



CO WIDZI TWOJA RODZINA? JAK IM POMÓC? JAK ZROZUMIEĆ ICH REAKCJE? JAK USPOKOIĆ ICH EMOCJE?

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

Mówi się, że członkowie rodziny Pacjentów onkologicznych pełnią rolę chorego drugiego rzędu. Również oni przeżywają silne emocje związane z leczeniem, martwią się o przyszłość oraz często angażują się aby mu pomóc i szukają odpowiednich specjalistów. Każda rodzina funkcjonuje inaczej, relacje mogą być bliskie lub nie.

Niektóre rodziny rozmawiają o problemach, inne wolą milczeć. Ważne jest, żeby wiedzieć czego można się spodziewać od swojej rodziny, biorąc pod uwagę to jak wcześniej reagowała na trudne wydarzenia.

O chorobie trzeba rozmawiać, ale to ty decydujesz ile chcesz powiedzieć i komu. Pamiętaj jednak, że jeżeli chcesz mieć dużo sił i energii do leczenia, musisz **zadbać przede wszystkim o siebie**. Zrobisz to, jeżeli **pozwolisz sobie pomóc**. Co więcej – prosząc bliskich o pomoc, pozwolisz im poczuć się lepiej, bo będą mogli realnie Ci pomóc i poczują się potrzebni.

Chory czuje się bezradny wobec choroby i szuka – pomocy specjalistów, wiedzy, opinii innych chorych.

Rodzina też czuje się bezradna i chce wiedzieć – coś o chorobie, jak wspierać, jak przy kimś być. Każdy chce mieć „coś” do zrobienia, żeby nie czuć się biernie i niepotrzebnym. Nie każdy wie jak pomóc choremu, więc rodzina też potrzebuje wyraźnych wskazówek. Nie zakładajmy że otoczenie „się domyśli”.

Aby dobrze wspierać chorego rodzina powinna usłyszeć od chorego co mu pomoże, a co nie.

W kontakcie z bliskimi:

- **zastanów się, do kogo jest Ci teraz blisko, kto będzie przy tobie mimo różnych niepewności.** Albo już wiesz kto w Twoim otoczeniu nadaje się do wsparcia, albo choroba to zweryfikuje. Pomyśl, które osoby w Twoim otoczeniu mają cechy, które cenisz w takich kryzysowych sytuacjach;
- **rozważ, kogo musisz nauczyć, jak być teraz blisko Ciebie** – rodzina może mieć dobre intencje, ale jeżeli nie wiedzą od Ciebie jak Cię wspierać będą dawali rady dobre dla nich. Aby uniknąć takich błędów z ich strony pomyśl, czego od nich oczekujesz i powiedz im to, albo napisz list, jeżeli to jest łatwiejsza dla Ciebie opcja komunikacji;
- **pomyśl, czy chcesz może porozmawiać o chorobie z członkiem rodziny w obecności innej bliskiej osoby lub kogoś spoza rodziny** – lekarza lub psychoonkologa. Obecność specjalisty może ułatwić rozmowę, to czego sam nie będziesz w stanie powiedzieć może wytłumaczyć ktoś kto nie będzie w silnych emocjach, będzie obiektywny i spokojny;
- **ustal, z kim chcesz porozmawiać najpierw.**



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

W jaki sposób dowiedzieć się, jak widzi Ciebie i twoją chorobę ktoś bliski? Zapytaj o to i bądź szczerzy w dialogu który może się rozwinąć. To może nie być łatwa rozmowa – ale pytanie – co o tym myślisz? Jak Ty to widzisz? Co to dla Ciebie znaczy? Czego się najbardziej obawiasz? Może przynieść ulgę osobie, która coś „kisiła” w głowie i bała się o tym powiedzieć. Bardzo często jest tak, że każdy w rodzinie przeżywa chorobę osoby bliskiej inaczej i jest to naturalne. Warto wiedzieć, jak członkowie widzą osobę chorą oraz jaką przypisują sobie rolę we wspieraniu. Najczęściej to właśnie niezgodności prowadzą do eskalacji złych emocji.

Nieporozumienia wynikają w dużej mierze z braku wzajemnego zrozumienia, dlatego warto zwrócić uwagę na następujące rzeczy:

- **mów zrozumiałym językiem;**
- **mów prosto i jasno o swoich uczuciach i niepokojach;**
- **odpowiadaj szczerze na pytania, nawet jeżeli jest to – „nie wiem”;**
- **dajcie sobie czas na swobodne rozmowy;**
- **zadawaj pytania i zwracaj uwagę jak reaguje rozmówca.**

Niezwykle prostym i skutecznym pytaniem, które pomaga wielu rodzinom w ustaleniu relacji i współdziałania w trakcie leczenia jest zadanie przez bliskich osoby chorej prostego pytania: **„Czego ode mnie potrzebujesz w tej sytuacji, co mogę dla Ciebie zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej”**. Odpowiedzi mogą być zaskakujące, ale należy je w pełni uszanować i uznać za prawdziwe i szczerze. Najczęściej jednak Pacjenci mówią – **„Chcę żebyś traktował/traktowała mnie jak dawniej”**, czasami – **„Potrzebuję więcej pomocy”** (ważne żeby powiedzieć jakiej – zakupy, śniadanie, oglądanie filmów, spacer).

Jasny komunikat, w którym jest wytłumaczenie potrzeby --> lepsza komunikacja --> większe zrozumienie --> brak eskalacji złych emocji --> lepsze relacje w rodzinie.

- 2 - Co widzi Twoja rodzina? Jak im pomóc?
Jak zrozumieć ich reakcje? Jak uspokoić ich emocje?

Pamiętaj, że Ty i Twoi bliscy mogą inaczej rozumieć pomoc, więc im bardziej precyzyjny dajesz komunikat, tym lepszych możesz się spodziewać skutków. Im prostszych udzielisz instrukcji, tym mniejsze ryzyko pojawienia się niejasności. Jeżeli jeszcze wytłumaczysz dlaczego i po co masz takie potrzeby to masz większą gwarancję bycia zrozumianym. Powiedz **KONKRETNIE**, co może ktoś dla Ciebie **ZROBIĆ**.

Zamiast mówić
„Nie denerwuj się”

Spróbuj
„Jestem zmęczona
i potrzebuję teraz
odpoczynku, jeżeli
chcesz mi pomóc to
pozwól mi proszę
pobyć chwilę samej”

Rozmowy z bliskimi na poważne tematy są trudne, często łatwiej jest nam się otworzyć przed kimś obcym, więc jeżeli chcesz przeciwiczyć ważną rozmowę, możesz zgłosić się do psychologa i porozmawiać o tym. Natomiast im trudniejsza wydaje nam się rozmowa, tym więcej może przynieść korzyści jeżeli przeprowadzimy ją odpowiednio sprawnie i w dobrym czasie.

Jeżeli chcesz zrozumieć innych, to słuchaj.
Jeżeli chcesz im pomóc, to pytaj/działaj.
Jeżeli chcesz zachować z nimi zdrowe relacje,
to rozmawiaj i szukajcie wspólnie rozwiązań.

Winston Churchill powiedział:
„Odwaga jest tym, czego potrzeba, aby wstać i mówić. Odwaga jest również tym, czego potrzeba, aby usiąść i słuchać”



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

