

7. Poskrbite tudi zase



Predstavljajte si, da ste na letalu. Nenadoma se letalo začne tresti in kapitan naznani, da bo moral zasilno pristati. Spustijo se kisikove maske. Kaj bi storili v takem primeru?

Preberite si odgovor in ugotovite, kako je to povezano z delom skrbnika.

TO POGlavJE JE NAMENJENO VAM, najpomembnejši osebi v življenju vašega bližnjega s shizofrenijo. Vi ste tisti, ki **NEUTRUDNO** skrbite za njegove vsakodnevne potrebe in ga varujete pred poslabšanjem simptomov, brezposelnostjo in celo brezdomstvom. Na svoje delo morate biti **PONOSNI** in zavedati se morate njegove pomembnosti. Nikoli ne podcenjujte izboljšanja, ki ste ga dosegli za to osebo, in obsega, v katerem je vaša pomoč vplivala na njeno življenje.

Vendar pa lahko vaša vloga skrbnika osebe s shizofrenijo predstavlja **EDINSTVEN SKLOP IZZIVOV**, ki lahko prevzamejo nadzor nad vašim celotnim umom in dnevom ter spremenijo vaše življenje za več let ali desetletij naprej. Skrbniki za neposredno oskrbo svojih bližnjih s shizofrenijo porabijo od **22** do **37 UR NA TEDEN**. Pogosto so »dežurni« in mnogi med njimi so stalno v pripravljenosti. V takšnih okoliščinah je zelo težko razmišljati o čem drugem.

Te izzive lahko premagate le tako, da poskrbite zase. Se spomnite vprašanja o kisikovih maskah? Odgovor je, da si morate najprej sami nadeti masko, preden lahko pomagate drugim. Enako morate ravnati tudi kot skrbnik: **NAJPREJ MORATE POSKRBITI ZASE, DA BOSTE LAHKO SVOJEMU BLIŽNJEMU ZAGOTOVILI VSE, KAR POTREBUJE, IN MU OMOGOČILI, DA IZKUSI KORISTI, KI JIH PRINAŠA SKRBNIŠTVO.**

Če boste skrbeli za lastno telesno in čustveno zdravje, se boste lažje spopadali z izzivi, ki jih prinaša skrb za ljubljeno osebo. Skrb zase vam bo pomagala pri prilagajanju na spremembe, vzpostavljanju trajnih vezi in okrevanju po zapletih. Preprečila bo tudi, da bi postajali vse bolj nestrpni in razdražljivi, jezni ali krivični do osebe, za katero skrbite. Skrb za osebo s shizofrenijo, še posebej če je to družinski član, ima lahko velik vpliv na vas. Če boste skrbeli zase, boste postali bolj odporni, **LAŽJE BOSTE PREBRODILI TEŽKE ČASE IN UŽIVALI V DOBRIH ČASIH.**

Prehrana, spanje in telovadba

Eden od najboljših načinov za krepitev duševnega zdravja je, da si **PRIZADEVATE ZA BOLJŠE TELESNO POČUTJE**. Če imate močno in odporno telo, vam bo morda lažje ohranjati dobre duševne navade. Da bi to dosegli, morate poskrbeti za temeljne zdravstvene prakse.

DOBRO SE PREHRANJUJTE. Za ohranjanje zdravega telesa je potrebna zdrava in uravnotežena prehrana, ki vključuje sveže sadje in zelenjavo, polnozrnat žita, različne puste beljakovine in vrsto zdravih maščob. Prehrana z veliko hranljivimi snovmi zmanjšuje možnost kroničnih bolezni, **POMAGA STABILIZIRATI RAVEN ENERGIJE** in izboljšuje razpoloženje. Izogibajte se sladkorju in kofeinu, saj zagotavljata le hiter dvig in še hitrejši padec ravni energije. Izogibati se je treba tudi alkoholu in drogam, saj te dejansko ne morejo zmanjšati stresa. Pravzaprav lahko celo poslabšajo stanje.



