



dr Natalia Liszewska
dr Hanna Spychalska - Waszek
Joanna Kamińska

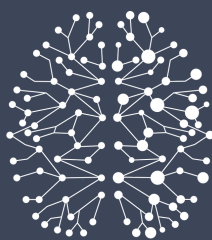
CHOROBA

Jak wspierać bliskich zmagających się z kryzysem utraty zdrowia?

Zauważ - Nazwij - Zaproponuj wsparcie



INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ



INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ

Jak wspierać bliskich w kryzysie?

Seria poradników:

ZAUWAŻ - NAZWIJ - - ZAPROPONUJ WSPARCIE

Tytuł: CHOROBA Jak wspierać bliskich zmagających się z kryzysem utraty zdrowia?

Autorki: dr Natalia Liszewska, Joanna Kamińska, Hanna Spychalska-Waszek

Korekta: Zuzanna Sikora

Ilustracje: Agnieszka Bocheńska-Niemiec DobreKreski

Wydawca: Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej Natalia Liszewska

Rok: 2021

COPYRIGHT © by ITPB Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja bezpłatna

Co znajdziesz w poradniku

NA JAKIE PYTANIA POZNASZ ODPOWIEDZI?

- Jak możesz wspierać bliską osobę w kryzysie utraty zdrowia?
- Jakie emocje, myśli i zachowania mogą Ci przy tym towarzyszyć i jak sobie z nimi radzić?
- Jakie są możliwości i ograniczenia przy udzielaniu wsparcia?
- Dlaczego chorujący bliscy odmawiają pomocy?
- Jak dbać o siebie, by mieć siłę na wyzwania codzienności?
- Lista przydatnych stowarzyszeń i fundacji.

*Dziękujemy za pobranie tego e-booka.
Oznacza to, że chcesz w profesjonalny sposób
zadbać o bliską Ci osobę w kryzysie choroby.*

Zamiast wprowadzenia

DLA KOGO JEST TEN E-BOOK?

Każdego dnia kilka milionów osób w Polsce opiekuje się bliskimi zmagającymi się z chorobą. Być może jesteś jedną z tych osób?

Wspieranie bliskiej osoby w sytuacji kryzysu nie ma jednej uniwersalnej formy. Każdy postrzega tę sytuację inaczej, a proces leczenia zależy od obu stron. Niemniej jednak istnieją pewne uniwersalne wskazówki, którymi warto się kierować, pomagając.

W procesie wspierania drugiej osoby istotne jest zadbanie także o siebie, poznanie swoich emocji i granic jako pomagacza.

Wychodząc naprzeciw wyzwaniom, jakie stoją przed osobami wspierającymi bliskich w chorobie, zapraszamy do skorzystania z wiedzy zawartej w naszym e-booku.

Mamy nadzieję, że mimo specyfiki danej choroby bliskiej Ci osoby będziesz mógł(-a) skorzystać z zawartych w tym e-booku wskazówek i zmodyfikować je tak, by pasowały do Twojego indywidualnego kontekstu.

Natalia

Dbam o bliskiego, dbając o siebie

Na wstępie chcieliśmy podkreślić, że skutecznie wspierać bliskiego można tylko wtedy, gdy samemu jest się w odpowiedniej kondycji psychicznej i fizycznej.

W tym miejscu można posłużyć się metaforą maseczki tlenowej w samolocie. Stewardessa zawsze instruuje, że najpierw maseczkę z tlenem zakładamy sobie, a dopiero później dziecku czy bliskiemu. Jeśli nie zadbamy o siebie, nie będziemy mogli pomóc współpasażerowi. Tak samo jest w procesie pomagania – musimy wprowadzić element zaopiekowania się sobą.

Tylko jak dobrze zadbać o siebie, gdy świat nieustannie się zmienia? Często brakuje czasu i przestrzeni, by zaspokajać swoje podstawowe potrzeby, nie wspominając o zdrowej i uważnej trosce o siebie?

