



# NIE JĘCZ - JAK DOBRZE WSPIERAĆ NIE ZALEWAJĄC CHOREGO WŁASNYM CIERPIENIEM

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Kiedy chorobę nowotworową ma ktoś obcy albo daleki znajomy, z którym nie mamy za dużo kontaktu, martwimy się, ale ten niepokój nie zajmuje nam większości czasu.

W sytuacji, kiedy jednak choruje ktoś nam bliski, członek rodziny lub przyjaciel, to naturalną reakcją emocjonalną będą smutek, lęk, panika, niepewność. Sam fakt pojawienia się tych emocji jest dobry, oznacza to, że nasza psychika dobrze działa i są one ważne. Natomiast problematyczne może być to, jak sobie z tymi emocjami poradzimy.

Podstawą jest nazwanie tych emocji przed samym sobą a następnie przed bliskimi i pacjentem.

## !!! MÓW !!!

- „Jestem smutna, zestresowana, złęczona”
- „Martwię się o Ciebie”
- „Smutno mi, że musisz przez to przechodzić”
- „Czuję strach, kiedy pomyślę sobie jak będziesz sobie radzić z leczeniem”

Następnym krokiem jest kontrolowanie, aby nasze emocje nie zdominowały emocji chorego. Często obserwuję, że najsilniejszym obciążeniem dla zdrowia psychicznego pacjentów jest to, jak bardzo cierpią ich bliscy i czują się jeszcze dodatkowo przytłoczeni ich emocjami.

## !!! NIE MÓW !!!

- „Strasznie źle się czuję z tym, że jesteś chory, co będzie z nami później?!”
- „Ty sobie spokojnie leżysz na tym oddziale a ja chodzę zestresowany i nie wiem co zrobić...”
- „Jak umrzesz to sobie nie poradzę, zwariuję”

Takie słowa wyłącznie sprawią, że chory poczuje się winny temu, że zachorował, a przecież nie zrobił tego Tobie na złość. Mało tego, chory może wycofać się z mówienia o tym, co czuje, żeby chronić Ciebie. Może nie przekazywać Ci więcej ważnych informacji, coś zatai, sam poczuje się osamotniony, a Ty odrzucony/a.

Jeżeli masz trudności z kontrolowaniem własnych emocji, a jednocześnie chcesz wspierać chorego to:

- **powiedz otwarcie: „Chcę ci pomóc, ale za mocno czuję teraz te emocje”;**
- **zapytaj, czy nie jest za dużo twoich emocji w waszej relacji i czy możesz coś zrobić, żeby je zmniejszyć;**
- **poproś kogoś innego o opiekę nad chorym przez jakiś czas i wyjedź na krótki „urlop emocjonalny”;**
- **zgłoś się do grupy wsparcia;**
- **zgłoś się do psychologa/psychoonkologa lub lekarza psychiatry.**



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

Wiele osób zgłasza, że obecność na grupie wsparcia, czy to na FB czy w realnej sali z innymi, jest bardzo pomocna. Mogą otwarcie wyrażać swoje emocje, bez lęku, że mogą zdominować emocje pacjenta. Otrzymują zrozumienie, ponieważ inni w grupie doświadczają tego samego.

Pamiętaj, że wspieranie osoby chorej jest wyczerpujące psychicznie i fizycznie. Łatwo można się znaleźć na skraju sił. Dlatego warto być dla siebie wyrozumiałym, nie wymagać od siebie za wiele, w tym celu:

- **obserwuj siebie – swoje emocje i sygnały z ciała (czy masz kłopoty z apetytem, trudności ze snem, czujesz napięcie w mięśniach);**
- **uprawiaj sport i zdrowo się odżywiaj;**
- **równomiernie rozkładaj swoje obowiązki;**
- **znajdź czas na relaks, odprężenie się;**
- **spędzaj czas z bliskimi, rodziną, przyjaciółmi;**
- **pozwalaj sobie na przyjemności;**
- **stwórz sieć wsparcia, zaangażuj członków rodziny, przyjaciół i sąsiadów.**

**ZADBAJ O SIEBIE BEZ POCZUCIA WINY.  
TO ŻE BLISKI JEST CHORY, NIE ODBIERA  
CI PRAWA DO WŁASNEGO SZCZĘŚCIA.**

Im bardziej zadbasz o swoje samopoczucie i rozładowanie napięć, tym mniej będziesz „zalewać” chorego własnym cierpieniem, ponieważ zmniejszy się ono albo zniknie całkowicie.

**Dbanie o siebie nie jest egoistyczne.**

Skoro jesteś głównym źródłem wsparcia dla drugiej osoby, to znaczy, że dbając o siebie, dbasz też o chorego.



**Stowarzyszenie  
Przebiśnięg**

