

Rodzino ... miej poMOC

Marta Wysocka



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA
z Warmińsko - Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie



Witaj!

Twój bliski zachorował. Przed Nim/Nią wiele badań i zabiegów leczniczych. Ty zapewne chcesz w tym uczestniczyć. Chcesz pomóc, wesprzeć, dawać nadzieję. Być może myślisz sobie, że musisz być silny/a za Was oboje, za Waszą rodzinę. Być może jesteś w stanie zrobić wszystko żeby ulżyć w cierpieniu choremu bliskiemu. To zrozumiałe. Dlatego chciałabym Ci tutaj dać kilka wskazówek jak sprawić żeby ta pomoc była jak najbardziej owocna.

Dam Ci wskazówki, co mówić, a jakich słów unikać. Co zrobić gdy Bliski gorzej się czuje, jest przygnębiony lub po prostu się boi. Ale zacznę od tego, co często jest pomijane - od Ciebie. Pamiętaj! Ty też jesteś ważny/a. Dla Ciebie też jest to trudna sytuacja. Jeśli nie zadbasz o siebie - nie pomożesz kochanej osobie, bo...

spójrz na słowo *poMOC*

Czy widzisz, że zawarte w nim jest dawanie mocy drugiej osobie? Żeby tą moc dać - trzeba ją mieć. Niestety. Długotrwałe pomaganie może wyczerpać pokłady mocy. Musimy zatem je stale uzupełniać - czyli pamiętać o swoich potrzebach. Im bardziej zadbasz o siebie - tym większym wsparciem będziesz dla ukochanej osoby.

Czy wiesz, że jeśli zespół ratunkowy (straż pożarna i karetka) przyjadą na miejsce wypadku najpierw zabezpieczają miejsce, żeby im się krzywda nie stała, następnie idą ratować ludzi? Nie wynika to z egoizmu i braku poświęcenia. A z tego, że "ranny ratownik to żaden ratownik".

Być może leciałeś/aś samolotem i widziałeś zalecenia bezpieczeństwa pokazywane przez obsługę. W przypadku kiedy spada ciśnienie powietrza w kabinie wypadają maski, które należy założyć sobie na usta i nos. Jeśli jest koło nas osoba słabsza, dziecko - jak myślisz komu najpierw nałożyć trzeba maskę? No właśnie sobie! Jeśli tego nie zrobisz możesz nie być w stanie pomóc osobie obok.

Popatrzmy co dla Ciebie przygotowałam:

Nabieranie mocy do poMOCy str. 1

Stres - dlaczego go odczuwam? str. 3

Emocje - moje i osoby chorej. Które ważniejsze? str. 10

Reperytorium - co mówić, a czego unikać w kontakcie z bliską osobą str. 14

Marta Wysocka



Nabieranie mocy do poMOCy

Jak wspomniałam we wstępie, bardzo ważne jest żebyś zadbał/a o swoje siły i zaspokoił/a najbardziej podstawowe potrzeby. Poniżej kilka zasad, dzięki którym, zadbasz o stały dostęp mocy do poMOCy:



Jedz regularnie pełnowartościowe posiłki. Niestety Pomagacze często o tym zapominają. Nawet odwiedzając Bliskiego w szpitalu nie zapomnij o kanapce dla siebie.



Zadbaj o sen. Staraj się wysypiać. Wiem, że czasami może wydawać Ci się to niemożliwe. Zadbaj o jakość snu stosując zasady jego higieny - unikaj alkoholu, papierosów na wieczór, ciężkostrawnych pokarmów, martwienia się w łóżku (wyjdź z niego jeśli zaczynasz się martwić), wyłącz TV, radio w sypialni.



Pozwól sobie na wyrażanie emocji - nie zaprzeczaj, że odczuwasz emocje. Taka strategia niestety zabiera energię i uwagę. Zamiast skupić się na relacji z bliskim walczymy z tym żeby nie płakać.



Spędź trochę czasu sam/a ze sobą. Zaplanuj jakieś przyjemne aktywności. Może to być przejrzenie prasy, przeczytanie rozdziału w książce, posłuchanie muzyki w wannie albo spacer.



Pamiętaj, że nie jesteś sam. Pewnie są osoby, które mogą Ciebie wesprzeć, dać tobie poMOC. Przyjmij ją. Może odciążą Ciebie w zakupach? Gotowaniu? A może po prostu będą.



Stres

Dlaczego go odczuwam?

