



PISAC CZY NIE PISAĆ CZYLI O KOMUNIKACJI Z CHORYM - CO JAK NIE ODPOWIADA

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

Komunikacja jest niezbędnym elementem życia. Komunikujemy się przez słowa, gesty, zachowania, mimikę czy też wiadomości sms. Celem najczęściej jest zdobycie lub przekazanie informacji, ale również jest to sygnał, że dana osoba jest dla nas ważna.

Pamiętaj, że w żadnej dziedzinie życia nie ma patentu na udaną i skuteczną rozmowę.

Wszystko zależy od tego czy druga osoba jest zainteresowana takim kontaktem i tym co chcesz jej przekazać.

Pisać czy nie pisać? To zależy od relacji jaką mamy z Pacjentem, czy wiemy od niego o chorobie, czy też domyślamy się tego.

- Jeżeli jest to ktoś nam bliski, kto sam przekazał nam wiadomość o chorobie, albo nie robi z tego tajemnicy – **warto napisać**. Możesz napisać z zapytaniem: „jak się czujesz”, „czy czegoś potrzebujesz?”, „czy mogę Ci jakoś pomóc?”, lub życzeniami „szybkiego powrotu do zdrowia”, „pamiętam o Tobie w modlitwie”, „mam nadzieję że leczenie przebiega pomyślnie”.
- Jeżeli jest to osoba z którą nie jesteśmy blisko, od której nie wiemy bezpośrednio o chorobie, albo wiemy wręcz, że ukrywa to przed innymi to warto rozważyć czy taka wiadomość nie sprawi im przykrości. Jeżeli jest to jednak dla Ciebie ważne – napisz. „Dowiedziałem się o Twoich problemach zdrowotnych. Życzę powodzenia w leczeniu, myślę o Tobie, jakbyś czegoś potrzebował/a to jestem”.

- Napisz: *"Rozumiem, że możesz mieć gorszy albo lepszy dzień i nie zawsze masz ochotę na rozmowę czy odpisywanie – rozumiem to."* Pacjenci mogą czuć się zobligowani do reagowania na każdy sms więc warto okazać zrozumienie.
- Jeżeli nie wiesz co napisać, jak się odezwać, ale czujesz taką potrzebę – napisz to. *„Cześć, dowiedziałem się że przechodzisz trudny okres ze względu na chorobę. Bardzo mi przykro, że to Ci się przytrafia. Nie wiem co powiedzieć. Trzymam kciuki za leczenie”*.
- Spytaj czy to ok. wysyłać zdjęcia i memy z Twojego życia, czy to dobrze działa i podtrzymuj w ten sposób jego kontakt ze światem poza szpitalem.
- *„Bardzo chciałabym Cię jakoś wesprzeć, ale nie wiem jak. Nie wiem co napisać. Chcę żebyś wiedziała, że jeżeli jest coś co mogę dla Ciebie zrobić to jestem, nawet jeżeli chcesz po prostu pogadać”*

Dobry plan na komunikację:

- Na początku wyślij jedną wiadomość, albo zadzwoń. Napisz – wiem, że możesz być zmęczony/a i mieć dość smsów od ludzi, więc tylko sygnalizuję, że myślę o Tobie, odpiszesz jak będziesz miał/a siły.
- Ustal czy Chory chce, żebyś odzywał/a się rzadko czy też często, albo w jakiej formie.
- Jeżeli Pacjent jest w szpitalu, możesz ustalić w gronie najbliższych kto będzie kontaktować się i przekazywać informacje innym bliskim, tak żeby nie powtarzać się kilkakrotnie.



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

- Wybierzcie „przedstawiciela” który będzie temu oddelegowany i zajmie się przekazywaniem informacji dalej. Pacjenci są zmęczeni częstymi rozmowami telefonicznymi i wielokrotnym opisywaniem tego samego dnia różnym osobom. Innym razem nie mogą się doczekać rozmowy z ukochanymi.
- Pamiętaj że na początku leczenia Pacjenci przeważnie chętnie rozmawiają o chorobie, leczeniu i szpitalu. Natomiast z czasem wolą rozmawiać na tematy życia codziennego i wracać „do normy”.

Wyobraź sobie, że jesteś drugi tydzień w szpitalu, w tej samej sześciuosobowej sali. Rozmawiasz codziennie z lekarzami i innymi specjalistami o swoim leczeniu. Inni Pacjenci opowiadają o swoich chorobach i zmartwieniach. Widzisz codziennie zabiegane pielęgniarki i czujesz ten sam smak i zapach szpitalnego jedzenia...

W takiej sytuacji rozmowa z kimś bliskim staje się ucieczką od szpitalnej codzienności. Pacjenci najczęściej chcą rozmawiać o sobie, własnej rodzinie, pracy. Chętnie pokazują zdjęcia i filmy związane ze światem poza murami szpitalnymi – wracają do tematów normalnych. Podobnie Chorzy po zakończonym leczeniu czasami chcą zostawić temat choroby za sobą i wolą rozmawiać na te same tematy co dawniej, bez choroby.

Tak jak w komunikacji z każdym człowiekiem, jeżeli zależy Ci na tym żeby rozmowa ta była wspierająca:

- **śłuchaj uważnie i nie przerywaj wypowiedzi**
- **nie zaprzeczaj temu co chory czuje – każdy ma prawo do swojej reakcji**
- **nie dawaj rad**
- **okaż zrozumienie – *Nie jestem na Twoim miejscu, ale jak Ciebie słucham wydaje mi się że...***
- **nie podpowiadaj co ktoś powinien robić**

- **dawaj rady tylko jeżeli ktoś wyraźnie o to poprosi**
- **zapytaj czy rozmówca czegoś od Ciebie oczekuje w tej sytuacji**
- **nie pytaj o chorobę a o leczenie**
- **pytaj o inne aspekty życia: pracę, rodzinę, pasje i potrzeby**
- **opowiedz też o sobie**

Może się okazać, że jednak Pacjent nie będzie chciał rozmawiać, nie będzie odpowiadać. Taką decyzję należy uszanować i nie obrażać się. To, że nie odpowiada może wynikać z wielu czynników:

- zmęczenia leczeniem,
- potrzebą tymczasowej izolacji od innych (np. przez zmęczenie związane z opowiadaniem innym o chorobie),
- niechęcią rozmowy o sobie (niektórzy mogą to potraktować jako „użalanie się nad sobą”),
- potrzeby odpoczynku, wakacji.

Nie zawsze też rozmowa z innymi jest potrzebna. Ważne jest jednak to aby Pacjent wiedział, że ma możliwość kontaktu z Tobą i jeżeli będzie miał na to ochotę – odpowiesz.



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