DOVOLJ SPITE. Dober spanec je ključnega



pomena za vaše duševno in telesno zdravje. Odrasli običajno potrebujejo približno **7 do 9 UR** spanja. Kratek spanec (do pol ure) lahko pripomore k temu, da se čez dan počutite bolj budni. Že četrte ure spanja čez dan je lahko koristno. Z dobro »spalno higieno« lahko izboljšate kakovost nočnega spanca. To vključuje **DOSLEDEN URNIK SPANJA** (vsak dan greste spat in vstanete ob približno istem času), pred spanjem ne uporabljate računalnika, ne glejte televizije in pametnih telefonov, omejite uživanje kofeina in redno telovadite. Ustvarite lahko tudi sproščujočo rutino pred spanjem, ki jo začnete izvajati **30–60 MINUT** preden se odpravite spat. To lahko vključuje vse, kar vam pomaga sprostiti se, od poslušanja pomirjujoče glasbe ali branja knjige do tople kopeli ali nekajminutne meditacije. Skrajšanje spanja vam lahko prepreči, da bi dosegli več, poslabša vaše razpoloženje ter zmanjša raven energije in sposobnost obvladovanja stresa.

VSAKODNEVNO TELOVADITE. Med stresom in utrujenostjo je vadba morda zadnja stvar, na katero pomislite, vendar se boste po



njej dejansko počutili bolje. Vadba odpravlja stres in izboljšuje razpoloženje. Prizadevajte si, da telovadite vsaj 30 minut dnevno, kar lahko razdelite v 10-minutne sklope čez dan, da jih boste lažje obvladovali. Majhne spremembe, kot so hoja po stopnicah, hoja po tekočih stopnicah, tek in kolesarjenje, so lahko dobro izhodišče. Če se težko držite urnika, se lahko pridružite kakšni vodeni vadbi. Vsakodnevna vadba je naraven način za sproščanje hormonov, ki zmanjšujejo stres, povečujejo raven energije in na splošno krepijo zdravje.

VADITE TEHNIKO SPROŠČANJA. Preproste in hitre metode za zmanjšanje stresa so dihalne vaje, sproščanje mišic in meditacija. Ko se sporečete z ljubljeno osebo, lahko s takšnimi metodami ublažite vpliv, ki ga

imajo intenzivna čustva na vas, in vam dajo možnost, da v miru razmislite o svojih nadaljnjih dejanjih. Drugi načini za zmanjšanje stresa in krepitev pozitivnih občutkov so vadba joge ali meditacije za izboljšanje pozornosti o lastnih mislih in počutju. Že nekaj minut med napornim dnevom vam lahko koristi, saj se **POČUTITE BOLJ URAVNOTEŽENO**.



Skrb za te osnovne potrebe vam bo v veliko pomoč pri **PREMAGOVANJU STRESA** zaradi nepričakovanih situacij, ki lahko trajajo dlje časa. Pandemija covid-19 je še dodatno povečala breme skrbnikov po vsem svetu, zato je še toliko bolj pomembno, da poskrbite zase, da boste lahko poskrbeli za svoje bližnje.

Zmanjšajte stres in se izognite izgorelosti

Skrb za osebo s shizofrenijo je **LAHKO STRESNA IZKUŠNJA**. Ker je skrbništvo običajno dolgotrajen izziv, se lahko čustveno breme postopoma kopiči. Še zlasti lahko pride do razočaranja, ko se zdi, da je vse nerazumljivo in brezupno, stanje vaše ljubljene osebe pa se tudi kljub vašim najboljšim naporom počasi slabša. Poleg tega se zaradi prepričanja, da ste za vse odgovorni samo vi, poveča tudi raven stresa.

Zato **LAHKO STRES VPLIVA NA VAŠE FIZIČNO IN DUŠEVNO STANJE**.

Med najpogostejšimi znaki in simptomi stresa skrbnika so:

- občutek tesnobe, depresije in razdražljivosti;
- občutek utrujenosti in izčrpanosti;
- težave s spanjem;
- pretirani odzivi na nepomembne nevshečnosti;
- nove zdravstvene težave ali poslabšanje obstoječih;
- težave z osredotočanjem;



- intenzivni občutki jeze zaradi krivice;
- uživanje velike količine alkohola, kajenje cigaret ali prenajedanje;
- izogibanje odgovornostim;
- skrajšanje časa, namenjenega rekreativni dejavnosti.

Če stresa skrbnika ne obravnavamo, lahko negativno vpliva na vaše duševno zdravje in odnose. Sčasoma lahko privede do **IZGORELOSTI SKRBNIKA**, stanja čustvene, duševne in telesne izčrpanosti, ki škoduje tako vam kot vaši ljubljene osebi.