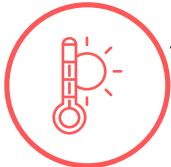
Stres, choć w potocznym rozumieniu będziemy nim określali konkretne wydarzenie - np. kredyt, wymagający szef, diagnoza choroby, to tak na prawdę reakcja na te wydarzenia. To reakcja, której celem jest mobilizowanie naszego organizmu do walki lub ucieczki. To reakcja, w którą wyposażyła nas natura żeby pomóc nam przetrwać niesprzyjające okoliczności. Stres odczuwamy od kiedy po Ziemi stąpa człowiek - czyli bardzo długo. Tak długo, że o chorobach nikt nie wiedział, o kredytach tym bardziej. Poniżej bodźce, które uruchamiały i uruchamiają nadal, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy reakcję stresową:



HAŁAS



URAZ CIAŁA



TEMPERATURA
ZBYT WYSOKA / NISKA



IZOLACJA SPOŁECZNA
ZBYT MAŁO BODŹCÓW



BÓL

Jako ludzie mamy jednak bardzo ważną umiejętność - nadawania znaczenia różnym sytuacjom. Te sytuacje bardzo często - choć obiektywnie bezpośrednio nie powodują zagrożenia - są przez nas tak oceniane. Możemy ocenić jakieś zdarzenie jako sprzyjające - wtedy jest nam bardzo przyjemnie; lub jako wyzwanie, zagrożenie, strata lub krzywda, - wtedy niestety nasz organizm stanie w gotowości, uruchamiając reakcję stresu.

W jakich sytuacjach tak będzie się działo? W sytuacjach, które zapewne większość uznałaby właśnie jako zagrażające: wzięcie kredytu, utrata pracy, diagnoza choroby, choćby dotyczyła kogoś bliskiego. Z powodu naszych ocen, do wydarzeń stresujących zaliczymy również te, które są dla większości przyjemne: ślub, święta, awans, urlop itp.

Nasz organizm niestety nie odróżnia - czy zagrożenie jest realne czy tylko umysł mu tak podpowiada. Uruchamia reakcję stresu nawet jeśli obiektywnie reakcja ta nam bardziej zaszkodzi niż pomaga. Poniżej przybliżę Tobie co z Twoim ciałem może się dziać w czasie stresu. Robię to z kilku powodów - po pierwsze, żebyś był/a bardziej świadomym co odczuwasz i co odczuwa z powodu stresu Twój bliski chory. Po drugie żebyś mógł/a sobie z tym stresem poradzić.



UCZUCIE GORĄCA. Oznacza, że organizm zaczął się mobilizować.



SZYBSZE BICIE SERCA. Kiedy musimy uciekać nasz organizm musi jak najszybciej dostarczyć odpowiednim mięśniom paliwo do pracy: cukier i tlen. Pompa, którą jest serce, swoją szybką pracą podnosi ciśnienie krwi, dzięki czemu prędkość przepływu się zwiększa.



SZYBSZY, PŁYTSZY ODDECH. Mięśnie potrzebują dużo więcej tlenu - więc organizm zaczyna go częściej "pobierać". Takiemu oddychaniu sprzyja napięcie mięśni oddechowych - co utrudnia wzięcie głębokiego oddechu.



ZIMNE DŁONIE I STOPY. Czasami również blednięcie na twarzy. Jest wynikiem tego, że krew "z tych mniej ważnych rejonów" przekierowana jest do tych, które biorą najbardziej aktywny udział w ratowaniu życia.



NAPIĘCIE MIĘŚNI. Wynika ze stanu gotowości np. do walki albo "z powodu samej walki". Im dłużej napięte mięśnie tym większa szansa, że będą one nam drżały.



Organizm nigdy nie wie ile czasu będzie musiała trwać reakcja stresu. Nie wie na ile czasu wystarczy energii więc zaczyna **OSZCZĘDZAĆ**. Wyłącza zatem w tym momencie zbędne procesy, np.



TRAWIENIE. Po co trawić śniadanie skoro mogę nie dożyć kolacji? Tego samego zdania jest nasz organizm dlatego przestaje produkować enzymy trawienne, w tym ślinę, dlatego możemy odczuwać suchość w ustach.



BIEGUNKI / PARCIE NA PEŁCHERZ - dużo łatwiej uciekać bez balastu niż z... tego nauczył się nasz organizm jak jeszcze nie było toalet i egzaminów.



ZAWĘŻONA UWAGA I POLE WIDZENIA. Wyobraźmy sobie, że uciekamy przed złoczyńcą, a tu promocje na buty albo sprzęt RTV lub cokolwiek innego, co Ciebie interesuje. Nasz organizm nie może pozwolić na to by małe znaczące (dla sytuacji ratowania życia, nie naszego komfortu) sytuacje nas rozpraszały - dlatego koncentruje uwagę tylko na celu ratowania życia, na inne bodźce "stawia blokadę". Możemy odczuwać również na tym tle kłopoty z pamięcią.



POTLIWOŚĆ. Jak każda skomplikowana maszyna mamy system regulacji temperatury. Pocimy się, żeby się schłodzić.



