

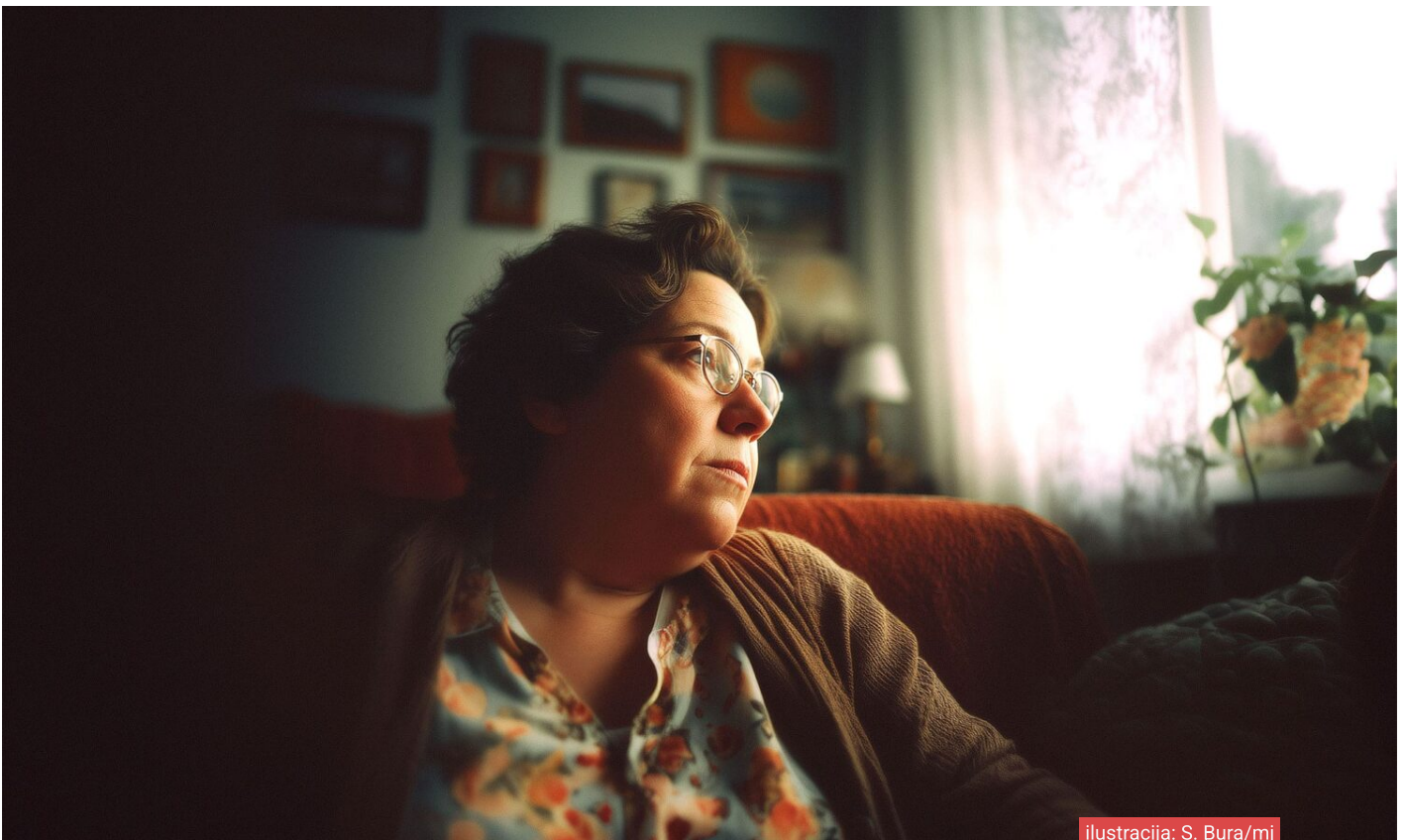
TIHI TERET

Izgaranje: Psihičke posljedice skrbi za voljenu osobu

Briga za bolesnog člana obitelji u našem podneblju često se podrazumijeva kao nešto normalno, no to ne znači da nije teško, poručuje psihologinja Tihana Đumić iz Opće bolnice Varaždin. Objašnjava da se njegovatelji, najčešće žene, nerijetko iscrpljuju do granica izdržljivosti, a pritom se i dalje ustručavaju potražiti stručnu pomoć, iako je upravo to najvažnije da izbjegnu izgaranje i sačuvaju vlastito zdravlje.