Kako prepoznati izgorelost skrbnika

Bistveno je, da znate prepoznati znake **IZGORELOSTI SKRBNIKA**, da bi lahko takoj ukrepali in se izognili poslabšanju.

To bo **IZBOLJŠALO OKOLIŠČINE**

tako za vas kot za osebo, za katero skrbite. Naslednji znaki kažejo na to, da ste kot skrbnik izgoreli:

- opazite zmanjšanje energije v primerjavi s prejšnjim obdobjem;
- ste stalno izčrpani, čeprav počivate, spite in si vzamete dovolj odmorov;
- ne poskrbite za svoje potrebe, ker ste prezaposleni ali pa vam preprosto ni več mar;
- vaše življenje je prenasičeno s skrbniškimi obveznostmi, ki pa vam ne prinašajo skoraj nobenega zadovoljstva;

- zalotite se, da na novo oblikujete svoje vrednote;
- težko se sprostite, tudi če imate na voljo pomoč;
- postajate vedno bolj nestrpni in razdražljivi do osebe, za katero skrbite;
- čutite notranjo praznino;
- počutite se nemočni in obupani.

Znaki in simptomi izgorelosti so zelo **PODOBNI ZNAKOM IN SIMPTOMOM DEPRESIJE**. Izgorelost je ena od oblik depresije, zato jo je treba jemati **RESNO**. Ko opazite znake izgorelosti ali menite, da ste morda depresivni, obvestite svojega zdravnika ali strokovnjaka za duševno zdravje.

Kako se izogniti izgorelosti negovalcev

Za zmanjšanje stresa in preprečevanje izgorelosti skrbnika lahko storite veliko stvari. Naslednji koraki vam lahko pomagajo povrniti občutek ravnovesja, veselja in upanja v vašem življenju.



SPREJEMANJE PRAKSE.

Potreba po spraševanju in iskanju smisla v vaši situaciji se lahko zdi zelo naravna, še posebej ob srečanju z nepravilnim bremenom skrbi za ljubljeno osebo z duševno motnjo. Tako boste zagotovo porabili ogromno energije za razmišljanje o stvareh, ki niso pod vašim nadzorom in na katere nimate dokončnih odgovorov. Na koncu se zaradi tega ne boste počutili veliko bolje. Izogibajte se čustveni pasti samopomilovanja ali iskanja krivde pri nekom drugem.



SPREJMIITE SVOJO ODLOČITEV, DA BOSTE SKRBNIK.

Priznajte, da je bilo zagotavljanje oskrbe zavestna odločitev, ki ste jo sprejeli sami, čeprav morda čutite zamero

in velik pritisk. Osredotočite se na dobre namene, ki ste jih imeli in ki so pripeljali do te odločitve. Globoki in pomembni motivi, ki vas vsak dan spodbujajo, vam lahko pomagajo premagati težke trenutke.



POIŠČITE ŽAREK UPANJA.

Spomnite se, kako vas je skrbništvo okrepilo in kako vam je pomagalo, da ste se bolje povezali z ljubljeno osebo ali preostalimi člani družine.



NE DOVOLITE, DA SKRBNIŠTVO PREVZAME VSE VIDIKE VAŠEGA ŽIVLJENJA.

Ker se je dokaj lahko sprijazniti s težkim položajem, če ste na drugih življenjskih področjih uspešni, je zelo pomembno, da s tem ne zasičite vsega svojega življenja. Vlagajte v stvari, ki vam dajejo smisel in namen, ne glede na to, ali gre za družino, cerkev, najljubši hobi ali poklic.



OSREDOTOČITE SE NA STVARI, KI JIH LAHKO NADZORUJETE. Ni mogoče podaljšati dneva ali vztrajati, da vam brat ali sestra pogosteje

pomaga. Namesto da bi se obremenjevali s težavami, na katere ne morete vplivati, se raje osredotočite na to, kako se boste nanje odzvali.



PROSLAVITE MAJHNE ZMAGE. Ko začnete čutiti brezup, pomislite na vsa svoja velika prizadevanja in na to, koliko vam pomenijo. Da bi imeli

pozitiven vpliv, vam ni treba zdraviti motnje, ki jo ima vaša ljubljena oseba. Priznajte si, kako pomembno je, da svoji ljubljeni osebi nudite varnost, udobje in ljubezen!