ZMIANY W WYDZIELANIU HORMONÓW. Następuje spadek wydzielania hormonów rozrodczych, hormonu wzrostu i insuliny - a wszystko po to żeby oszczędzać cukier, czyli energię niezbędną do przetrwania.



SPADEK LUB WZROST AKTYWNOŚCI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO.

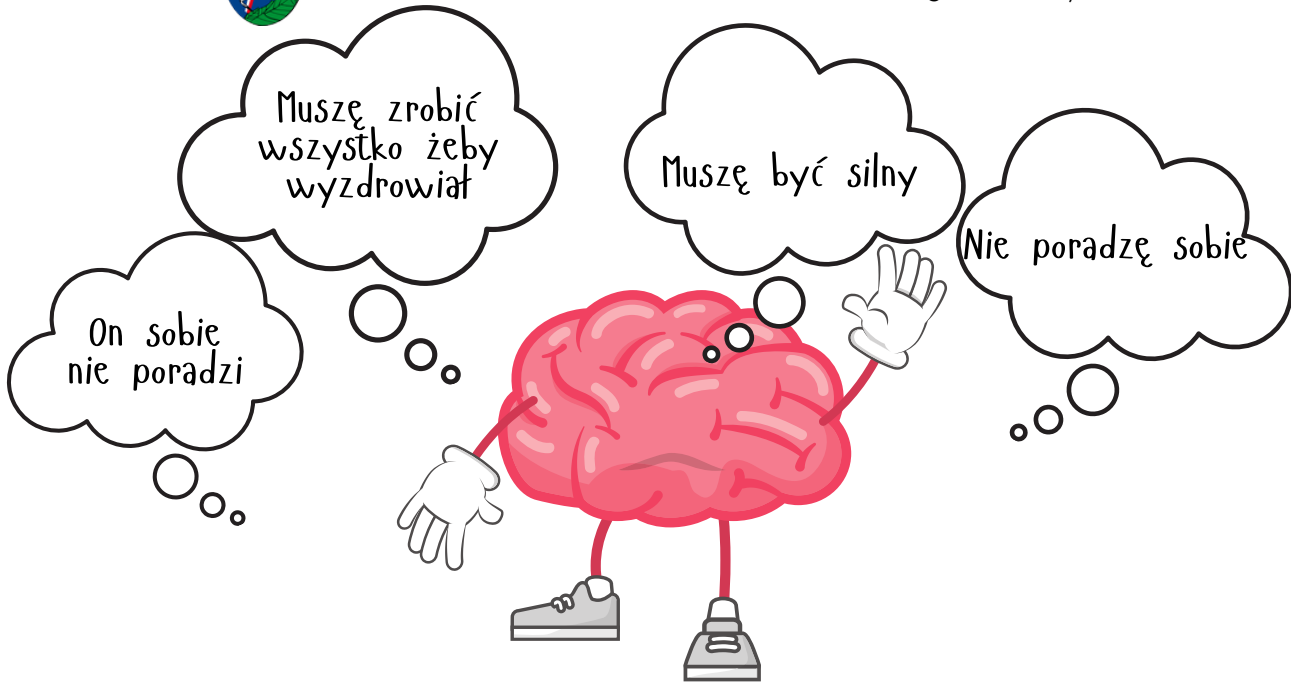
Powszechnie mówi się, że jak jesteśmy w stresie to odporność nam spada i jesteśmy podatni na wszelkie infekcje. To prawda - pod warunkiem, że stres jest długotrwały. Jeśli to są drobne stresory możemy doświadczyć jego nadaktywności - wtedy nasilać się będą objawy chorób autoimmunologicznych, alergii, może nas swędzić skóra itp.

To już koniec... już wystarczająco dużo dzieje się w naszym ciele. Pozostaje pytanie... Czy to dobrze czy źle, że odczuwamy te wszystkie objawy? Dla naszego komfortu to oczywiście źle... ale dla naszego życia to **BARDZO DOBRZE**.

Natura dała nam te objawy po to żebyśmy przetrwali... inną sprawą jest, że czasami reakcja stresu uruchamia się wtedy kiedy nie jest potrzebna, np. na egzaminie albo u lekarza, albo... wieczorem w łóżku kiedy chcemy zasnąć.

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

Reakcją stresu zawiaduje mózg (a dokładnie układ limbiczny mózgu), który mówi mu "jest bądź nie - niebezpieczeństwo". Czasami jednak nasz umysł (czyli zdolność myślenia, którą posiadamy dzięki rozbudowanym płatom czołowym), który wielokrotnie nam pomagał i podpowiadał, chcąc oczywiście dobrze, wprowadza zamieszanie - sygnalizuje niebezpieczeństwo tam gdzie obiektywnie go nie ma, a na pewno nie ma dla naszego życia.



