

Фондация „ЦЕНТЪР ЗА ИЗСЛЕДВАНИЯ И ПОЛИТИКИ ЗА ЖЕНИТЕ“  
Информационно събитие по Проект BG05/1081:  
„ОВЛАСТЯВАНЕ НА ПОЛАГАЩИТЕ ДЪЛГОСРОЧНА ГРИЖА В СЕМЕЙСТВОТО  
(С ГРИЖА ЗА ГРИЖАТА)“  
28.10.2015, гр. София, „Дом на Европа“, ул. „Г. С. Раковски“ № 124

### **ДА СИ ПОМОГНЕМ САМИ В СЛУЧАЙ НА ДЪЛГОСРОЧНА ГРИЖА** **Зоя Славова**

Докато държавни институции и неправителствени организации на публични форуми **въображаемо дискутират темата за дългосрочната грижа** в семейството за възрастни и хора с увреждания, докато се изготвят официални стратегии и планове, в живота ни **се случват реалните събития**, налагащи полагане на такава грижа. Много често те са изненадващи. Заварват **неподготвен** както нуждаещия се от грижа, така и полагащия грижа член на семейството, който по презумпция е длъжен да поеме бремето. **Причиняват** стресови изживявания, наситени са с негативна емоция и водят до психически дискомфорт, нарушават ритъма на ежедневието, снижават материалните ресурси и възможности, променят начина и стандарта на живот и т.н.

В тази връзка добре е да не забравяме, че **животът е дуалистичен**: Освен че **в своята цялост има две страни – материална и духовна, той е изпълнен с добри и лоши събития и преживявания**. Трябва да сме **готови да го живеем осъзнато, балансирано и пълноценно не само в щастливите ни състояния, но и в трудностите и неприятностите**, които естествено ни съпътстват.

Когато потребността от дългосрочна грижа стане факт, **малка е вероятността** семейството да получи такава услуга от съответните **институции в общността** по линия на **публичното финансиране**. И това е разбираемо предвид голямата нужда от нея, недостатъчните финансови и инфраструктурни възможности и **липсата на осигурителна схема за дългосрочна грижа в социалното осигуряване**.

Неоспорима е **нарастващата потребност** от дългосрочни грижи още в най-близко бъдеще, като се вземе под внимание състоянието и **тенденциите** в демографските и миграционните процеси и промените в традиционния семеен модел.

Отпреди близо десет години на няколко пъти по време на публични форуми (заседания на междуведомствени работни групи, научнопрактически конференции и пр.), включително сред представители на научната общност и изтъкнати експерти в сферата на социалното осигуряване, демографията и други обществени науки, имах повода и възможността да представя авторската си **разработка за уреждане на дългосрочната грижа на осигурителен принцип и като елемент от държавното обществено осигуряване**. (Вмъквам пояснение, че задължителното здравно осигуряване също е част от системата на държавното обществено осигуряване в неговия широк смисъл.) Разработката беше публикувана в бюлетина на Националния осигурителен институт. Беше официално представена от НОИ в Министерството на труда и социалната политика в отговор на искането институциите да предлагат мерки, насочени към насърчаване равнопоставеността на половете, тъй като предимно жените полагат дългосрочни грижи и са потърпевши от негативите. Беше предоставена отново и при подготовката на Проекта на Национална стратегия за дългосрочната грижа. Разработката беше публикувана също и в сборниците от конференциите и форумите, на които бе представена. Стана достояние на множество читатели и интересувачи се от този въпрос. Получи одобрение от научни среди в

сферата на социалната защита и от практикуващи специалисти, както и от неправителствени организации. **Без политическа подкрепа и изрична воля на вземащите решения на съответните нива обаче, идеята е неосъществима.**

Приетата с Решение № 2 на Министерския съвет от 07.01.2014 г. **Националната стратегия за дългосрочна грижа съдържа възможност** да се мисли в посока държавната социално-осигурителна защита да покрие и дългосрочната грижа като осигурен социален риск, какъвто социалният живот доказва, че е. Обнадеждаващо е, че към общата стратегическа цел на стратегията, 3-тата конкретна подцел е: **„Осигуряване на устойчиво финансиране на услугите за дългосрочна грижа“**. Сред **ключовите мерки** за реализация на целите в политиката за развитие на дългосрочната грижа, структурирани в няколко основни направления, в направление 5-то, по отношение повишаване на ефективността и подобряване механизмите за финансиране на услугите, е записано извършване на: **„Анализ и оценка на ролята на осигурителната система за финансирането и осигуряването на устойчивост на системата за дългосрочна грижа за възрастните хора и хората с увреждания“**. Мерки и дейности към тях би следвало да бъдат подробно разписани в План за действие към стратегията. Остава **да видим дали и кога** ще бъде направен анализ и оценка за ролята на осигурителната система за устойчиво финансиране на дългосрочната грижа за възрастни и хора с увреждания, както и дали въз основа на анализа някога ще се пристъпи към приобщаване на този социален риск в системата на общественото осигуряване, както в някои европейски страни.