PREDSTAVLJAJTE SI, KAKO BI SE VAŠ BLIŽNJI ODZVAL, ČE BI BIL ZDRAV. Če vaš bližnji ne

bi trpel za shizofrenijo, kako bi razumel ljubezen in skrb, ki mu jo nudite? Upošteвайте, da bi verjetno izrazili večjo hvaležnost, kot jo trenutno lahko.



POHVALITE LASTNA PRIZADEVANJA. Poiščite načine, kako si zagotoviti priznanje

in povračilo. Ne pozabite, v kolikšni meri pomagata. Če potrebujete nekaj oprijemljivega, poskusite sestaviti seznam vseh svojih pozitivnih vplivov v vlogi skrbnika in se nanj vrnite, ko boste slabe volje.



OPAZITE POZITIVNE STVARI.

Ko se posvetite prepoznavanju pozitivnih dogodkov v svojem življenju, se lahko vaše doživljanje tega dne izboljša. Enkrat na dan ali na teden poskusite zabeležiti vsaj eno stvar, predmet ali dogodek, ki se vam je zdel dober. Ne glede na to, kako velik ali majhen je (»Bil je sončen dan.«), je resničen in pomemben ter lahko spremeni vaše dožemanje življenja.



OHRANITE SMISEL ZA HUMOR.

Smeh je odlično zdravilo proti stresu. Začnite brati zabavno knjigo, gledati komedije ali se posvetite vrstnikom, ki vas spravljajo v smeh. Če je le mogoče, poskušajte najti humor v vsakdanjih situacijah.



PREDNOST DAJTE DEJAVNOSTIM, KI VAM PRINAŠAJO VESELJE. Ne glede na to, ali gre za branje knjig, vrtnarjenje, ustvarjanje v garaži,

pletenje ali sprehod s psom, se dosledno posvečajte svojim konjičkom, ki vas veselijo.



POIŠČITE NAČINE ZA RAZVAJANJE. Z

majhnimi nagradami lahko zmanjšate stres in izboljšate razpoloženje. Privoščite si pomirjujočo

kopel in prižgite sveče. Privoščite si sproščujočo masažo. Okrasite svojo hišo s cvetjem. Torej, naredite nekaj, zaradi česar se boste počutili posebno.



ODPRAVITE SE VEN.

Pomembno je, da za nekaj časa zapustite hišo. Če oskrbovana oseba potrebuje stalno

pomoč, prosite prijatelja ali sorodnika, da vas nekaj ur nadomešča.



DELITE SVOJA ČUSTVA.

Poročanje o lastnih doživljanjih vas lahko razbremeni. Svoje občutke delite s prijatelji ali družinskimi člani. Tako se boste počutili bolje in okrepli boste svojo vez z njimi. Z zdravnikom, ki zdravi vašega bližnjega, se pogovorite tudi o tem, kaj doživljate. Bolj bodo razumeli vaše breme, večji vpliv bo to imelo na izboljšanje programov družinske intervencije, napredovanje vaše ljubljene osebe in vaše lastno dobro počutje.



PRIDRUŽITE SE PODPORNIM SKUPINI. Poizvedite, ali so v vašem

kraju podporne skupine za skrbnike. Udeleževanje na srečanjih podporne skupine ima številne koristi, ki lahko izboljšajo kakovost vašega življenja: so odličen vir koristnih informacij, pomagajo vam, da se ne počutite tako osamljeni in izolirani ter da ponovno pridobite občutek nadzora nad situacijo, v kateri ste se znašli. Poleg tega postanete del skupnosti, ki vam je vedno na voljo. Če v vašem kraju ni podporne skupine, ki bi se ji lahko pridružili osebno, lahko poiščete spletne skupine, ki prinašajo številne od teh koristi.



NEUTRUDNO SE UČITE. Eden najpomembnejših načinov, kako se lahko izognete izgorelosti, je, da se naučite čim več o duševni motnji in o tem, kako je treba skrbeti za osebe s shizofrenijo. V zvezi s tem je treba brati knjige, gradiva za samopomoč in druge vire, kot je ta priročnik. Z njimi boste pridobili samozavest, ki jo potrebujete za reševanje težkih situacij, in se pripravili na to, da svojemu bližnjemu nudite najboljšo možno oskrbo.