Czy Twój umysł robi podobnie? Może mówi Ci, że "zostaniesz sam/a", "nic dobrego nie może się stać, bo zawsze masz pecha"? A może, że "jesteś słaby/a i sobie nie poradzisz"? Mam dobrą wiadomość! Nawet jeśli umysł podpowiada Ci takie rzeczy, nie muszą być one prawdą...

... chyba, że masz inne zdanie? Tylko dlaczego często sobie wyobrażamy, że wygrywamy w toto lotka, a wcale nie jesteśmy milionerami? Umysł produkuje myśli i wyobrażenia zarówno negatywne jak i pozytywne, tym pierwszym wierzymy jakby to była prawda, do tych drugich mamy dystans i wiemy, że to tylko wyobrażenie. Czemu zatem do tych myśli, które nam szkodzą nie nabrać podobnego dystansu?

Teraz pada kluczowe pytanie: Jak to zrobić? Jak nabrać dystansu do myśli, które zewsząd wydają mi się prawdopodobne?



Zacznijmy od porzucenia pomysłu na "NIEMYŚLENIE".

Ta technika jest z góry skazana na porażkę. Dlaczego? Bo umysł słyszy wszystko poza "nie"...

Nie martw się

Zaakceptuj, że w sytuacji, w której się znajdujesz mogą pojawiać się różne myśli. Kiedy one przychodzą, a przychodzą w różnych momentach dnia - zamiast poświęcać im uwagę, choćby złoszcząc się i odgrażając, że nie będziesz tego robić - wróć do czynności, którą wykonywałeś/aś, gdy ta myśl przyszła.

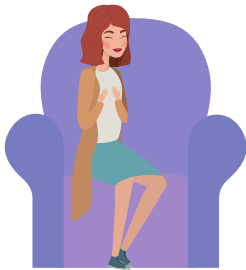
Bardzo ważne w radzeniu sobie ze stresem - jest redukcja objawów reakcji stresowej, którą odczuwamy w ciele. Jest to bardzo ważne, ponieważ kiedy przychodzi Ci pomagać swojemu bliskiemu musisz mieć siłę i moc, a stres jej nie daje tylko zabiera. Najlepszą metodą na to są:

ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄCE REAKTYWNOŚĆ WSPÓŁCZULNEGO UKŁADU NERWOWEGO

... czyli ćwiczenia relaksacyjne.

Należy się oczywiście wyjaśnienie - co to za Współczulny Układ Nerwowy?

To ta część układu nerwowego, która uaktywnia się w sytuacji stresu. Kiedy dzieje się coś, co nasz mózg zinterpretował jako zagrożenie - odczuwamy jego działanie. Kiedy natomiast czujemy się bezpiecznie, jesteśmy bezpieczni aktywny jest Przywspółczulny Układ Nerwowy. Ćwiczenia, które chcę zaproponować służą temu, żeby Współczulny Układ Nerwowy się wyciszył i Przywspółczulny w spokoju rozpoczął swoją pracę wprowadzając Cię w przyjemne emocje. Twój bliski też może wykonywać te ćwiczenia. W poradniku dedykowanym pacjentom jest ich również ich dokładny opis.



ODDECH PRZEPONOWY

Usiądź wygodnie w fotelu lub połóż się na łóżku. Istotne jest w tym ćwiczeniu żeby Twoje ciało było jak najbardziej rozluźnione. Nie krzyżuj zatem rąk i nóg. Jeśli jest Ci niewygodnie - zmień pozycję. Wyłącz telewizor, radio - wszystko co mogłoby Ciebie rozpraszać. Zamknij oczy i zacznij oddychać. Obserwuj swój wdech i wydech. Pamiętaj, że to ćwiczenie nie powinno sprawiać wysiłku, nie staraj się więc brać tak głębokich oddechów jak podczas badania lekarskiego, kiedy lekarz osłuchuje Ci płuca. Wdech jest naturalny. Skup się na wydechu - wydychaj powietrze wolniej i tak wolno jak Ci na ten moment jest dobrze. Nie staraj się wypuścić całego powietrza zostaw go sobie troszkę - będziesz dużo bardziej rozluźniony/a.



TRENING JACOBSONA

Kiedy umiesz już oddychać przeponą spróbuj relaksacji opartej o naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni. Tu również bardzo ważna jest wygodna pozycja ciała i otoczenie, które nie będzie Ciebie rozpraszało.

Najpierw

weź kilka oddechów - za każdym razem wypuszczając powoli powietrze. Podczas wydechu wyobraź sobie, że z całego Twojego ciała uchodzi napięcie.

Zaciśnij pięści i trzymaj je zaciśnięte przez 7-10 sekund, a następnie rozluźnij na 15-20 sekund.

