



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

NAPRIEČ GENERÁCIAMI

Téma:	Zameranie:
štádiá vývinu, poruchy kognitívnych funkcií a emcionality, „sendvičová generácia“, únava z pomáhania, stratégie zvládania	Psychologické disciplíny: sociálna psychológia, vývinová psychológia, psychológia osobnosti Odbory štúdia: lekárstvo a ošetrovateľstvo, sociálna práca, teológia

1 Martina nedávno oslávila 45. narodeniny. Pracuje ako vedúca oddelenia ľudských zdrojov
2 v komerčnej poisťovni. Je vydatá a má dve deti, ktoré aktuálne navštevujú základnú školu
3 (15 a 10 rokov). Martina má staršieho brata, ktorý už 15 rokov žije a pracuje v Austrálii. Na
4 Slovensko chodíva málo. Naposledy navštívil rodinu pred tromi rokmi, keď im zomrel otec.
5 Martinina mama Mária má 78 rokov. Niekedy pracovala v menšom meste ako učiteľka na
6 prvom stupni základnej školy. V škole pracovala ešte aj niekoľko rokov na dôchodku, keďže
7 ju práca ju bavila a ona sa cítila byť užitočná. Po sedemdesiatke sa však začali objavovať
8 problémy s nohami a chrbticou. Napokon sa rozhodla zostať doma s Martininým otcom, starali
9 sa spoločne o dom a záhradu a boli spokojní. Otec nečakane zomrel na infarkt. Mama sa cítila
10 byť osamelá a psychicky to ťažko znášala. Po nejakom čase sama prekonala mozgovú
11 príhodu, ale našťastie sa to zaobišlo bez závažných následkov. Martina s bratom sa rozhodli,
12 že predajú rodičovský dom a kúpia mame byt vo väčšom meste v blízkosti Martiny a jej
13 rodiny, aby s nimi mohla byť častejšie.

14 Zo začiatku sa všetko vyvíjalo dobre. Mama Martine občas navarila alebo pomohla s deťmi,
15 cez víkendy si spolu zašli na výlet alebo do divadla. Všetko ale zmenila pandémia ochorenia
16 COVID-19. Rodina mala o babičku strach. Aby sa nenakazila, nosili jej domov nákupy.
17 Namiesto návštev si s babičkou radšej volali. Strach z ochorenia, sociálna izolácia
18 a nedostatok pohybu prispeli k zhoršujúcej sa pohyblivosti a zrejme aj k postupujúcej
19 vaskulárnej demencii, ktorú Márii diagnostikovali.

20 Mária bola aj ako mama, aj ako učiteľka vždy milá, trpezlivá a obvykle mala dobrú náladu.
21 Zaujímal sa o život okolo seba, veľa čítala a sledovala dokumentárne programy. V ostatnom
22 období je však často úzkostná, reaguje podráždene, často dcéru poučuje a vyčíta jej rôzne
23 veci. Niekedy je to aj preto, že si pomýli čas alebo dátum. Občas zabudne, na čom
24 konkrétnom sa s dcérou dohodli, a potom sa hnevá, že veci nie sú tak, ako očakávala. Hoci
25 vždy mávala dennú rutinu, ktorú si vytvorila vďaka svojej profesii, teraz sa je veci často mýlia.
26 V niektoré dni si zabudne vziať lieky, alebo si ich vezme viackrát. Veci, ktoré ju bavili,
27 napríklad čítanie kníh, lúštenie krížoviek alebo pozeranie dokumentárnych filmov ju už



1 nelákajú. Hovorí, že sa na ne nevie sústrediť alebo že už jej to už nejde tak ako kedysi.
2 Frustruje ju najmä to, keď si nevie spomenúť na konkrétne slovo alebo na meno niekoho
3 z rodiny. Niekedy má však lepšie dni, keď je veselšia a keď si spomína na všetky detaily aj
4 slová.