Proponujemy Ci spojrzenie na proces wspierania w dwóch wymiarach: skuteczne dbanie o siebie i proces udzielania pomocy bliskiej Ci osobie.



Dbam o bliskiego, dbając o siebie

Tylko wtedy, gdy potrzeby obu stron są zaopiekowane, można mówić o skutecznej trosce. Wspieranie osoby chorującej to proces, który wymaga dialogu, współpracy i uważności na dwie strony.

Model HALT, wskazuje na podstawowe potrzeby, bez zaspokojenia których nie będziesz w stanie nikomu pomóc:

H - hungry (głodny)

A - angry (zły)

L - lonely (samotny)

T - tired (zmęczony)

HALT - zatrzymaj się, zadbaj o własne kluczowe potrzeby, pomagaj.

Pamiętaj, że troska o siebie to nie egoizm – to ładowanie akumulatorów.

Ten e-book składa się z dwóch części.

Część 1 - odpowiada na pytanie:

jak wspierać osobę bliską doświadczającą kryzysu utraty zdrowia?

Część 2 - odpowiada na pytanie:

jak zadbać o siebie?

Jak wspierać osobę bliską?

Na co mam wpływ?



Pomiędzy akceptacją a zaangażowanym działaniem

Niosąc wsparcie, warto sobie nieustannie zadawać pytanie:

Czy mam wpływ na kwestię, sytuację, reakcję?

Odpowiedź na nie ma kluczowy wpływ na kierunek dalszego działania.

Choroba bliskiego często wiąże się z bolesną konfrontacją, że na część sytuacji np. diagnozę, elementy procesu leczenia, kontakt ze specjalistami czy zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia, mamy ograniczony wpływ lub nie mamy go wcale.

Jak wspierać osobę bliską?

Na co mam wpływ?

Pomiędzy akceptacją a zaangażowanym działaniem

Przystosowanie się do zmian związanych z chorobą jest kwestią indywidualną. Nie zawsze masz bezpośredni wpływ na to, w jaki sposób bliska Ci osoba zareaguje na daną diagnozę czy proces leczenia.

Niektórzy mają nastawienie zadaniowe. Trudności traktują jako wyzwania. Inni wycofują się i unikają konfrontacji lub pozostawiają swoje zdrowie sile wyższej. Na tym tle może dochodzić do wielu nieporozumień w relacji.

Jesteś odpowiedzialny(-a) za własne zaangażowanie i za swój „kawałek” relacji pomagania. Choć może być to trudne, staraj się nie przejmować odpowiedzialności za działania i decyzje drugiego dorosłego człowieka (o ile stan jego zdrowia nie zaburza tego procesu).

Uważnie oceniaj swoje możliwości. Unikaj stawiania sobie nierealnych celów w obszarach, na które nie masz wpływu, wzmacnia to poczucie bezsilności.

Jak wspierać osobę bliską?

Jak rozmawiać?

Rozmowa o trudnościach potrafi zbliżyć, dodać odwagi i ukoić. Brak rozmów powoduje snucie domysłów i powstawanie bezpodstawnych obaw. Często bliscy bardziej się jej obawiają, niż osoba chorująca.

Nie bój się zadawać pytań

Czego potrzebujesz? Jak mogę pomóc?, Jaki sposób mojej pomocy jest dla ciebie OK, a jaki nie jest?, Co jest dla ciebie teraz trudne?, Co jest łatwiejsze niż się spodziewałeś(-aś)?, Czy jest coś, czego się boisz?.

Uważnie przyjmuj odpowiedzi, nie podważaj ich, akceptuj pojawiające się emocje.

Zwracaj się do osoby, która cierpi, słowami: *Wyobrażam sobie, że to, co przeżywasz, musi być bardzo trudne i bolesne. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, żebyś poczuł(-a) się trochę lepiej.*

Unikaj mówienia: *Wszystko będzie dobrze, Nie martw się, z czasem będzie lepiej. To na pewno jest po coś.*

Jak proponować pomoc?