Napręż bicepsy, podnosząc przedramiona w kierunku barków, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż tricepsy rozprostowując ręce w łokciach, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie czoła, unosząc brwi tak wysoko, jak tylko zdołasz przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie wokół oczu, mocno zaciskając powieki, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij szczękę, otwierając usta tak szeroko, żeby rozciągnęły się mięśnie wokół zawiasów szczękowych, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij mięśnie karku, odciągając głowę do tyłu, tak jakbyś chciał dotknąć nią pleców, przytrzymaj... i rozluźnij.

Weź kilka głębokich oddechów i poczuj, jak twoja głowa całym swoim ciężarem zanurza się w poduszkę/ oparcie fotela.

Napręż ramiona, unosząc je tak, jakbyś chciał nimi dotknąć uszu, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie wokół łopatek, przesuwając je tak jakbyś chciał je zetknąć ze sobą, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie klatki piersiowej, biorąc głęboki oddech, przytrzymaj... i rozluźnij.

Wyobraź sobie jak wszelkie napięcie uchodzi wraz z wydychanym powietrzem.

Napnij mięśnie brzucha, wciągając brzuch, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż dolną część pleców wyginając się do tyłu (pomiń to zadanie, jeśli odczuwasz w tej części ciała ból), przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij pośladki, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij mięśnie ud aż do kolan, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie łydek, przyciągając paluchy w swoją stronę, przytrzymaj... i rozluźnij.

Przeskanuj w myślach swoje ciało, w poszukiwaniach szczątkowego napięcia, jeżeli je jeszcze gdzieś odczuwasz powtórz sekwencję napinania i rozluźniania jeszcze 2-3 razy.

Wyobraź sobie, że fala relaksacji powoli rozchodzi się po całym ciele od czubka głowy, po palce stóp.



NAGRANIA TRENINGÓW RELAKSACYJNYCH

Na stronie, w aplikacji YouTube można znaleźć różne nagrania treningów relaksacyjnych i wizualizacji. Wystarczy wpisać, któryś z poniższych:



trening Jacobsona



trening Autogenny Shulza



wizualizacja bezpiecznego miejsca Centrum DBT



.....
Czasami zdarza się, że ćwiczenia, choć z pozoru wyglądają na łatwe zaczynają być trudne..., a to co nam w wykonywaniu ich przeszkadza to umysł, który produkuje różne myśli.
.....

Wykonując ćwiczenia relaksacyjne pozwalasz swojemu ciału "spokojniej" reagować w sytuacji stresu", szybciej uzyskać stan uspokojenia - niezwykle ważny w sytuacji, gdy niesiemy komuś poMOC.



Dużo łatwiej będzie Tobie również zastanowić się, czy Twoja reakcja jest adekwatna do sytuacji i czy Tobie pomaga. Proponuję Tobie tutaj zastanowić się nad tym na co masz i na co nie masz wpływu. Kilka rzeczy Ci podpowiem... resztę uzupełnij o własne doświadczenia związane z Waszą sytuacją.

czas spędzony z ukochaną osobą

MAM WPŁYW

dezynfekowanie rąk i noszenie maseczki

przebieg choroby

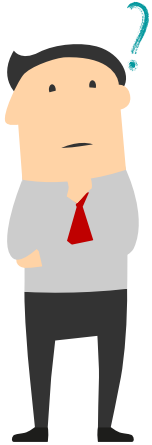
sytuacja epidemiczna

NIE MAM WPŁYWU

DLACZEGO TO ĆWICZENIE JEST WAŻNE?

Często bardzo dużo energii poświęcamy na rzeczy, na które nie mamy wpływu. Właściwie nie tylko energii, ale i czasu - czasu, który moglibyśmy poświęcić na te aktywności, które realnie od nas zależą i przynoszą korzyści.

POMYŚL...



Co dla Ciebie i dla Twojej bliskiej osoby będzie korzystniejsze?

Szukanie odpowiedzi na pytanie "dlaczego Wy"?

Planowanie najbliższego czasu z uwzględnieniem planowanego leczenia.

Złoszczenie się na los.

Szukanie grup wsparcia, ludzi, którzy mogą podzielić się swoim doświadczeniem.



Emocje - moje i chorego Które ważniejsze?

Jestem bardzo ciekawa Twojej odpowiedzi. Choć doświadczenie mi podpowiada, że pewnie uważasz, że Twoje emocje nie są ważne. Że tylko Twój bliski ma prawo okazywać emocje, czuć je. Pozwól, że zmienię to przekonanie.

