

Психологические потребности помощников хронических больных и решение проблем

Долговременное или хроническое заболевание не только влияет на медицинский статус человека, но и оказывает сильнейшее воздействие на социальную (повседневную) жизнь его семьи, эмоциональное равновесие всех ее членов, их финансовые возможности и физическое здоровье. Справиться с долговременной проблемой нелегко и больному, и тем, кто за ним ухаживает. И несмотря на то, что сопутствующие хроническому заболеванию проблемы грозят все время выйти из-под контроля, необходимо находить возможности справляться с ними, держать ситуацию под контролем и помогать семье (да и больному) приспособиться к изменениям, которые приносит в нормальное течение жизни хроническое заболевание.

Что такое хроническое заболевание?

Острое заболевание, например, воспаление легких, аппендицит, может быть очень серьезным, но, как правило, такое заболевание диагностируется, лечится и вылечивается. С хроническим заболеванием дело обстоит совершенно по-другому. Установление диагноза означает только начало долгого пути. Больному придется сталкиваться с различными специалистами, которые, до того, как поставить окончательный диагноз, будут направлять его на самые разные анализы. Больной познает, что такое боль, утрата, неоднократное попадание в больницу. От такого процесса любой может устать, постановка диагноза вызывает огорчение по поводу утраченного здоровья, необходимости изменения стиля жизни, человека не покидает тревога: а что будет дальше?

Как правило, забота о заболевшем хроническим заболеванием ложится на плечи не одного человека. Обычные хронические больные, например, артритом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, рассеянным склерозом и стойкими психическими расстройствами (в т.ч. шизофренией, болезнью Паркинсона), становятся объектом забот и хлопот всей семьи.

Возврат контроля над ситуацией

Очень важно, чтобы люди, ухаживающие за хроническим больным, знали как можно больше и о самой болезни, и о ее лечении. Должен получать информацию об этом и сам больной. Чем больше вы знаете, тем больше у вас возможностей сотрудничества с лечащим врачом. Обладание полезной информацией помогает вам и контролировать свои чувства.

В поисках информации помочь могут библиотеки, книжные магазины, общества самопомощи, группы поддержки. И, кроме того, конечно, консультации, в том числе лечащего врача и других специалистов.

Хроническое заболевание способно изменить склад мышления человека, перевернуть с ног на голову планы на будущее. Страдающий заболеванием может попасть в зависимость от своего тела, психики окружающей обстановки. Члены семьи больного могут оказаться в состоянии перегрузки от новой ответственности, незнания, с чего начать, где искать выход, что делать.

Вы сами или ваши близкие могут принимать совершенно неожиданные решения в стремлении сохранить контроль над ситуацией. Рекомендуется избегать принятия жизненно важных решений на стадии начала диагностирования и в период острого

течения болезни. Возможные изменения и перемещения (места работы и места жительства) следует производить осторожно, с учетом всех факторов и условий.

Остановимся теперь на шагах, позволяющих сохранить равновесие и цель и в то же время осуществлять уход за больным-хроником.

Выявление возможностей помочь

Если вы приступаете к повседневному уходу за больным, следует основательно заняться планированием. Часто посмотреть в лицо действительности, прогнозу развития событий бывает страшно и жутко. Возникает чувство, что путь обрывается в пропасть. В таких случаях для достижения успеха особенно необходимо планирование.

Продумайте, что наиболее существенно, чего вы вместе со своими близкими хотите достичь, в чем нуждаетесь и что способны сделать. Меняя планы и запланированные на день действия, нужно учитывать медицинские потребности больного и информацию, которой вы располагаете.

Если вы тщательно занимались планированием, может случиться, что вещи, которые вы раньше считали совершенно невозможными, оказываются абсолютно реальными.

Учитесь снимать напряжения

Сильный стресс, наступивший при получении известия о диагнозе, может затем в какой-то степени ослабеть, но останется постоянным спутником как оказывающего помощь, так и нуждающегося в ней.