Nie bądź ogólnikowy(-a), zadając pytania w stylu: *Jak mogę pomóc?* Prawdopodobnie otrzymasz odpowiedź: *Dziękuję, daję sobie radę.*

Proponuj konkretną pomoc: *Zrobię dla ciebie zakupy, Posprzątam, Wyjdę z psem, Przygotuję posiłek, Pójdę z tobą do lekarza.* Zaproponuj wspólny spacer. Bądź w kontakcie.

Nie zmuszaj do przyjmowania wsparcia

Zapewnij o swojej obecności i gotowości do pomocy. Rozmawiajcie i wspólnie odkrywajcie, co w procesie pomagania jest ważne dla Ciebie, a co dla Twojego bliskiego.

Jak wspierać osobę bliską?

Jak wspierać?

Życzliwe wysłuchanie już jest pomocą

Udzielaj wsparcia emocjonalnego, słuchając i nie oceniając.

Nie musisz dawać gotowych rozwiązań,

znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Masz prawo powiedzieć:

Nie wiem. Bądź autentyczny i w zgodzie z prawdą, nawet wtedy, gdy jej oblicze nie jest łatwe.

Skuteczne wsparcie polega na zachęcaniu do wspólnego angażowania się w planowanie aktywnego satysfakcjonującego życia w ramach ograniczeń choroby.

Dlaczego słyszysz: *Nie, dziękuję, poradzę sobie?*

- Zwłaszcza na początku choroby osoby uważają, że nie potrzebują wsparcia. To ich sposób na zadbanie o swoją autonomię i niezależność.
- Zdarza się, że osoby chorujące nie zdają sobie sprawy, że są w złym stanie.
- Odmawianie wsparcia może wynikać z lęku przed zaakceptowaniem choroby.
- Może się to wiązać z trudną adaptacją do zmiany dotychczas pełnionych ról w rodzinie, np. głowa rodziny staje się osobą wymagającą troski.

Postaraj się zrozumieć, dlaczego osoba chorująca odmawia pomocy. Uszanuj jej decyzję i bądź w pobliżu, zapewniając o swojej gotowości do niesienia wsparcia.

Jak wspierać osobę bliską?

Zadbaj o organizację wspólnego życia

Poznaj chorobę i to, w jaki sposób przeżywa ją bliska osoba. Zrozumienie będzie pomocne w zaplanowaniu i udzielaniu efektywnego wsparcia adekwatnego do potrzeb osoby, którą wspierasz.

Jeśli mieszkasz z osobą chorującą, zaproponuj wspólne ustalenie zasad dotyczących m.in.:

- przestrzegania elementów leczenia,
- dbałości o higienę osobistą, wspólną przestrzeń i posiłki.

Jeśli to konieczne, prowadź dziennik wizyt lekarskich i harmonogram przyjmowania leków.

Wzmacniaj samodzielność

W miarę możliwości zachęcaj do samodzielności i niezależności. Często z nadmiernej troski można wyręczać osoby chore z wszystkich obowiązków, odbierać im kontrolę w wielu dziedzinach, a tym samym nieświadomie przyczynić się do wzmacniania "poczucia słabości" osoby chorej. Tam gdzie to możliwe wspieraj każdy wysiłek i mały krok osoby chorej ku samodzielności.

Korzystaj ze wsparcia grupy

Poszerzaj źródła pomocy o fundacje, grupy samopomocowe, hospicja i organizacje pozarządowe. Znajdziesz w nich wsparcie emocjonalne i konkretne rozwiązania dla wielu zawiłości związanych z korzystaniem z formalnych źródeł wsparcia w strukturach pomocy społecznej czy NFZ.

Jak skutecznie zadbać o siebie?

Troska o bliską osobę w kryzysie choroby wymaga dużej siły, determinacji i dobrej kondycji zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Warto zadbać o siebie w czterech sferach funkcjonowania:

MYŚLI

EMOCJE

CIAŁO

ZACHOWANIE

Poniżej opisujemy najczęstsze trudności pojawiające się w wyżej wymienionych sferach wśród osób wspierających osoby w chorobie. Doświadczenie poniższych myśli, emocji lub reakcji w ciele jest naturalną reakcją na trudną sytuację.