5 Martina musí mamu denne navštevovať a kontrolovať. Uvažovali aj o spoločnom bývaní, ale
6 Martina býva s dvoma dospelými deťmi a s manželom v trojizbovom byte
7 a presťahovanie do väčšieho bytu by bolo, aj vzhľadom na Máriin stav, komplikované. Deti aj
8 manžel Martine pomáhajú, ale Mária často požaduje, aby k nej chodila najmä Martina, keďže
9 sa pred vnúčatami a zaťom necíti komfortne, keď si na niečo nevie spomenúť alebo keď jej
10 Martina pripomína, aby nezabúdala na lieky. Mária bola celý život veriaca, preto v súčasnosti
11 trávi veľa času počúvaním náboženských programov v rozhlase. Je to jej jediná záľuba. Rodina
12 uvažovala aj o možnosti zabezpečiť jej opatrovatelku alebo spoločníčku, ale hneď prvý pokus
13 nedopadol dobre. Mária sa s opatrovatelkou dostala do konfliktu, ktorý sa týkal chodu
14 domácnosti, a ďalšiu opatrovatelku už nechcela. Starostlivosť tak momentálne ostáva
15 výlučne na Martine a jej rodine.

16 Martina sa snaží mame pomôcť a tráviť s ňou čo najviac času, ale je náročné sklbiť starostlivosť
17 o ňu s vlastným rodinným životom a prácou. Často sa cíti byť unavená a preťažená. Občas sa
18 musí rozhodovať, či dá prednosť športovému zápasu detí, pracovnému teambuildingu, alebo
19 odprevadeniu mamy k lekárovi či do kostola. Tieto rozhodnutia znáša veľmi ťažko a emočne
20 ju to vyčerpáva. V poslednom čase začala aj horšie spať. Večer nemôže zaspáť, pretože
21 myslí na to, aký náročný deň ju zajtra čaká. Navyše sa mamin stav pomaly zhoršuje. Je menej
22 pohyblivá, potrebuje viac asistencie, sama už z domu prakticky nevychádza a s domácnosťou
23 jej tiež treba pomáhať. Martina sa preto obáva, či dokáže mame sama pomáhať aj
24 v budúcnosti, keď bude mama viac odkázaná na starostlivosť iných. Zvažuje už aj možnosť,
25 že v krajnom prípade odíde z práce, hoci stratu príjmu by rodina určite pocítila.

26

27 **Z Martininho rozhovoru s kamarátkou**

28 *Po dlhej dobe som sa dostala von. Ani nevieš, ako som to už potrebovala. Mám pocit, že len stále*
29 *niekam utekám a nič nestíham. Ráno vychystám deti, bežím k mame, skontrolovať, či si dala*
30 *lieky a všetko je v poriadku a potom do roboty. Každý deň trápim, aby sa nič neskompikovalo*
31 *a nemusela som ostať dlhšie. Lebo mama je hneď nervózna a keď päť minút meškám, už mi volá.*
32 *Ak nemôžem zdvihnúť, volá mužovi, deťom a už je panika na svete. Po robote znova mama,*
33 *nákupy, doma večera, úlohy, večer ešte varím na druhý deň. Lebo mama polotovary a objednané*
34 *jedlo komentuje štýlom „To už dnes ani nevaríte? A čo robíte celé dni? To ja som mala denne*
35 *navarené aj dvakrát za týždeň napečené!“*

36 *Padám do postele ako mŕtvola, ale zaspáť sa mi koľkokrát vôbec nedá, tak sa ráno budím viac*
37 *unavená ako oddychnutá. Minule nám na pobočku prišla ponuka služobky na konferenciu do*
38 *Talianska. Super hotel, všetko preplatené, ponúkli mi to, že za dobré výsledky a odsľúžené roky.*
39 *Pre mňa žiadna radosť ale hotová tragédia. Nemôžem manželovi nechať na krku aj deti aj*
40 *mamu. Ako sa z toho zase vykrútim? Tak s malou dušou hovorím šéfke, „A nemôže ísť niekto iný?“*



1 *Vieš, ja mám tú mamu... "Pozerala na mňa ako keby som sa zbláznila. Čo ti poviem, kolegyňa sa*
2 *odtiaľ vrátila celá vytešená, aké to bolo výborné. Tak sa denne zmietam medzi hnevom*
3 *a sebaobviňovaním. Štve ma, že som stále unavená, podráždená na mamu, na deti aj na*
4 *manžela. Mám pocit, že sa im všetkým nejako vzdáľujem. V robote sa ako-tak držím, ale potom*
5 *už to nedávam. A na druhú stranu si to vyčítam, že mám také sebecké myšlienky. Proste musím*
6 *vydržať, veď aj mama sa o nás postarala a pomáhala svojim rodičom. Len stále rozmýšľam, ako*
7 *dlho sa to dá takto vydržať...*

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Naprieč generáciami*. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/napriec-generaciami>

Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.