Zacznijmy od tego, że podział emocji na dobre i złe jest niesprawiedliwy i wprowadza wszystkich w błąd. Zaproponuję podział na emocje przyjemne i nieprzyjemne. Emocje nie są złe - one niosą informację o tym co dzieje się w naszym życiu, pozwalając podjąć odpowiednie działania. Odrzucając stwierdzenie, że te emocje są złe, dużo prościej będzie nam je przeżyć i zaakceptować. Tym samym:

TWOJE EMOCJE SĄ TAK SAMO WAŻNE JAK EMOCJE INNYCH

POZNAJMY ZATEM EMOCJE - TE NAJBARDZIEJ PODSTAWOWE



RADOŚĆ

Synonimy: zadowolenie, szczęście

Informuje nas: o tym co dla nas bezpieczne i korzystne, o tym, że potrzeby są spełnione, o tym co lubimy. Dzięki temu, że emocja ta jest przyjemna w odczuwaniu chętniej wchodzimy w sytuacje kiedy możemy ją poczuć.

Odczucia w ciele: swoboda oddychania, poczucie energii i siły, rozluźnienie mięśni.

Forma ekspresji: śmianie się, dzielenie się z innymi informacjami o swoim samopoczuciu, o tym co się wydarzyło, podejmowanie wszelkich aktywności nawet tych "trudnych".



SMUTEK

Synonimy: żal, rozpacz, przygnębienie

Informuje nas: o tym, że straciliśmy coś ważnego: bliską osobę, zdrowie, przyjaźń, że nie osiągnęliśmy celu.

Odczucia w ciele: utrata siły, spowolnienie reakcji.

Forma ekspresji: całkowite skupienie uwagi na sobie, analizowanie sytuacji pod względem powodów i konsekwencji - ocena własnych wartości i tego co ważne. Płacz, izolowanie się od innych.



STRACH / LĘK

Wyjaśnijmy najpierw różnice pomiędzy strachem i lękiem:

Strach dotyczy realnego, aktualnie rozpoznanego bodźca. Lęk natomiast dotyczy przewidywanego bodźca - mniej lub bardziej realnego.

Synonimy: niepokój, przerażenie, fobia, stres, panika, histeria

Informuje nas: o tym, że jesteśmy w niebezpieczeństwie (realnym - strach, "wyobrażonym" - lęk).

Odczucia w ciele: Organizm w sytuacji strachu / lęku przygotowuje nas do walki lub ucieczki, dlatego będziemy odczuwać charakterystyczne dla stresu objawy: przyspieszoną akcję serca, spłycenie oddechu, uczucie gorąca itd. (zajrzyj kilka stron wstecz i przypomnij sobie jakie są objawy stresu)

Forma ekspresji: Strach: krzyk, machanie rękoma, ucieczka od zagrożenia, ratowanie się. W przypadku lęku: może być to unikanie, zamartwianie, ale też poszukiwanie rozwiązań (np. rejestrowanie się do lekarza po wykryciu guzka).



ZŁOŚĆ

Synonimy: gniew, irytacja, wściekłość, zdenerwowanie

Informuje nas: o tym, że pojawiła się przeszkoda na drodze do realizacji Twoich potrzeb, o tym, że z czymś się nie zgadzasz.

Odczucia w ciele: Organizm mobilizuje organizm do pokonania przeszkody, walki o to co ważne - dlatego pojawiają się podobne jak w reakcji stresu objawy: przyspieszone bicie serca, uczucie gorąca, napięcie mięśni.

Forma ekspresji: Zachowanie agresywne - użycie siły, komunikaty werbalne o charakterze agresywnym. Krzyczenie, trzaskanie, próby pokonania przeszkody.



WSTRĘT

Synonimy: obrzydzenie, odraza

Informuje nas: o tym, że jesteśmy w pobliżu czegoś co może nam zaszkodzić, informuje nas o tym byśmy się oddalili od tego obiektu.

Odczucia w ciele: mdłości, ślinienie

Forma ekspresji: marszczenie twarzy, unikanie, oddalanie się od obiektu budzącego wstręt.

EMOCJE NIE SĄ ZŁE

Problemem współczesnego świata jest to, że nie pozwalamy sobie na przeżywanie emocji... no chyba, że odczuwamy radość... choć i są osoby, które uważają, że "lepiej nie cieszyć się za bardzo". A co by się stało, gdybyś uznał/a, że najlepszym sposobem na poradzenie sobie ze smutkiem czy lękiem jest właśnie płacz?

EMOCJE NIE SĄ GŁUPIE

Co by się stało, gdybyś dowiadując się, że musisz zmienić plany, bo lekarz wykrył u kogoś bliskiego poważną chorobę przyznał/a, że czujesz złość? Czekaając na wynik badania swojej ukochanej osoby przyznał/a się, że się boisz? Martwisz? I nie możesz spać?

PRZEŻYWANIE EMOCJI
NIE ŚWIADCZY O SŁABOŚCI

Nie stałoby się nic bardziej nieprzyjemnego niż to co dzieje się aktualnie. Może intensywność emocji by nieco opadła, ale przecież o to nam chodzi, prawda?