MYŚLI

**Myśli związane
z poczuciem
bezsilności**

- *Dlaczego mnie to spotkało?*
- *Nie mam już siły.*
- *Dłużej nie dam rady.*

**Myśli związane
z poczuciem
obowiązku opieki**

- *Nikt nie pomoże lepiej niż ja.*
- *Jeśli potrzebuję pomocy, to jestem złym i nieudolnym opiekunem.*
- *Nie mogę czuć słabości.*
- *To nie jest czas na marudzenie.*

**Myśli związane
z lękami, obawami**

- *Nie poradzę sobie.*
- *Nie wiem, co zrobię, jeśli zabraknie osoby, którą się opiekuję.*
- *A co jeżeli leczenie nie pomoże?*

Jak skutecznie zadbać o siebie?

EMOCJE

W procesie opieki nad chorym możesz czuć różne emocje, tj.:

- złość, frustracja, rozdrażnienie;
- smutek, rozpacz;
- niepokój, lęk, strach, obawa;
- wstyd przed nieporadzeniem sobie, poczucie winy;
- poczucie bezradności, bezsilności.

DZIAŁANIE

Trudna sytuacja i związane z nią myśli i emocje oddziałują na Twoje zachowania. W tym czasie mogą pojawić się następujące zmiany w Twoim zachowaniu:

- **unikanie innych osób:** przekładanie i odwoływanie spotkań, nieodbieranie telefonów, izolacja;
- **zaniedbywanie swojego zdrowia/ciała:** niedosypianie, zapominanie o własnej rutynie dnia, posiłkach, zainteresowaniach, czuwanie ponad własne siły;
- **odrzućcie pomocy od innych osób;**
- **dokładanie sobie obowiązków;**
- **stosowanie niezdrowych strategii radzenia sobie:** sięganie po używki, objadanie się;
- **nieradzenie sobie ze złością:** kłótniwość, agresja wobec otoczenia.

CIAŁO

- problemy ze snem: bezsenność, niewysypianie się;
- utrata apetytu lub przejadanie się;
- napięcie w ciele;
- obniżona odporność; bóle niewyjaśnionego pochodzenia.

Jak skutecznie zadbać o siebie?

W trosce o emocje i zdrowie, wzmacniające myśli

Akceptuj pojawiające się emocje

Opieka nad osobą chorującą może być na tyle wyczerpująca, że możesz czuć pełną paletę emocji od smutku i bezradności przez złość i frustrację, na lęku i strachu kończąc. Nie zaprzeczaj im. Nie uciekaj od żadnych emocji, one są zupełnie naturalne w obciążającej sytuacji.

Porozmawiaj z kimś zaufanym o tym, co czujesz

**Nazywając to co trudne, oswajasz się z tym.
To co oswojone – mniej nam zagraża.**

Emocje i myśli nie są ani dobre, ani złe, one się po prostu pojawiają, a Ty masz prawo ich doświadczać.

Rozmawiaj. Ukrywanie uczuć i pogrążanie się w poczuciu winy będą tylko nasilać złe samopoczucie. Każdy opiekun potrzebuje wsparcia. **Prośenie o pomoc to nie wyraz słabości, lecz skutecznego radzenia sobie i odwagi.**



Jak skutecznie zadbać o siebie?

W trosce o emocje i zdrowie, wzmacniające myśli

Negatywne myślenie

W trudnej sytuacji naturalnie pojawiają się negatywne myśli. Najbardziej dla nas szkodliwe jest utknięcie w nich, ciągłe ich analizowanie. Paradoksalnie im bardziej próbujemy takie myśli zwalczyć, tym mocniej się one do nas przyczepiają. Blokujemy się w czarnowidztwie, a w konsekwencji mamy obniżoną zdolność do radzenia sobie z trudnościami i niepowodzeniami, ponieważ tworzenie czarnych scenariuszy pochłania nasz czas i zasoby.

