

# **Опека и забота о пожилых родителях. В чем разница?**

Жизнь скоротечна. Кажется, еще вчера мы были маленькими детьми, окруженными любовью и заботой наших родителей. А сегодня им самим стали необходимы наша помощь, забота и внимание. Ухаживая за пожилыми родителями, мы демонстрируем им любовь, привязанность, искреннюю благодарность за то, что они делали для нас на протяжении всей жизни. Мы пытаемся облегчить их быт, угадываем каждое желание и недоумеваем, почему зачастую близкие не принимают помощь, сердятся или даже обижаются на нас.

## **Что представляет собой забота о родителях в пожилом возрасте?**

Понятие «забота» очень многогранно. Это уход, внимание, желание помочь, сделать жизнь близкого человека легче. Заботясь о ком-то, мы стремимся защитить, обезопасить более слабых и незащищенных. При этом мы не навязываем своего участия, мы обозначаем свое волнение, сопереживание и возможности по оказанию помощи. А после этого мы должны принять согласие или отказ другого человека. Главное, заботясь о других людях, мы делаем то, что нужно и важно не нам самим, а нашим близким, потому что забота – это равные отношения, принятие чувств и потребностей другого человека, даже если они не совпадают с нашими.

## **Что понимается под опекой о пожилых родителях?**

Опека – это тоже внимание к своим близким, наблюдение за ними. Только это внимание направлено, как правило, на граждан, которые не могут принять решение в силу своего возраста или здоровья. Это могут быть малолетние дети или тяжелобольные люди, неспособные осознавать и выражать свои потребности, то есть недееспособные.

Опекая пожилых родителей, мы часто не даем им свободу выбора, возможность принимать решения. Мы действуем из собственных соображений, поэтому опека подразумевает чаще всего односторонние отношения, о которых мы не всегда спрашиваем близких.

## **Как забота о пожилых родителях может испортить отношения в семье**

Для наглядности приведем несколько типичных для многих семей примеров:

Решив, что родителям необходимо поправить свое здоровье, мы, не посоветовавшись с ними, приобретаем путевку в санаторий, а потом удивляемся сухой, безрадостной реакции на нее.

С приходом в нашу жизнь коронавирусной инфекции мы из страха за здоровье своих немолодых родителей запрещаем им выходить из дома, взяв на себя обязанность по доставке необходимых товаров, оплате услуг через интернет. Однако по какой-то причине здоровье родителей ухудшается, а они становятся апатичными, у них пропадает интерес к жизни, желание начинать новый день.

Мы замечаем, что нашим близким становится сложно работать, ухаживать за домом, жить одним, и настаиваем на перемене образа жизни: работающим предлагаем уволиться, ухаживающим за домом – продать его, живущим самостоятельно – переехать к детям. Казалось бы, мы действуем из лучших побуждений, но родители противятся всем нашим предложениям.

Можно привести очень много подобных примеров, но их все будет объединять одно – наша забота о здоровье близких становится навязчивой. Мы, не спрашивая, что лучше для пожилых родителей, берем на себя организацию их жизни, перейдя тем самым ту тонкую грань между заботой и гиперопекой. Мы вынуждаем их почувствовать свою беспомощность, испытать страх потери управления собой. Ведь для людей преклонного возраста это не просто оплата квитанций на почте, выход на работу или в ближайший магазин за хлебом, помощь с внуками и дела по дому, это возможность ощутить контроль над своей жизнью, свою значимость, вклад в общесемейные дела.

### **Отличие заботы от опеки**

Нужно помнить, что забота в отличие от опеки не предполагает ни личностную, ни физическую беспомощность того, на кого она направлена. Заботясь о пожилых людях, мы не диктуем, как лучше, правильнее и что нужнее им, а демонстрируем своё уважение, слышим желания, воспринимаем родителей равными в отношениях.

Равноправие и уважение – важные кирпичики в фундаменте близких внутрисемейных отношений. Поэтому следует как можно дольше позволять своим пожилым родителям оставаться полноценными, нужными и, главное, дееспособными членами семьи.

### **Что сделать, чтобы забота не превратилась в навязчивую опеку?**

- Обсудите вместе с родителями необходимую помощь и как вы можете ее обеспечить. Не забывайте, забота о пожилых людях – это вопрос, который нужно решать совместно.

- Вместе решите, где и как будут жить ваши родители, что может облегчить их быт. Постарайтесь услышать и принять это мнение, даже если вы не понимаете и не разделяете его.
- По возможности распределите обязанности по уходу за престарелыми родителями между всеми членами семьи. Приложите максимум усилий, чтобы забота не стала чем-то разобщающим вашу семью, наоборот, рассматривайте ее как возможность объединиться.
- Если вы постоянно тревожитесь за родителей, которые живут отдельно, обсудите вариант установки в их квартире специальной системы безопасности.
- Разрешите своим родителям выполнять посильную работу, чтобы у них с одной стороны не возникло ощущение собственной ненужности, бесполезности и недееспособности. С другой стороны, чтобы чрезмерная забота не расслабила, не избаловала и не разрушила объект, на который она направлена.
- Не ждите благодарности за свою заботу. Вы ориентируетесь в своих действиях не только на потребности человека, к которым они проявляются, но и на свои желания. Нейробиологами доказано, когда человек проявляет заботу о людях, начинает развиваться его умение заботиться о себе. Эти два навыка тесно взаимосвязаны. Сострадание к близким задействует в нашем мозге нейронные структуры, помогающие формировать свое самосознание, понимать себя.

### **Когда пожилым людям необходима опека?**

Иногда в жизни случается, что одной заботой обойтись невозможно. Многие пожилые люди не отдают отчет своим поступкам. В этом случае забота должна трансформироваться в полноценную опеку над престарелым родственником.

Опека уместна и оправдана в случае, если престарелый человек утратил способность за собой ухаживать по одной или ряду причин:

- страдает психическим расстройством, деменцией;
- имеет тяжелую инвалидность;
- в силу преклонного возраста – люди старше 80 лет часто неадекватно оценивают собственные поступки, постепенно теряют повседневные бытовые навыки.

Опекуну придется взять на себя полное решение хозяйственных и бытовых вопросов. А если престарелый родитель юридически признан недееспособным и опекуновство оформлено официально, то опекуну нужно распоряжаться имуществом и финансами больного. Стаж ухода за пожилым человеком засчитывается в его трудовой стаж.