Чтобы справиться с напряжениями:

- * постарайтесь распознать свои чувства и выразить их
- * продолжайте заниматься любимыми видами деятельности, не забывайте свои увлечения
- * помните, что шутка – потребность человека. В поговорке: смех – лучшее лекарство есть большая доля истины. Способность смеяться и над незначительными смешными ситуациями помогает сохранить виды на будущее и смягчить стресс. Помогает это и в напряженных ситуациях, потому что смех обладает способностью снимать напряжение и зачастую открывает возможность к общению
- * будьте социальны – не изолируйтесь
- * постарайтесь оставить время и для себя
- * обязательно делайте что-нибудь приятное, что позволяет отвлечься от связанного с болезнью – ходите в кино, слушайте хорошую музыку, читайте хорошие книги, занимайтесь садоводством или помогайте другим людям
- * физические упражнения и подвижность могут принести пользу для смягчения депрессии или гнетущего настроения. Можно рекомендовать упражнения по системе йогов – они расслабляют и помогают восстановить душевное равновесие
- * учитесь управлять стрессом. Сопутствующий хроническому заболеванию стресс оказывает отрицательное воздействие, поэтому важно научиться управлять им в повседневной жизни и находить подходящие методы расслабления. Существует много техник управления стрессом. Не все могут оказаться подходящими. Вам надо будет перепробовать различные возможности и найти те, которые вам подходят. Помните, что ключом к борьбе со стрессом является неоднократное упражнение.

Обдумайте процесс, как справиться с самим собой

Не стоит рассчитывать на то, что вы моментально осознаете, что близкий вам человек заболел, и примиритесь вместе со всей семьей с новыми условиями и новой нагрузкой. Воспринимайте связанные с хроническим заболеванием изменения как вызов.

Изменения могут означать необходимость обходиться меньшими денежными средствами, борьбу за предусмотренные права, организацию временного ухода, обучение изготовлению питательных блюд и использованию вспомогательных средств, что потребует новых навыков.

Продумайте, какой подход для вас наиболее приемлем. Изоляция от людей только увеличивает депрессию. Очень важно, чтобы вы продолжали общаться хотя бы с несколькими людьми и участвовали в какой-то совместной деятельности, приносящей удовлетворение и позволяющей поддерживать отношения и с друзьями и семьей.

Присоединяйтесь к группам поддержки. Контакты с людьми, на своем опыте знающими, какие трудности создает то или иное заболевание, помогут и вам справиться с ситуацией. Группы поддержки дают хорошую возможность и место для откровенного разговора о своих чувствах, обсуждения возникающих проблем и потребностей, а, кроме того, вы получите ценную информацию. Читайте и материалы, связанные с заболеванием.

Консультации, как индивидуальные, так и семейные, могут оказать весомую поддержку при уходе за хроническим больным. Они дают возможность поговорить с людьми, которые помогут вам разобраться в своих чувствах. Помочь вам могут социальные работники больниц, психологи и психиатры. И, конечно, помощь может оказать лечащий врач.

Задумайтесь над своими установками

Несмотря на огромное напряжение, связанное с долговременным уходом за больным, можно неожиданно открыть хорошее чувство, подобное радости свидания с тем или иным любимым членом семьи. Многие научаются ценить огромное значение маленьких успехов, обнаруживают у себя способности и сильные стороны, о которых они раньше не подозревали. Развитое чувство юмора, особенно способность шутить над собой, - замечательный инструмент, облегчающий выполнение обязанностей по уходу за больным.

И хотя ситуация из-за хронического заболевания может порой выходить из-под контроля, не теряйте позитивного отношения к происходящему, потому что всегда найдется что-то, что вы в состоянии удержать под контролем. Очень важно, чтобы вы не давали болезни определять, кто вы. Не упускайте из орбиты внимания ничего хорошего и положительно в своей жизни. Думайте о том, что делает каждый новый день приятным. Избегайте самокритики, поскольку она только ухудшает положение. Будьте помощником самому себе и обращайтесь за помощью к членам своей семьи.

Значение семейных отношений

С течением времени семейные отношения меняются в зависимости от изменения роли и отношений в семье в связи с болезнью. Изменения эти неизбежно вызывают проблемы во взаимоотношениях. Другие родственники (сестры, братья, бабушки и дедушки) или друзья могут ощущать себя в этой ситуации настолько неудобно, что способны отрицать самое наличие заболевания. Они могут быть также настолько измучены проблемами, что избегают общения в то время, когда взаимная поддержка особенно необходима. Поскольку напряжение чрезвычайно велико, у ухаживающего могут опуститься руки, он

замыкается в себе, ощущает безнадежность, изолированность, ему кажется, что он попал в западню. Порой близкие начинают нервничать из-за любой мелочи, поскольку опасаются острых приступов боли, плохих новостей, гнетущих чувств и разочарования. Если вы знаете, какие страхи вас мучают (угроза потери дохода, попадания в зависимость от супруга(и), смерти кого-то) то, скорее всего, окажетесь способны нормально выразить их, не выливая все накопившееся, как из ведра, на головы других.