Pozytywne myślenie nie jest dobrym rozwiązaniem

Nie zmuszaj się do pozytywnego myślenia, a tym bardziej nie obwiniaj siebie za to, że go nie masz. Nakaz pozytywnego myślenia w trudnej sytuacji to szkodliwy mit. Wzmacniaj racjonalną, adekwatną i opartą na faktach ocenę sytuacji. Znajdź autorytet, specjalistę, któremu zaufasz i który będzie Cię wspierał w odpowiedniej interpretacji rzeczywistości - pozbawionej katastrofizacji czy idealizacji.

Ćwicz dystans względem swoich myśli

Różne, często niesprzyjające, krytykujące, pełne lęku i bezradności, myśli pojawiają się w naszym umyśle – i jest to naturalne.

Pamiętaj jednak, że to, że jakaś myśl się pojawia, nie oznacza, że taka jest rzeczywistość. Do takich myśli podchodź z akceptacją i dystansem, a siebie traktuj z wyrozumiałością i życzliwością.

Jak skutecznie zadbać o siebie?

W trosce o emocje i zdrowie, wzmacniające myśli

Wzmacniaj te myśli, które Ci służą

Twoje myśli nie definiują tego, kim jesteś. Myśli to tylko myśli. Warto je weryfikować pod względem tego:

czy dana myśl mi służy,

czy mi sprzyja,

czy dana myśl jest potwierdzona faktami,

czy jest dla mnie pomocna,

czy sprawia, że łatwiej mi dbać o bliską chorującą osobę?

Wspieraj życzliwe podejście względem siebie



Staraj się wzmacniać w swoich myślach życzliwy, wspierający głos względem siebie. Gdy jesteś w trudnym momencie, kiedy cierpisz, spróbuj podejść do swoich przeżyć, do swojego bólu z troską i współczuciem, takim jakie kochający rodzic kieruje do dziecka, które cierpi. Z doświadczenia z pracy z naszymi klientami wiemy, że nie jest to łatwe zadanie, wymaga ono dużej uważności, cierpliwości i konsekwencji. Życzymy dużo siły w praktykowaniu tej techniki.

Jak skutecznie zadbać o siebie?

Wspierające działanie i dbanie o ciało

Pozwól sobie pomóc

Wiele osób bliskich pomagających osobom w kryzysie utraty zdrowia doświadcza syndromu „bohatera” lub „Zosi Samosi”. Jeśli dostrzegasz u siebie symptomy niewyspania, niedojadania, odsuwania się, niechęci do kontaktu, wrogości wobec osoby bliskiej lub otoczenia - nazywaj wprost to, co się z Tobą dzieje. Nie zakładaj również, że inni nie mają dla Ciebie czasu. Mów o swoich potrzebach otwarcie. Nie czekaj, aż inni się domyślą, jak Ci pomóc. Otwarcie poproś o pomoc i pozwól sobie na otrzymanie wsparcia ze strony innych osób.

Korzystaj z profesjonalnego wsparcia

Jeżeli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, masz poczucie, że jesteś na granicy, masz trudności ze snem, apetytem i czujesz, że stopniowo tracisz siły, możesz skorzystać z pomocy organizacji (fundacje, stowarzyszenia) lub pomocy specjalistów, np. psychologów.



Jak skutecznie zadbać o siebie?

Wspierające działanie i dbanie o ciało.

Ustal priorytety we własnym planie dnia

Często opieka nad osobą chorą pochłania znaczną ilość czasu. Ważne, by określić wtedy priorytety, na które każdy musi znaleźć czas, takie jak sen i posiłki.

Przydatne może okazać się również planowanie nowych obowiązków, np. rozpisywanie ich w kalendarzu czy planerze leczenia, a także ustawienie sobie przypomnienia w telefonie o wizytach lekarskich czy o konieczności podania leków.