JAK "PRZEŻYĆ" EMOCJE CZYLI CO ZROBIĆ BY ZMNIJSZAŁY SWOJĄ INTENSYWNOŚĆ

Pozwól sobie na to by te emocje czuć.

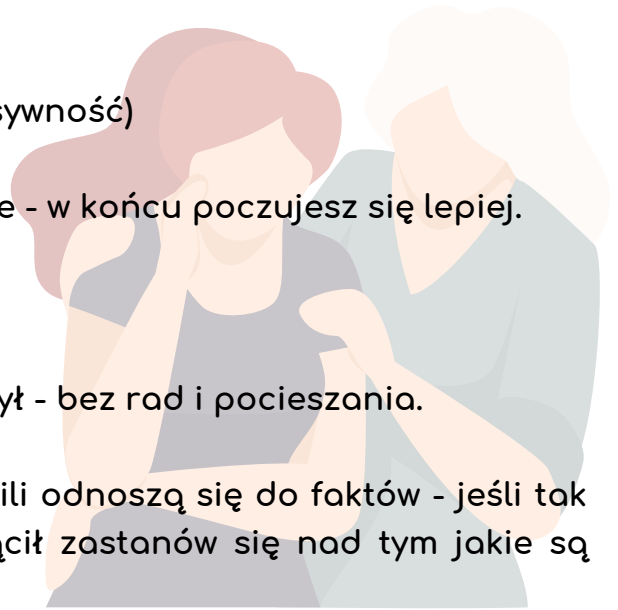
Nazwij je... (nazwanie emocji obniża ich intensywność)

Pamiętaj, że ten stan nie będzie trwał wiecznie - w końcu poczujesz się lepiej.

Oddychaj.

Poproś kogoś by był przy Tobie - po prostu być - bez rad i pocieszania.

Zastanów się czy myśli, które masz w tej chwili odnoszą się do faktów - jeśli tak nie zmieniaj nic, jeśli to umysł znowu namącił zastanów się nad tym jakie są fakty.



Kolejną metodą na poprawę nastroju jest ćwiczenie, które krok po kroku opiszę poniżej. Warto nauczyć się tego sposobu przywracania dobrego samopoczucia, ponieważ daje ono realne poczucie wpływu na nasz stan emocjonalny.

Znajdź wolną chwilę, usiądź w wygodnym miejscu i...

- 1 Przypomnij sobie sytuację z przeszłości, kiedy byłeś/aś w pełni spokojny/a, odprężony/a, w dobrym nastroju...
- 2 Przypomnij sobie tę sytuację w najdrobniejszych szczegółach...
- 3 Przywołaj obraz tej sytuacji i zobacz go najdokładniej - kolory, odległość, ruch...
- 4 Zobacz siebie, jak wówczas wyglądałeś/aś, jak wyglądała Twoja twarz, całe ciało...
- 5 Przywołaj odczucia, jakie miałeś/aś wówczas w swoim ciele... gdzie najpierw, a gdzie potem odczuwałeś/aś przyjemne rozluźnienie w ciele...
- 6 Przypomnij sobie, jakie dźwięki towarzyszyły tej sytuacji, kiedy byłeś/aś przyjemnie odprężony/a i rozluźniony/a
- 7 Wejść w to doświadczenie jeszcze głębiej i pomyśl: "Co jeszcze mogę zrobić, aby pogłębić ten przyjemny stan odprężenia i rozluźnienia...?"

Wykonuj to ćwiczenie raz dziennie.

autor ćwiczenia: mgr Bożena Rychlik - psycholog, psychoterapeuta



Co mówić, a czego unikać w kontakcie z Chorym

Ten rozdział poświęcę temu co zwykle sprzyja, a co przeszkadza w relacjach, gdy jedna osoba choruje. Zwróć uwagę, że użyłam słowa zwykle, to znaczy, że nie ma idealnej recepty na to jak masz się zwracać do Chorego, którym jest Twoja bliska osoba. Ważne żebyś był/a autentyczny/a - to znaczy - byś nie wyszukiwał/a sformułowań, które do Ciebie nie pasują. Jeśli nie wiesz co powiedzieć - to powiedz... "nie wiem co mam Ci powiedzieć".

Choroba dołączyła do Waszego życia jak niechciany gość. Nie wiem jak Ty, ale ja jakoś niespecjalnie niechcianych gości goszczę serniczkiem i uwagą. Poświęcam jej tyle ile to konieczne. Dlatego proponuję Wam - potraktujcie chorobę jak niechcianego gościa i zamiast ciepłych kapci i najwygodniejszego miejsca przy stole, pytań o samopoczucie, historię życia, zajmijcie się tym co do tej pory robiliście. Podejmujcie te tematy, które są i były dla Was ważne. Co jakiś czas gość się przypomni - i całe szczęście, nie wskazane byłoby zapomnieć o terminie wizyty u lekarza, badania czy przyjęciu leków.