Objavljeno prije 2 mjeseca | 21. 08. 2025.
Autor **Silvija Novak**



ilustracija: S. Bura/mj

A kako ste vi? Pitanje je to koje se vrlo rijetko postavlja onima koji su u nezavidnoj situaciji da nekome svome pružaju dugotrajnu njegu.

Bilo da se radi o djeci koja njeguju stare i bolesne roditelje, supruzi koja njeguje svog supruga nakon moždanog udara ili bilo kojoj osobi na čija je leđa pala odgovornost pružanja njege nekoj bliskoj osobi, ti su ljudi pod velikim fizičkim i, možda još i više, psihičkim opterećenjem.

Kao prvo, teško je gledati svoga bližnjega kako pati. Drugo, njegovatelji često ne znaju koliko će sve to skupa trajati. I treće, u tom čitavom procesu njegovatelji često izgube sebe, uopće nemaju vremena za svoje potrebe što može dovesti do velikog stresa, a ponekad i izgaranja ili *burnouta*, stanja sličnog onome kad smo preopterećeni poslom i jednostavno više ne možemo dalje, a moramo.

OGLAS

Takvih neformalnih njegovatelja koji skrbe o nekome iako im to nije posao u Hrvatskoj ima oko pola milijuna. Oni rade od jutra do mraka (ponekad i nakon što mrak padne) i to bez ugovora, bez plaće, najčešće bez edukacije i bez prava. Iako su oni stup dugotrajne skrbi, većina još uvijek koristi isključivo vlastite resurse i snalazi se u hodu.

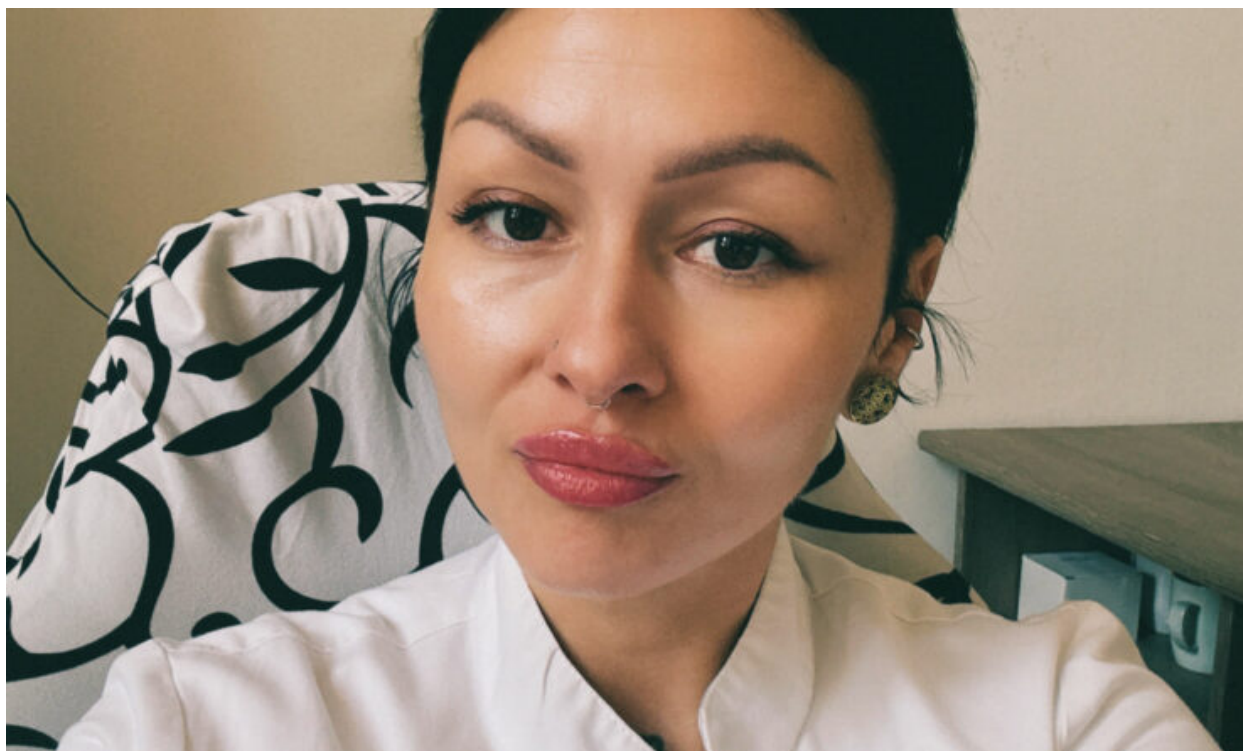
Kako je pokazalo istraživanje "Neformalni njegovatelji osoba starije životne dobi u Međimurskoj i Varaždinskoj županiji" autorice **Aleksandre Toplek**, velika većina (70,3 posto) osjeća stres, a kao uzrok navode veliku odgovornost (66,7 posto). Posljedice su fizička iscrpljenost, depresija, tuga, nedostatak koncentracije, osjećaj zarobljenosti i općenito nedostatak vremena za sebe i svoje potrebe.