Znajdź czas na odpoczynek i odprężenie się

Zaplanuj czas na odpoczynek oraz aktywność, która Cię relaksuje i pozwala na moment oderwać od kontekstu choroby. Może to być przebywanie z bliskimi (a jeśli brak na to czasu – telefon do kogoś bliskiego), spacer (nawet krótki), ćwiczenia fizyczne, np. joga, mantry/modlitwa, korzystanie z relaksacji czy treningów oddechowych dostępnych np. na platformie YouTube.

Zatroszcz się o swoje ciało

W natłoku różnych spraw warto zadbać o podstawowe zasady zdrowego trybu życia - tyle i aż tyle: regularny sen, zdrowa dieta, aktywność, ruch, regularne badania. Zdajemy sobie sprawę, że czasami w natłoku spraw te podstawowe działania mogą stanowić wyzwanie i wymagać wysiłku.

Fundacje, Stowarzyszenia

- Och Fundacja - <https://ochfundacja.pl/wsparcie/>
- Fundacja Moc Pomocy - <https://www.fundacjamocpomocy.pl>
- Fundacja OnkoCafe - <https://onkocafe.pl>
- Projekt OnkoPrzyjaciół - <https://www.dco.com.pl/projekt-onkoprzyjaciel>
- Projekt Damy Radę - <https://damy-rade.info>
- Federacja Stowarzyszeń Amazonki
<http://www.amazonkifederacja.pl>
- Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową
<https://naratunek.org/>
- Fundacja Rak'n'Roll - <https://www.raknroll.pl/>
- Fundacja Najśłodszy - <https://najsłodzi.pl/>
- Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie
<http://www.czasnaporozumienie.pl/>

O autorkach

dr Natalia Liszewska

Dr psychologii, wykładowczyni, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (cert. nr 527), interwentka kryzysowa, certyfikowana specjalistka przeciwdziałania przemocy. Założycielka Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu. Kierowniczka studiów podyplomowych Kryzys i Interwencja Kryzysowa na Uniwersytecie SWPS. Zafascynowana pracą z drugim człowiekiem, samorozwojem oraz doświadczaniem wyzwań rodzicielstwa z dwójką maluchów u boku.

dr Hanna Spychalska-Waszek

Dr nauk humanistycznych, wykładowczyni, doktorantka psychologii na Uniwersytecie SWPS i stażystka w Przylądku Nadziei. Przez ostatnie 13 lat doświadczenie zawodowe zdobywała jako HR Manager i HR Business Partner we wrocławskich centrach usług wspólnych i firmach IT. W pracy badawczej eksploruje tematykę tożsamości religijnej i narodowej. W pracy z drugim człowiekiem – czująca słuchaczka. Baterie najchętniej ładuje podczas wypraw rowerowych, górskich wycieczek i miziania kocich przyjaciół. Entuzjastka nart biegowych oraz wypoczynku pod namiotem w gronie rodziny i przyjaciół.

Joanna Kamińska

Studentka piątego roku psychologii, koordynator obsługi klienta w ITPB oraz wolontariuszka w Fundacji Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego. Obecnie realizuje roczny kurs Interwencji Kryzysowej. Doświadczenie zdobywała, pracując w międzynarodowym projekcie CO-CREATE, prowadząc warsztaty z młodzieżą. W życiu i w pracy kieruje się empatią i otwartością na drugiego człowieka. Prywatnie jest miłośniczką podróży, dobrej kawy i jogi.

Podziękowania

**Dziękujemy, że zdecydowałeś(-aś) się
sięgnąć po e-book.**

Mamy nadzieję, że informacje i wskazówki, które w nim umieściliśmy, pomogą Ci skuteczniej wspierać bliską osobę w kryzysie utraty zdrowia.

Pamiętaj, że nie jesteś sam(-a), i jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się skontaktować ze specjalistą.

Zapraszamy także do kontaktu z nami. Możesz do nas zadzwonić lub napisać. Wspólnie zastanowimy się nad optymalnym rozwiązaniem trudności, z którymi się mierzysz. A może wystarczy, że po prostu Cię wysłuchamy.

*dr Natalia Liszewska
z zespołem Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej*

