnech, hlava se dívá vpřed.

A teď to změňte, mírně se skloňte, skoro nahrbte a hlava směřuje k zemi, pohled dolů. Vnímáte nějakou změnu? Kdy se cítíte lépe? Kdykoliv se necítíte dobře, zkuste nejdříve změnit postoj svého těla.

Zkuste se také trochu uzemnit tím, že si zujete boty a bosi se dotýkáte podlahy, koberce či trávy. Vnímejte dotek nohy s podlahou. Co cítíte, jak se to mění, když jednou nohou vykročíte vpřed? Cítíte se uvolněně?

Co dále může pomoci při stresu a napětí v mysli a těle?

Každý z nás si během svého života vytvořil nějaké zvládací mechanismy, díky nimž se uklidňuje. Zásadní pro naše psychické zdraví jsou takové techniky, které nás podporují v uvolnění a relaxaci bez negativních následků. Pokud se uvolníte hlavně při jídle, nákupu, hraní PC hry nebo při pití alkoholu, potřebujete najít pravděpodobně i jiné techniky, díky nimž zvládnete své emoce.

V případě, že pravidelně cítíte emoční přetížení a řešíte způsoby, které vám neprospívají, potom určitě vyhledejte pomoc odborníka, psychiatra, psychologa, psychoterapeuta. Naučte se zvládat své emoce, aniž byste před nimi museli utíkat nebo je potlačovali či se s nimi ztotožňovali.

Pokud jste pod vlivem dlouhodobého stresu, vypínejte svůj sympatický nervový systém, který zajišťuje akci a napětí. Jestliže vás stresují nedodělané úkoly, neotálejte s nimi. Nemůžete-li stresory odstranit, potom pravidelně vypínejte stresovou reakci v těle a snižujte pohybem stresové hormony.

Závěr

Dlouhodobá péče je jako dlouhé putování krajinou. Někdy jdeme do prudkého kopce a potřebujeme hodně přestávek a pomoci kolemjdoucích, jindy jdeme údolím, kde se občas osvěžíme v řece, abychom mohli pokračovat dál.

Na této cestě nemusíme putovat sami. Je zde mnoho dalších pečujících, kteří také putují a vědí, jak je to někdy náročné a vyčerpávající. A je zde i mnoho odborníků, kteří nám mohou podat pomocnou ruku.

Pokud chcete jít po této cestě dlouhodobé péče s námi, sdílet své zkušenosti nebo potřebujete podporu terapeuta, moc rádi vás na kurzech či terapeutických skupinách uvidíme. Během roku 2021 a 2022 jsme společně s kolegyněmi z Pečuj doma realizovaly pro pečující v celé České republice téměř sto online podpůrných terapeutických skupin a vzdělávacích kurzů. Neváhejte nám napsat nebo zavolat, pokud se chcete do projektu Pečuj doma připojit.

www.pecujdoma.cz poradna@pecujdoma.cz

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

Pečuj doma
care at home

Tato příručka vznikla za podpory

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Nadační fond VEOLIA

MPSV

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

Mgr. Martina Hazuková – psychoterapeutka a pedagožka, zaměřuje se na podporu neformálně pečujících a na terapii deprese a úzkosti. Od roku 2021 spolupracuje s Pečuj doma jako psychoterapeutka a lektorka online terapeutických skupin a kurzů pro pečující.