Isto istraživanje je pokazalo i da 57,8 posto neformalnih njegovatelja nema nikakvu pomoć, dok 42,2 posto primatelja skrbi ne koristi dodatne usluge već u potpunosti ovise o svojim neformalnim njegovateljima, znači djeci, supružnicima ili rodbini.

Psihičke posljedice dugotrajne njege

"Kad nam u bolnicu dođu ljudi pitati za zdravlje svojih bližnjih, o kojima inače često sami brinu kad nisu u bolnici, uvijek ih pitam kako su oni. To je silno važno jer dugotrajno njegovanje izaziva veliki stres", kaže nam **Tihana Đumić**, magistra psihologije iz Opće bolnice Varaždin.

Dodaje kako se najčešće radi o tome da djeca brinu o roditeljima, ali i žena o mužu, koji možda i nije star već je doživio moždani udar ili obolio na neki drugi način. I da, njegovatelji su najčešće žene. "Situacija u kojoj se djeca brinu za roditelje ili žena za muža, u našem se podneblju smatra normalnom. I jest normalna, no to ne znači da nije teška i da ne treba potražiti pomoć", kaže Đumić.



Psihologinja Tihana Đumić (foto: privatni album)

Ipak, ljudi su neskloni tražiti pomoć i to iz više razloga. Smatraju da se o bližnje treba negovati ako njihova bolest i dob to zahtijevaju i da je to jednostavno tako. Psihologinja Đumić dodaje da je to posebno karakteristično za naše podneblje i za manje sredine i da to nikome nije čudno. No premda je to uobičajeno, ne znači da nije teško.

Nadalje, ljudi su ponekad skloni odbijati pomoć jer smatraju da samo oni svome bližnjem mogu pružiti adekvatnu njegu. "Ponekad zato dolazi do razdora u obitelji jer, recimo, jedna sestra smatra da će se ona najbolje brinuti za roditelje i tu brigu ne prepušta nikome drugome pa čak ni drugoj braći ili sestrama. Zbog toga može doći do napetosti u obiteljskim odnosima."

Sindrom Isusa Krista

Iz istog razloga, pojašnjava dalje psihologinja, ljudi ponekad odbijaju i pomoć profesionalnih njegovatelja jer smatraju da se neće o njihovom bližnjem brinuti tako dobro.

"Na to im kažem da su to profesionalni, školovani njegovatelji kojima je to posao. Ljudi povezuju kvalitetu njege s ljubavlju za njegovanu osobu. To doista jest povezano. Ipak, profesionalni njegovatelji imaju specifična znanja koja mogu biti vrlo korisna. Također, postoji i nešto što nazivam 'sindromom Isusa Krista'. Tomu su posebno skloni religiozni ljudi. Oni na neki način vole biti u ulozi žrtve i zato odbijaju pomoć. Takvi ljudi iz toga imaju sekundarnu korist: namjerno se stavljaju u ulogu žrtve pa ih onda svi tapšaju po leđima govoreći im kako ih žale jer im je tako teško", pojašnjava Đumić.

S dugotrajnom negom bliske osobe općenito se bolje nose oni koji su i inače stabilni i bolje posloženi u psihološkom smislu. No u takvoj se ulozi bolje snalaze i religiozne osobe jer u vjeri imaju oslonac koji im puno pomaže, navodi Đumić.

Također, valja naglasiti da se kod oboljelih osoba često mijenja osobnost i ljudi, uslijed svog zdravstvenog stanja, postaju osorni i teško što na njihovu okolini i, posebno njegovatelje, stavlja poseban teret. "Na to treba biti spreman", kaže Đumić.

"Recimo, kod demencija se prvo gubi smisao humor pa ljudi često misle da im drugi govore iza leđa, ogovaraju ih, ne mogu više prepoznati šalu. Nadalje, rekla bih i da je za oboljele karakterističan i osjećaj krivnje te ljutnje. Teško je gledati osobu koju poznajemo čitav život kako se mijenja i više nije ona koju smo poznavali. Bolesni ljudi često budu osorni i neugodni, no to treba shvatiti. To nisu oni, nego njihova bolest", kaže psihologinja.

