

Codziennosc pomocy osobie chorej na depresje

Codziennosc pomocy osobie chorej na depresje

Dekalog zdrowego pomagania

Towarzyszenie osobie w kryzysie, chorobie, dlugotrwalym problemie jest zawsze sytuacja trudna, emocjonalnie obciazajaca. Nie mozna sie do niej wczesniej przygotowac, gdyz sila naszych mechanizmow obronnych sprawdza sie w dzialaniu i postawach uwidaczniajacych sie w tych sytuacjach. Rzadko potrafimy trafnie przewidziec,

jak zachowalibysmy sie w przypadku choroby kogos bliskiego, jak odczuwamy wlasna bezradnosc, w jakiej mierze jesteemy w stanie „magazynowac” w sobie trudne emocje innych.

Poniewaz zycie stawia nas czesto przed sytuacjami, ktorych sie nie spodziewamy,

w artykule tym znajdziesz wskazowki i informacje o tym, na co powinienes zwrócic uwage

i jak postepowac, gdybys mial pomagac bliskiej osobie w jej walce z depresja. Kwestia zasad komunikacji zostala przedstawiona w osobnym artykule zamieszczonym na naszej stronie: „Komunikacja z osoba chora na depresje”. Dla potrzeb artykulu osobę chorą na depresję uznaję za twojego członka rodziny, ale oczywiście przedstawione wskazówki mogą sprawdzić się również wobec innej ważnej osoby z twojego życia (koleżanki z pracy, przyjaciela, współpracownika).

W wielu zawodach, w których istnieją sytuacje związane z ratowaniem życia

uczy się pracowników, by na pierwszym miejscu stawiali swoje bezpieczeństwo. Obowiązek ochrony siebie i swojego zdrowia obejmuje cały personel medyczny, który przeprowadza badania, zabiegi i analizy, w taki sposób, by zabezpieczyć się przed ewentualnymi infekcjami, zakażeniami itp. Pracowników służb mundurowych szkoli się w zakresie dbania

o bezpieczeństwo swoje i załogi, przewidywania zagrożeń, które mogą im uniemożliwić pracę lub narazić na niebezpieczeństwo. Wszyscy pracujący mają przestrzegać zasad BHP

i wewnętrznych regulaminów. Powszechnie obowiązuje zasada: „chcąc efektywnie, profesjonalnie pracować zadbaj o swoje bezpieczeństwo”.

Taka sama zasada powinna obowiązywać wszystkie osoby, które starają się pomagać osobom chorym na depresję, towarzyszą im w codziennym funkcjonowaniu, wspierają w procesie leczenia.

Zadbaj o siebie, „nie zaraż się depresją”, czyli dekalog zdrowego pomagania

1. Pozwalaj sobie odłączyć się czasem od chorego – zarówno w obszarze emocji, jak i możliwości oderwania się od choroby. Jeśli choruje twój partner, który nie jest jeszcze w stanie wyjść z domu na spacer pójdz sama. Nie przeżywaj tego w schemacie: „*wyrwałam się z domu, bo nie dają rady*”. Lepiej pomyśl: „*idę na spacer, bo tego potrzebuję, to mi jest potrzebne*”.
2. Pomagaj, ale nie wyręczaj – podejmowanie wysiłku i aktywność pomaga osobie chorej, nie tylko fizycznie, ale i psychicznie poczuć się lepiej. Być może, część codziennych obowiązków chory będzie wykonywał dłużej, niektórych w ogóle nie podejmie. Nie należy jednak odciażać go od wszelkich obowiązków mówiąc: „*ty jesteś chory – nie przemęczaj się*”. Warto zachęcać: „*spróbuj, może poczujesz się lepiej*”. Takie komunikaty uświadamiają choremu, że jego obecność i aktywność jest ważna i potrzebna, a bliscy traktują jego trudny stan, jako podlegający zmianie i rokujący poprawę. Oczywiście, w nagłym ostrym epizodzie depresyjnym chory może nie mieć siły na jakiegokolwiek działania. Długofalowo dążymy jednak do tego, by powrócił do swojego wcześniejszego, zdrowszego funkcjonowania.
3. Nie używaj argumentów odwołujących się do ambicji czy pozytywnego myślenia: „*chcieć to móc*”, „*zaczynij myśleć pozytywnie*”, „*masz dom, pracę, zdrowe dzieci*”. Problemem w depresji jest fakt, że chory o tym wie, ale nie ma dostępu do radości i siły z tego płynącej. Lepiej urealnij chorobę mówiąc o tym, że wyleczenie jest procesem, a otoczenie chorego będzie go w nim wspierało.
4. Nie pozwalaj bliskiej osobie na podejmowanie ważnych życiowych decyzji w trakcie trwania jej choroby. Decyzja o porzuceniu pracy może wynikać z lęku przed koniecznością bycia skutecznym, sprawnym, wynikać ze zniekształconego, krytycznego obrazu siebie dominującego w czasie choroby.
5. Staraj się utrzymywać wcześniejszy (tj. sprzed choroby) model funkcjonowania rodziny – podobnie organizować rytm dnia. Chory nie będzie sam inicjował spotkań ze znajomymi, warto jednak, by oni w sposób naturalny pojawiali się w domu. Sama ich obecność wprowadzi potrzebną zewnętrzną energię. Osoba w depresji nie jest łatwym towarzyszem spotkań. Bardzo jednak potrzebuje obecności innych, którzy swoją