Vzemite si čas zase

Ko skrbite za osebo z duševno motnjo, si zelo težko vzamete čas zase, saj lahko veliko časa porabite za razmišljanje ali pa vas prevevajo misli o tem, kaj bi »morali« početi. Vendar pa je pomembno, da se naučite

VZETI ČAS ZASE in se ne počutite, kot da zanemarjate druge (posameznika, za katerega skrbite, in tudi člane vaše družine).

Vsak trenutek, ki ga namenite sebi, je pomemben. Že pet minut na dan, ki jih preživite zunaj »skrbniškega načina **DELOVANJA**«, ko ste preobremenjeni z odgovornostmi, je lahko pomemben impulz, ki vas spomni na to, kdo ste v vsem tem skupaj. Tako lahko preprečite, da bi vas vse te številne obveznosti preobremenile.

ZAČNITE Z MAJHNIMI KORAKI: spomnite se na dejavnosti, ki so vas razveseljevale,

preden ste prevzeli vlogo skrbnika, in jih poskusite ponovno vključiti v svoj urnik. Ni pomembno, kako pogosto ali kaj počnete, temveč da si vzamete čas za to. Če najprej ne poskrbite dobro zase, tega ne morete storiti za drugega.

NE POZABITE: biti skrbnik je pomemben del vašega življenja, vendar to ne sme biti edina stvar v vašem življenju. Če si vzamete nekaj časa za oddih, boste lahko z razdalje ocenili, kaj počnete.



»Trajalo je več let, preden sem končno razumela, da sem lahko svojemu sinu v pomoč, zlasti dolgoročno, le, če skrbim tudi zase. Dolgo sem se počutila krivo, ko sem ga pustila doma samega ali z možem. Toda na neki točki sem se naučila, da se lahko in moram počutiti dobro – lahko preživim lep večer s prijatelji ali grem v kino, tudi ko je situacija težja. Če si sem pa tja napolnim baterije, mu lahko nudim veliko več.«

– Gospa H. P., mati mladeniča s shizofrenijo

Vaja domišljije

Naredimo kratko vajo.

Zaprte oči in si predstavljajte, da imate en dan brez obveznosti, brez odgovornosti, brez tega, da bi kdo od vas kaj potreboval. Kako bi bil videti ta dan? Kako bi ga začeli? Kako dolgo bi spali? Kaj bi jedli? Kaj bi počeli ves dan? Bi ga preživeli sami ali z nekom? Predstavljajte si celoten dan s čim več podrobnostmi. Ste opravili? Odlično! Zdaj pa vzemite nekaj lepih stvari, ki ste si jih zamislili, in jih poskusite uresničiti v naslednjih nekaj dneh. Napolnili vas bodo z energijo in vam pomagali, da se vrnete na pravo pot.

Spoznajte svoje meje in poiščite pomoč

Če boste sami prevzeli vse obveznosti oskrbe brez podpore, vas bo to izčrpalo. **NE POSKUŠAJTE VSEGA UREDITI SAMI.** Če boste razdelili odgovornosti, boste našli čas za počitek in si tako lahko napolnili baterije.



Največjo pomoč lahko dobite od ljudi, ki so vam najbližji. Družini povejte, da potrebujete pomoč, in poskušajte vključiti čim več družinskih članov že v najzgodnejših fazah. Natančno jim **POVEJTE**, kako se počutite in kakšne so vaše potrebe. Odkrito povejte, kako se počutita vi in vaš bližnji, za katerega

skrbite. Če ste zaskrbljeni ali razmišljate o tem, kako bi izboljšali situacijo, to povejte, tudi če niste prepričani o njihovem morebitnem odzivu. Po drugi strani pa se, če vam kdo ponudi pomoč, **LE-TE** ne sramujte sprejeti. Če sprejmete pomoč prijateljev in družinskih članov, se bodo tudi oni počutili dobro ob tem, da vam pomagajo.

Organizirajte ekipo z natančno opredeljenimi nalogami in odgovornostmi. Nekdo je lahko na primer zadolžen za zdravstvene zadeve, nekdo drug za finančne zadeve in plačevanje računov, spet drug pa lahko živila in gre po drugih opravkih. Tako

boste imeli več časa zase, vključevanje družinskih članov pa bo hkrati okrepilo vaše družinske vezi. Vendar se morate pri prenosu določenih nalog pripraviti na to, da se boste odrekli delu nadzora. Ljudje ne bodo pripravljeni pomagati, če boste postali avtoritativni, ukazovali drugim ali vztrajali pri tem, da je treba stvari narediti na določen način.