SPRÓBUJ

- zapytać o plany na dzisiejszy dzień
- zapytać o potrzeby
- zaplanować spędzenie wspólnego czasu

UNIKAJ

- ciągłego pytania o samopoczucie
- wypytywania o objawy
- wyręczania w obowiązkach



ZAMIAST

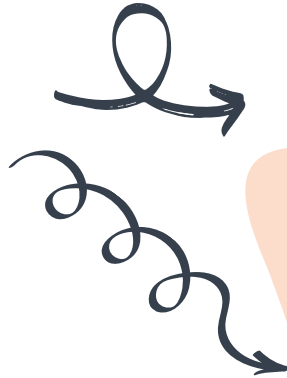
pytać kilka razy dziennie
o samopoczucie

"Jak się czujesz?"

"Boli ciebie?"

"Co powiedział lekarz?"

"Musisz jeść"



SPRÓBUJ

zapytaj raz lub wtedy, gdy
podejrzewasz, że samopoczucie
mogło się zmienić

"Widzę, że coś Ciebie martwi, jak się czujesz?"

"Widzę, że coś Ciebie boli, potrzebujesz
czegoś?"

zapytaj:

"W jaki sposób chcesz odpocząć?"

"Masz dzisiaj jakieś plany? Co wyczytałeś/aś
ciekawego w gazecie?"

mówić:

"Nie martw się, wszystko będzie dobrze"



powiedz:

"Jestem z Tobą i mam nadzieję, że będzie
lepiej - przestanie Ciebie boleć/ będzie Ci
się lepiej oddychało"

"Wiem, że się martwisz. Chciałabym/łbym
coś zrobić żebyś lepiej się poczuł/a. Czy
jest coś co mogłabym/mógłbym zrobić?"

**BĄDŹ
AUTENTYCZNY**

Pamiętaj, że Twoje emocje są równie ważne jak emocje Twojego Bliskiego. Pamiętaj, że żeby dawać poMOC musisz MOC posiadać. Pamiętaj, że sytuacja dla Ciebie również nie jest łatwa. Nie ukrywaj tego. Powiedz jak się czujesz. Powiedz, że się boisz jak odczuwasz lęk, że jest Ci smutno jeśli jesteś przygnębiona/y. Nie obawiaj się, że to wpłynie negatywnie na osobą, którą się opiekujesz.

"Smutno mi, bo nie wiem co mogę zrobić
by Ci ulżyć"

"Boję się tego wyniku"

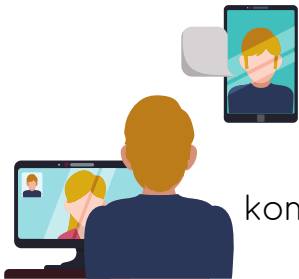
"Jestem zła, że nas to spotkało"

"Jestem zmęczona dzisiejszym dniem,
potrzebuję odpocząć"



Wsparcie w czasach pandemii

Pandemia to bardzo trudny okres dla każdego. Trudny z wielu względów: ryzyka zakażenia, zmian w organizacji pracy wielu placówek medycznych, braku odwiedzić i możliwości osobistego wsparcia bliskich, którzy aktualnie są hospitalizowani. Mając to na uwadze zaplanujcie ze swoim bliskim formę wsparcia, np. telefoniczna, online (jeśli macie możliwości techniczne), sposób kontaktowania się z lekarzem prowadzącym.



umów się na formę komunikacji, częstotliwość



zdobądź informację w jaki sposób oraz kiedy możesz kontaktować się z lekarzem

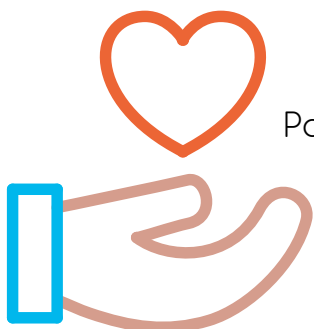


umów się na częstotliwość dostarczania potrzebnych produktów: czystej odzieży, wody, przekąsek dopuszczanych przez lekarza

.....

Pamiętaj by podczas rozmów nie wzmacniać niepokoju związanego z epidemią. Opieraj się na faktach. Jeśli Twój bliski samodzielnie nie dopytuje, nie udzielaj informacji, które mogłyby wzbudzić lęk.

.....



POMOC PSYCHOLOGICZNA

Pacjent oraz jego Bliski mają możliwość wsparcia psychologicznego. Nie jesteście sami w tym trudnym czasie.

Wystarczy zadzwonić lub poinformować lekarza prowadzącego.

609 200 219 (tel. kom. Zespołu Psychologów)