Ne ustručavajte se potražiti pomoć

A kako da se njegovatelj zaštiti od tog svog stresa? Treba znati postaviti granice. "Na primjer, kad netko kaže: Sad idem s prijateljicama u grad na kavu i nema ne čitavo poslijepodne", uvijek kažem: 'Bravo, tako treba!' Što je čovjek samosvjesniji, znat će si postaviti granice", objašnjava naša sugovornica.

No to može biti vrlo izazovno za takozvanu sendvič generaciju, odnosno osobe koje istovremeno brinu za stare i bolesne roditelje i za malu djecu i vlastito kućanstvo. Osigurati vrijeme za sebe kod ljudi u tako nezavidnom položaju može biti logistički vrlo teško jer netko treba uskočiti i pomoći dok njih nema.

Zato u takvim slučajevima nije rijedak *burnout*, ili sindrom izgaranja; stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti uzrokovano dugotrajnim stresom i preopterećenjem, kojeg karakterizira osjećaj iscrpljenosti, nezadovoljstva i tuge. Tada je nužno potražiti pomoć

Đumić upozorava kako se kod nas ljudi još uvijek ustručavaju potražiti psihološku pomoć: "Pogotovo u manjim sredinama. Kod doktora se ide ako si fizički bolestan, a ako ideš kod psihologa, svi će te smatrati ludim." Dodaje da je čak i među kolegama u bolnici doživjela da je čudno gledaju i stalno misle da ona njih procjenjuje i ispituje.

Što se može učiniti?

Kako bi se to promijenilo i kako bi ljudi bili skloniji potražiti psihološku pomoć, trebale bi se više angažirati institucije. "Trebale bi biti otvorenije i dostupnije te ljudima više davati do znanja kakvi su im sve oblici pomoći dostupni. Također, ljudi se ne bi trebali ustručavati tražiti pomoć. Ne znači da vam nije stalo do osobe koju negujete ako priznate da vam je to teško. A doista jest teško, jer ta njega može trajati i više godina i zapravo ne znate kad će prestati. Zato ponekad, iako je to teško reći, ljudi osjete olakšanje kad osoba kojoj se pruža njega napokon ode. To je sve također ljudski", kaže.

Osim traženja pomoći od profesionalaca, ljudi si najviše mogu pomoći ako oforme oko sebe kvalitetnu socijalnu strukturu. Jednostavnije rečeno, ako imaju dobre prijatelje kojima se mogu povjeriti.

"Naravno, ako je netko introvertan i nema toliko prijatelja, ne znači da se pod svaku cijenu mora družiti i s ljudi ma koji mu ne odgovaraju, ali imati tu jednu prijateljicu kojoj se možeš povjeriti i reći joj koliko ti j teško je neprocjenjivo", zaključuje psihologinja Tihana Đumić.

Ovaj prilog je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

OGLAS

SVE O TEMI: [#BURNOUT](#) [#NEFORMALNI NJEGOVATELJI](#)

VIŠE S WEBA



Online Happy Hour -20%
Utorak, 18-22h u Pet centar webshopu

Oglas



Umirovljenici, evo dobre prilike
za zaradu: Novčane naknade od
50 do 800 eura



Allegri: Kako je trenirati
Modrića? Luka trenira samog
sebe



Prije 21 godinu nastala je priča o
najduljoj trpezi na Stradunu



Na Vojskom dolu položeni vijenci
za Mata Golubića, u Stravči
služena sveta misa



Slaven Belupo sve se bolje
snalazi pod novim trenerom,
dokaz je i pobjeda u derbiju
sjevera



Gregorian u Opatiji: Mistični glazbeni spektakl u dvorani Marino Cvetković – Svjetski fenomen slavi 25 godina uspjeha



[FOTO] Bogata ponuda prigodnog cvijeća na opatijskoj tržnici povodom blagdana Svih Svetih



Ukrajina dronovima napala Moskvu drugu noć zaredom

Sponsored by **Midas** 

ŽIVOT POČINJE S 50!

Mi smo medij zajednice. Razbijamo predrasude o starenju i starosti – živimo. Pratimo teme zdravlja, zdravstvene, obiteljske i mirovinske politike, politike, kulture, zabave, znanosti i životnog stila. Želimo vas ohrabriti, povezati i inspirirati kako biste zdravije i aktivnije uživali u životu. Poštujemo različitosti, promoviramo toleranciju i potičemo argumentiranu raspravu. Naš moto je: Živite zadovoljno, živite dobro.

EPP

Otkrijte više

[Obiteljske igre](#)

[Zdravlje](#)

[zdravlje](#)

[zdravlja](#)

[Kupite vitamine i dodatke prehrani](#)