Poleg prijateljev in družine lahko pomoč poiščete tudi drugje. Če se pridružite **PODPORNI SKUPINI**, boste spoznali druge ljudi, ki se soočajo z enakimi izzivi kot vi in jih skrbijo podobne zadeve. V veliko pomoč so vam lahko pogovori o vaših izkušnjah in informacije o tem, kako drugi skrbniki rešujejo svoje izzive.

Morda boste imeli manj časa za ohranjanje stikov s prijatelji ali sklepanje novih prijateljstev. Večji poudarek namenite dolgoročni perspektivi. Če se s prijateljem lahko vidite le enkrat na mesec ali se le vsakih nekaj mesecev lahko udeležite lokalnih družabnih dogodkov, je **TO ŽE DOBER NAČIN, DA OSTANETE V STIKU**. To je tudi priložnost, da se z drugimi povežete na različnih ravneh.



Koristi skrbništva

Čeprav smo večinoma govorili o odgovornosti, ki jo prinaša skrb za osebo s shizofrenijo, ima skrbništvo tudi **VRSTO KORISTI**, kise pokažejo šele po določenem času. Te pogosto težko opazimo v težkih časih, na primer med krizo, ko imate težave pri ohranjanju zaposlitve, ko ste v napetih odnosih z drugimi družinskimi člani ali ko motnja prizadene zdravje, odnose, službo in finance.

Toda skrbništvo lahko prinese tudi nešteto trenutkov, ki vzbujajo veselje ali hvaležnost, kot je reakcija na obrazu vaše hčerke, ko ji podarite kos njene najljubše sladice ali se skupaj nasmejite ob gledanju filma. Obstajajo tudi majhni dosežki, na primer, da vaša ljubljena oseba vzame zdravila, ali veliki dosežki, na primer, da se lahko vrne na svoje delovno mesto. Ti trenutki **VAM** lahko pomagajo, da se osredotočite na pozitivne vidike namesto na frustrirajoče in preobremenjujoče. Prav tako lahko **NAPOLNIJO VAŠE BATERIJE** in **VAM DAJO ENERGIJO**, ki jo potrebujete za



nadaljnje neutrudno delo skrbnika.

Številne koristi skrbništva so povezane z **DUHOVNO RASTJO**, saj lahko čas, ki ga preživite v skrbi za osebo s shizofrenijo, spremeni vaš pogled na življenje in njegovo vrednotenje. Zaradi tega lahko postanete bolj odgovorni, cenite malenkosti ali poskušate postati boljši človek.

»Skrbništvo je bil eden največjih izzivov v mojem življenju. Vendar sem to sprejel kot svoje poslanstvo in zaradi tega postal močnejši in samozavestnejši kot kadar koli prej. Naučilo me je veliko stvari, za katere bom za vedno hvaležen: kako biti bolj odgovoren, kako ceniti majhne stvari v življenju in kako ceniti čas, ki ga preživimo skupaj. Pri skrbi za hčerko sem spoznal pravi pomen nesebičnosti. Kot skrbnik sem ugotovil, da imam veliko pomanjkljivosti, ki se jih nisem zavedal. Zaradi skrbništva sem si vsak dan prizadeval postati boljši človek.«

– Gospod P. F., oče mlade ženske s shizofrenijo

Kot je razvidno iz tega priročnika, je skrbništvo za osebo s shizofrenijo lahko ena najtežjih življenjskih izkušenj. Včasih boste naredili napake, večino dni ne boste imeli časa zase, celotna izkušnja pa se lahko negativno odrazi v vašem zasebnem življenju in karieri. **LAHKO** pa ste ponosni, da skrbite za svojega otroka, starša ali drugega družinskega člana, ponosni, da opravljate svojo družinsko dolžnost, in ponosni, da ravnate pravilno. Kot je dejal Pablo Casals,

»sposobnost skrbeti je tisto, kar daje življenju najgloblji pomen in smisel«.

Viri

1. Brain C, Kymes S, DiBenedetti DB, Brevig T, Velligan DI. Experiences, attitudes, and perceptions of caregivers of individuals with treatment-resistant schizophrenia: a qualitative study. *BMC Psychiatry*. 13. 8. 2018;18(1):253.
2. Smith M. Caregiver Stress and Burnout [Internet]. <https://www.helpguide.org>. [citirano 23. 4. 2021]. Na voljo na spletni strani: <https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>

