

O wsparciu bliskich pacjentów onkologicznych. Autor Katarzyna Działo - Pawłowska

## **Artykuł pt. "Wsparcie dla bliskich pacjentów onkologicznych"**

10.05.2014 r.

Wszyscy żyjemy w relacji z ludźmi. Najpierw w rodzinie pochodzenia, potem we własnej, w gronie przyjaciół, znajomych. Bliscy współuczestniczą w radosnych i smutnych wydarzeniach naszego życia. W chwili gdy okazuje się, że jesteśmy chorzy również są z nami. **Są równie ważni jak sam chory.** Konsekwencje jakie niesie ze sobą choroba dotyczą nie tylko chorego, ale całe grono jego bliskich. Bliscy pacjenta razem z nim odbywają wędrówki po poradniach, szpitalach. Przeżywają chorobę na poziomie psychicznym fizycznym i duchowym.

### ***Czego doświadczają bliscy pacjenta onkologicznego?***

Nowotwór dramatycznie zmienia relacje w rodzinie i związku. Partner życiowy ma mnóstwo dodatkowych zadań: nagle staje się głównym opiekunem dzieci, jedynym żywicielem rodziny, zajmuje się prowadzeniem domu, wpieraniem i pielęgowaniem chorego, współpracą z zespołem leczącym, przekazywaniem informacji o aktualnym stanie chorego osobom zainteresowanym, zapominając przy tym o swych przyzwyczajeniach, odsuwając plany zawodowe, edukacyjne, marzenia, a nawet potrzeby osobiste. Poza opisanymi zadaniami osoba bliska chorego doświadcza wielkiego dyskomfortu wewnętrznego pojawia się w niej silny lęk o zdrowie i życie osoby chorej, bezsilność na zmianę z nadzieją, zdarza się, że poczucie krzywdy za narzuconą przez raka nową rolę społeczną.

Najczęstszym odruchem jaki pojawia się u bliskich osoby chorej jest pomoc choremu i całkowita rezygnacja z siebie. „Wspieracze” czują, że powinni tak czynić, aby pomóc chorym przetrwać trudny okres. Wydaje się to rozsądne i logiczne, ale rzecz w tym, iż nikt nie jest w stanie określić, ile czasu może to zająć. Dlatego bardzo ważne jest w miarę możliwości świadome zbudowanie systemu wsparcia dla siebie żeby wspierać chorego.

### ***Jak być osobą wspierającą dla chorego nie wyczerpując siebie?***

Na wstępie dobrze jest uświadomić sobie, to że żeby pomagać innym należy **dbać w pierwszej kolejności o siebie** zgodnie ze słowami „z pustego i Salomon nie naleje”. Możemy dawać sobie siłę do radzenia z trudnościami gdy uświadomimy sobie, to co pomaga nam zachować równowagę między pomaganiem innym i dbaniem o siebie. Kiedy poznamy swoje potrzeby, uczucia, mocne i słabe strony.

Dzięki temu będzie nam łatwiej być skutecznymi „pomagaczami” nie opadającymi z sił przy pierwszych problemach z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć. Po wtóre unikniemy większości konfliktów wewnętrznych i z innymi ludźmi.

Po pierwsze warto zastanowić się co do tej pory pomagało mi gdy pojawiały się wyzwania w moim życiu, chodzi m.in. o takie potrzeby np.: spokój, sen, omówienie problemu z kimś dla mnie znaczącym, zabawa, dobry posiłek, modlitwa.

Dużym obciążeniem jest zakładanie masek, udawanie że wszystko jest w porządku kiedy jest zupełnie inaczej. Chorzy czują, że są oszukiwani, ale najczęściej o tym nie mówią żeby nie obciążać osób bliskich. Uwalniająca i bardzo pomocna jest szczerą pełną przyzwolenia na różne emocje rozmowa z pacjentem.

Chcąc uchylić nieba swoim chorym żonom, dzieciom, rodzicom, przyjaciołom warto pamiętać, że oni nadal chcą stanowić o sobie i być sobą. Jeśli to nie jest konieczne nie wyręczajmy ich w wykonywaniu podstawowych czynności np.: codzienna toaleta, jedzenie, ubieranie. Takie postępowanie osłabi i osoby chore i wspierające ponieważ żadna ze stron tego nie potrzebuje.

Warto uważnie słuchać chorej osoby. Człowiek cierpiący często potrzebuje po prostu być wysłuchanym. Natomiast nie chce „dobrych rad”. Wspierając bliską osobę łatwiej jest gdy słyszymy jej historie, troski, radości, bo nie musimy zastanawiać się czego ona potrzebuje, gdyż sama nam powie.

Ważne, aby osoba wspierająca nie brała odpowiedzialności za wyzdrowienie chorego, ale zdała sobie jasno sprawę z faktu, że nawet największe starania z jej strony nie uzdrowią chorego. Bez przywiązania się do rezultatu (tj „musisz wyzdrowieć”, „musi ci się poprawić”) osoba wspierająca może znacznie zmniejszyć swój strach i dzięki temu jej pomoc będzie motywowana miłością i współodczuwaniem, a nie strachem czy gniewem.

Bardzo pomocne jest po prostu zapytanie chorego czego potrzebujesz? Co mogę dla ciebie zrobić? A następnie wsłuchanie się w odpowiedź.

Pomocne dla osoby wspierającej jest nieustanne poszerzanie swojego systemu wsparcia.

To co jest największym wrogiem choroby i paradoksalnie odrzucanym jak przeterminowane lekarstwo, to **zabawa**. Warto zrobić sobie listę czynności jakie bawią osobę wspierającą i bawić się czerpiąc siły z hormonów szczęścia (endorfin) jakie są najzdrowszym dopalaczem w trudnych chwilach.

Bliscy chorego ze względu na ogrom kosztów psychologicznych (emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych) określani są jako „pacjenci drugiego rzędu”, którzy powinni być objęci wsparciem psychologicznym, by mogli otrzymać zasoby psychiczne niezbędne do bycia razem z leczącym się i opiekowaniem się nim, bez względu na fazę choroby nowotworowej. Z takiego wsparcia można skorzystać zgłaszając się na spotkanie indywidualne do psychologa lub chodząc na grupę wsparcia dla „wspieraczy”. Często wymiana myśli z osobami, które doświadczyły czegoś podobnego jest bezcenna.

Zdrowa osoba wspierająca potrafi być nieocenionym skarbem, ale jeśli sama wymaga wsparcia, zwiększa tylko i tak już ciężkie brzemie związane z chorobą. Krótko mówiąc osoby wspomagające dbając o siebie dbają o swoich bliskich.

Katarzyna Działa - Pawłowska

psycholog, psychoonkolog, psychoterapeuta