aktywnością mogą

ją pobudzić. Czasami znajomi najczęściej pomogą po prostu słuchając tego, co mówi chory nawet, jeśli kolejny raz mówi o trudnym zdarzeniu, które go emocjonalnie przerosło.

6. Realnie podchodź do ograniczeń i strat wynikających z choroby. Gdyby Twój partner złamał nogę oczywistym skutkiem byłoby to, że przez jakiś czas nie pójdziecie na wspólny spacer. Depresja jednej osoby w związku zazwyczaj skutkuje pogorszeniem jakości życia seksualnego, zaniechaniem form aktywnego spędzania wolnego czasu, brakiem doceniania i zauważania obszarów wcześniej dostarczających satysfakcji (np. jedzenie jest traktowane, jako konieczność dostarczenia organizmowi składników odżywczych, a nie łączy się z odczuciami przyjemności czy delektowania się posiłkiem). Rozumiejąc, iż depresja bliskiej osoby deformuje w pewien sposób funkcjonowanie rodziny (zespołu pracowniczego/grupy znajomych) pamiętaj o tym, że jest to zniekształcenie czasowe.

7. Zdobądź wiedzę o chorobie. Pomoże Ci to w zrozumieniu trudności, z jakimi mierzy się bliska osoba, i jakie staną się również twoim udziałem. Wiedząc więcej o przebiegu depresji możesz lepiej urealniać i wzmacniać chorego: *„w tej chorobie często tak jest, że gorzej czujesz się rano. Wiem, że trudno zacząć ci coś robić, ale spróbuj pomóc mi teraz w kuchni - pewnie poczujesz się trochę lepiej”*.

8. Poproś innych o pomoc. Przede wszystkim jasno mów, na co choruje bliska ci osoba. Chorowanie na depresję nie powinno być traktowane, jako coś wstydlivego czy gorszego. Większa świadomość społeczna tej choroby, może wpływać na to, że będziemy, jako społeczeństwo bardziej dbać o higienę życia psychicznego. Dalsze otoczenie czasem nie wie, czy i jak może pomóc. Nie wahaj się prosić o konkretne działania. Odwiedzanie chorego, inicjowanie form aktywności, w których może brać udział, uświadamianie mu, że mimo „mniejszej wydajności” jest nadal „cennym” przyjacielem/znajomym/współpracownikiem to czynniki wzmacniające i przyspieszające proces leczenia.

9. Nie bój się planować. Kiedy powiesz bliskiemu: *„wiesz, jak już wyzdrowiejesz, to chciałabym, byśmy częściej wyjeżdżali poznawać okolice”* dajesz jemu i sobie informację o tym, że wierzysz w wyleczenie, i widzisz waszą dalszą wspólną relację nawet głębszą i ciekawszą niż do tej pory.

10. Potraktuj fakt choroby kogoś ważnego, jako okazję do refleksji nad tym, co warto zmienić w waszej relacji. Być może zauważysz dużo obszarów, które uświadomią ci, jakie zmiany warto wprowadzić z czasem w życie. Fakt choroby bliskiego, którego uznawaliśmy za silnego i radzącego sobie, pokazuje nam, że musimy zweryfikować poglądy o własnej wytrzymałości i być może wykształcić bardziej opiekuńczą postawę do siebie.

Pamiętaj, że depresja nie jest chorobą, którą ktoś świadomie chce mieć i ją wywołuje. Na nią się choruje podobnie, jak na wirus grypy zapada się przy obniżonej odporności. Fakt, iż ktoś choruje traktuj jako coś trudnego dla niego i otoczenia. Czasem osoby zmęczone opieką nad chorym domownikiem złością się *myśląc „ja też chciałbym sobie poleżeć w domu i mówić, że nie mam siły się niczym zająć”*. Asystowanie przy chorym lub opieka nad nim to bardzo trudne sytuacje, jednakże trzeba mieć świadomość, że chory rzeczywiście czuje, że nie ma siły, a w zajmowaniu się czymś nie odnajduje sensu i satysfakcji. Oczywiście, można odczuwać objawy depresyjne chcąc nieświadomie uzyskać zainteresowanie otoczenia. Najczęściej osoby rzeczywiście odczuwają wówczas cierpienie i dyskomfort, ale nie są świadome funkcji swoich objawów. Więcej informacji na temat odnajdziesz na naszej stronie w artykule omawiającym zagadnienie psychosomatyzacji.

Autorka Aleksandra Białek