

По той бік божевілля: путівник для родичів у спілкуванні з хворим членом сім'ї

Перш, ніж щось порадити, важливо зупинитися на двох основних моделях поведінки в родині, які дізналися про психічний розлад у родича або близької людини.

Одна з найбільш частих моделей поведінки – гіперопіка. Після того, як члени родини дізналися про діагноз, вони починають робити все замість хворого, вважаючи, що сам він ні на що не здатен. Це, в свою чергу, значно гальмує процес одужання і повернення людини до нормального життя.

Існує й інша крайність, коли родичі нехтують хворим, припиняють брати до уваги його думки, потреби. Не цікавляться його лікуванням, не контролюють прийом ліків, не спілкуються з лікарем. В решті-решт це призводить до частих загострень захворювання, недобровільних госпіталізацій, соціальної дезадаптації хворого.

Можливо, це відбувається через те, що близькі люди не розуміють природи психічного захворювання? Звісно, досить часто це є причиною такого ставлення. Нерідко людина, яка має психічний розлад, чує подібні слова: «візьми себе в руки», «поїдь кудись розвіятися». Буває й так, що родичі пильнують хворого, «не зводять з нього очей», і пов'язують будь-яку зміну настрою або поведінки із загостренням, навіть якщо на те була серйозна причина. Ось чому так важливі знання, які допоможуть краще зрозуміти і розібратися в тому, що відбувається з близькою людиною.

Основні принципи спілкування з психічно хворими людьми :

1. Постійна допомога та підтримка. Необхідно пам'ятати, що психічні розлади досить часто призводять до інвалідності, тому вирішення навіть побутових проблем є іноді непосильним для хворих. Тому важливо враховувати це, і допомагати їм у досягненні цілей.

2. Спокій, визначеність та відкритість. Важливо знати, що в стані, в якому знаходяться душевно хворі люди, вони не сприймають складних та емоційно забарвлених фраз, їм потрібні прості, зрозумілі послання.

Будьте готові на будь-який вчинок або емоцію такої людини реагувати спокійно та відкрито. Якщо вона агресивна, ви повинні спокійно сказати, що вона зараз агресивна. І обов'язково сказати, що ви з приводу цього відчуваєте, що ви роздратовані, налякані чи вам це не подобається. Мається на увазі, що ви висловлюєтеся однозначними реченнями та словосполученнями, і їх не можна трактувати дwoяко або іншим чином.

3. Послідовність та передбачуваність. Наприклад, між вами і хворим родичем є певний договір про розпорядок дня, в якій годині він повинен прокидатися, про те, що він повинен помити за собою посуд, винести сміття і так далі. Тобто, між вами є домовленість, і в певній послідовності ви виконуєте її пункти.

Тому мають бути завчасно обговорені заохочення за виконання, а також санкції за невиконання цих обов'язків. Вашому родичу слід знати про його обов'язки та про наслідки при їх невиконанні, за що його хвалять, а за що пред'являють претензії. Рідні також, зі свого боку, повинні дотримуватися тих правил, які було обговорено.

«Для сім'ї душевнохворого, а також для суспільства, його хвороба – проблема; для самого хворого – рішення», – сказав Томас Сас.

4. Дружелюбна комунікація з повагою. Незважаючи на те, що ваш родич душевнохворий, він – особистість, як і ви. В нього є свої потреби, бажання, особливості характеру, чесноти та недоліки. Тому стосунки мають бути на рівних. Спілкуючись з повагою, ви усвідомлюєте, що він доросла людина, навіть, якщо він має таке захворювання, і, як наслідок, з'явилися дивності в поведінці, зміни сприйняття, емоційної сфери.

Тому, якщо це дорослий, тоді ведіть себе з ним як з дорослим, а якщо дитина, тоді – як з дитиною. Внутрішній світ вашого родича часто нестабільний, хаотичний. Поведінка може здатися вам дивною, дратувати, а іноді й налякати. Та важливо не піддаватися тим емоціям, дистанціюватися від них, не приєднуватися до емоцій душевнохворого родича. Якщо він відчуває пригнічення та тривогу, то це не означає, що ці емоції повинні переживати і ви.

5. Відділяйте хворобу від людини. Досить часто під час загострення захворювання людина починає поводити себе не зовсім адекватно, змінюються її емоції, вчинки, слова. Якщо родич каже, що ви злий, хитрий, стежите та впливаєте на нього, то він так говорить не тому, що погано до вас ставиться, а тому, що дивний і не зовсім відомий нам його душевний світ змушує його бути таким. І вашому близькому від цього аж ніяк не легко, це – постійна боротьба.

6. Оцінюйте ситуацію зараз. Реально оцінюйте, що може зробити ваш родич, а що йому не під силу. Не думайте, що він міг зробити в минулому, або що зможе зробити в майбутньому. Оцінка ситуації в даний момент допомагає вірно розуміти перебіг захворювання.

7. Радійте маленьким успіхам. Важливо помічати навіть незначні зміни в кращу сторону і не впадати одразу у відчай при невдачах. При цьому будь-який позитив важливо проговорювати з душевнохворим і позначати всі зусилля як реальні кроки до покращення стану. Наприклад, «дуже добре, що сам пам'ятаєш про прийом ліків», «молодець, що сходив у магазин».

8. Не дозволяйте, щоб хвороба близької людини перетворювала ваше життя на хаос. Важливий пункт, і досить часто ним нехтують родичі, не помічаючи того. Особливо це стосується мам, які мають хворих дітей. Якщо дитина хвора, то всі зусилля та час направлені на неї.

Якщо ви живете з душевнохворим, пам'ятайте, що його життя – це його життя. Тому не потрібно, щоб ваше життя було підпорядковане хворобі вашого близького. Дбайте про себе, відкиньте всі звинувачення в свою адресу з приводу того, що трапилося з близькою вам людиною, і якщо ви хочете, щоб вона була в порядку, то будьте в порядку самі.

9. Будьте активні, але не спонукайте психічно хворого родича до вашого ритму життя. Ви повинні жити, любити, і щоб любили вас, займатися тим, чим подобається, зустрічатися з друзями, відвідувати культурні заходи. Але не спонукайте до цих заходів свого родича. Душевнохворим важко витримати той стрес та активність, яка властива соціуму і легко сприймається здоровими людьми.

Тому, якщо збираєтеся поїхати в подорож або відвідати друзів, тоді краще залишити хворого родича вдома і насолоджуватися спілкуванням. Досить часто це буде кращим рішенням для вашої близької людини через особливості її душевної організації, тому нехай вас не картає помилкове відчуття провини, що вам весело і ви радієте.

10. Продовжуйте самоосвіту із спілкування з психічнохворим родичем. Важливо розуміти, що з прогресуванням захворювання буде змінюватися і сама людина. Тому потрібно буде змінювати і своє ставлення до неї. Часто для вас будуть незрозумілими якісь моменти, тому важливо розуміти специфіку даного захворювання, симптоми, його перебіг, і вчитися спілкуватися з психічно хворою людиною, правильно реагувати на негативний тон, бути дружелюбним в спілкуванні.

Існує кілька варіантів відпрацювання навиків спілкування.

Самоосвіта полягає в читанні спеціальної літератури, в бесідах з фахівцями (усні рекомендації), у відвідуванні лекцій та тренінгів з розвитку навиків комунікації з душевнохворими.

Нехай ці принципи допоможуть зберегти душевну рівновагу у ваших родинах.

Лікар–психіатр, нарколог Катерина Рижа, клініка «Ангелія»

Фото