При общении может помочь:

1. Определение своих потребностей
2. Признание того, что жизнь – это не только хроническое заболевание
3. Овладение искусством формулирования своих ощущений: « Я сержусь, что не могу пойти в любимый ресторан, поскольку у меня нет для этого возможности», или «Я чувствую удовлетворение от того, что ты сегодня гулял».

Применяя такие подходы, вы научитесь общаться с любыми людьми, сохранять контроль над своими чувствами и в то же время сохранить сами чувства.

Найдите баланс между зависимостью и независимостью

Если вы ухаживаете за хроническим больным, то и вам, и тому, кому вы помогаете, необходимо найти баланс между его зависимостью и независимостью. Обязательно надо между собой говорить о том, когда ему не нужна помощь и он может попробовать справиться сам.

Престарелый человек или супруг(а) с хроническим заболеванием, может попытаться взвалить всю ответственность на ухаживающего за ним, а потом вдруг отказаться от любой предлагаемой помощи. Научиться работать совместно можно лишь при условии сохранения и развития взаимного уважения и доверия.

Для поддержания независимости важны следующие аспекты:

- поощрение членов семьи сохранять в неизменности столько повседневных работ и забот, сколько возможно
- изучение возможности компенсации связанных с болезнью изменений, применения вспомогательных средств или помощи на дому
- анализ возможностей, помогающих сохранять самостоятельность. Это могут быть курсы, лекции, вспомогательные средства, социальные услуги
- помочь больному в отыскании таких видов деятельности, которые могут превратиться в увлечение
- распределение обязанностей с заболевшим близким. Задания должны быть для него посильными, а вы – действовать вместе как партнеры
- признание совершенных ошибок и неверных шагов.

Учитесь обходиться небольшими денежными средствами

При оказании помощи заболевшему родителю или супругу(е), вам может потребоваться финансовая поддержка, компенсирующая уменьшившийся доход. Потому что две зарплаты могут сократиться до одной. При найме сиделки может возникнуть потребность в кредите, чтобы позволить детям продолжать образование или оказывать своему родителю постоянную поддержку дома. Помните, что планирование денежных средств – дело общее. Обязательно надо вовлечь в него максимальное число членов семьи.

Несколько мыслей для облегчения вашей ноши:

Осознайте имеющиеся возможности выбора

Пересмотрите свои реальные потребности и соотнесите их с возможностями (сбережения, страховка, больничная касса). Можно прибегнуть к помощи консультанта. Обязательно прочитайте все, что касается страхования и компенсаций по нетрудоспособности, тогда поймете, на что можете рассчитывать и что вам подходит.

Делайте пометки

Маленькая хитрость заключается и в том, чтобы сохранять копии всех писем, страховых счетов, больничных счетов и предписаний.

Учитывайте возможности заработка на дому

Если ваш родитель или супруг(а) не в состоянии продолжать работать на полной ставке, может быть, можно продолжить работу на дому. Например, заняться продажей по телефону или консультированием по телефону. Не забывайте и о волонтерской работе, которая, принося удовлетворение, может порой привести и к оплачиваемой работе.

Найдите дешевые услуги

Некоторые организации предоставляют информацию о дешевых услугах. Учреждения социальной опеки и центры профессиональной реабилитации могут предложить льготные услуги или свести с добровольцами, которые предложат вам временный отдых или какое-то облегчение. Большая польза может быть от местных групп поддержки. Если вам помощь не предлагают, попросите о ней.

Предлагайте свои возможности

Разделите дела и заботы с родителями или помощниками. Можно предложить приготовление обеда матери-одиночке, если она в то же время ходит в магазин.

Проявите творческий подход в пределах своих возможностей

Осознайте свои пределы. Если мало денег, это значит, что надо экономить. Осознайте свои возможности и освободитесь от чувства вины.

Признание ситуации

Вы не в состоянии устранить создавшуюся ситуацию, но вы можете понять болезнь, уяснить для себя ее течение и шаг за шагом приспособливаться к долгому пути. Хронические болезни зачастую непредсказуемы, и семья испытывает перегрузки, ощущает утерю контроля над ситуацией. Обязательно найдите время отступить на шаг, поделиться своими чувствами, подумать, как вы можете помочь друг другу, и найти в ближайшем окружении новые возможности, которые могут помочь и вам.

M. Pihelgas