Реалистично е да сме **скептични**, защото даването ход на идеята означава срещане на отпор от работодателските организации, обявили се против още една, макар и много малка осигурителна вноска за устойчиво финансиране на дългосрочната грижа.

Предвид попадането в трудна житейска ситуация при дългосрочна грижа за възрастен или с увреждане член от семейството, освен осланянето на обществени структури, от които очакваме да получаваме подкрепа като граждани, плащали надлежно данъци и осигурителни вноски, много добре би било **преждевременно да съумеем да се подготвим лично** в два аспекта:

- 1) с **материален запас**;
- 2) с **психическа готовност**.

Относно материалния запас, на който да разчитаме в случай на необходимост от дългосрочна грижа за себе си или за член от семейството, всички форми за **лично** или **семеино спестяване**, както и всички форми за **обществено осигуряване**, са известни и няма да коментирам.

Бих искала да обърна внимание на втория аспект. **Можем много да се учим относно психическата готовност**, на която да разчитаме в случай на дългосрочна грижа за себе си или за член от семейството. Доста от **проблемите**, произтичащи от житейската ситуация „дългосрочна грижа“, **са с психологическо естество и изискват психическа подготовка** и достатъчно **извисена душевност** за поддържане на психическо равновесие. А те **се постигат чрез** правилно възпитание и самовъзпитание, обучение и самообучение, подходяща информираност, усвоени и прилагани в ежедневието ни познания.

**Правилното отношение към себе си и към другия, независимо дали в ролята на получаващ или отдаващ грижа**, е разковниче в това комплицирано положение. Именно **психологията е науката**, обект на която са **човешките отношения и емоционални състояния**. (Впрочем „психе“ и „душа“ / „психическо“ и

„душевно“ са синоними.) Умишленото **балансиране**, както при физическо така и при и душевно натоварване, и постигането на съответна **релаксация** се превръща в животворно решение с **положителен ефект за двете страни** – за полагащия и за получаващия грижа. Всички познати и предпочитани начини за **отмора и възстановяване на физическата и психическата енергия** и спокойствие са подходящи: сън, общуване с любими и приятни хора, общение с природата, спорт, танци, пеене, музика, изобразително и приложно изкуство и всякакви други културни занимания и развлечения, четене, писане, пътуване, медитативни и духовни практики, хоби-занимания и др. Испитан помощник е богатата на автори и заглавия **литература по практическа психология, психоанализа и психотерапия**, а също и разнообразната **духовна литература**, даваща упование, мъдрост и прозрение, водеща към осъзнатост и позитивно отношение към себе си и околния свят, въпреки случващото се.

Отдаването и получаването на дългосрочна грижа за възрастен, или невъзрастен, но с увреждане член на семейството, е **трудна житейска ситуация както за полагащия, така и за обекта на грижата**. Предпоставка за приемливо справяне в такава ситуация са **добрите морални качества и душевната висота и на двете страни**. Приемане, разбиране, търпение, смирение, извинение, прощаване, благодарност, алтруизъм, възможно най-малък здравословен егоизъм и от двете страни, са качества и лични способности, които могат да направят по-леко поносимо изпитанието.

Освен да предлагаме, изискваме и очакваме институциите и организациите да се ангажират и извършват необходимото за по-добро уреждане на дългосрочната грижа и за овластяване на полагащите я в семейството (с грижа за грижата), можем:

- **Да се погрижим сами за себе си като реципиенти** на дългосрочна грижа;
- **Да се погрижим сами за себе си като отдаващи** дългосрочна грижа на член от семейството;
- **Да се погрижим за другия до нас, който отдава** дългосрочна грижа на член от семейството.

Добре е да се водим от чувството за **дълг и отговорност**, без то да се превръща в чувство за **вина и саморазруха**, за да продължим напред. **Не можем да компенсираме** недостатъци, грешки, безотговорност, незаинтересованост и неправилни действия или бездействия на другите. **Не носим отговорност** за грешки и недостатъци на другите. Тук визирам политици и служители в институции и организации, чието задължение е вземането на правилни и своевременни решения, включително за дългосрочната грижа. Визирам и нуждаещите се от грижа вследствие на собствения си нездравословен или неразумен начин на живот, освен когато случаят касае неизбежен геронтологичен процес или например увреждане по рождение.

Добре е да помним, че **зад случващото се в живота** ни стоят известни и неизвестни, видими и невидими, осъзнати и неосъзнати причини, както конкретно, така и в общия контекст на **естествената закономерност**.

**Решението** на проблемите стои на **по-високо ниво** от самите тях и от идентифицирането и обсъждането им. Незадоволително и безплодно е години наред да се остава на нивото на констатациите.

**Освен да предлагаме и изискваме институциите да се ангажират с подкрепа на полагащите дългосрочна грижа за възрастни и хора с увреждания (грижа за грижата), добре е всеки сам да си помогне с материално обезпечаване, адекватна информированост и психическа зрялост.**