

Motto: „Celek je větší než součet jeho částí.“

Aristoteles

Také vy potřebujete podporu

- Psychické onemocnění zasahuje nejen do života nemocného, ale i jeho blízkých.
- V této náročné situaci i vy potřebujete pochopení, podporu nebo radu.
- Pomoci mohou lidé s podobnou zkušeností – například podpůrné skupiny.
- Neostýchejte se ani obrátit na odborníky – využít například poradenství nebo psychoterapii.
- Podpora vás samotných je důležitá.



www.oDusu.cz


NADACE ČEZ

JAK BÝT OPOROU BLÍZKÉMU S PSYCHICKÝM ONEMOCNĚNÍM

**Od nemocných jejich blízkým;
rodině, kamarádům i ostatním:**

*„Nechej si prosím poradit a přijmi pomoc,
pomůže to nám oběma.“*

*„Nechci, abys chápal jen Ty mne – já vím,
že i Ty to máš náročné, můžeš být
unavený, nazlobený nebo otrávený.
To je normální v situaci, v jaké jsi...“*

„Budme spolu, ne vedle sebe.“

Některá fakta o psychickém onemocnění...

- ... je záležitostí nejen nemocného, ale celého jeho okolí.
- ... je zdravotní postižení, které invalidizuje a omezuje, a to nejen v zaměstnání, ale všude a ve všem.
- ... je skutečné a stále přítomné - i po propuštění z nemocnice a i když nemá viditelné příznaky. (Váš blízký tak může působit „v pohodě“ a fungovat, přesto stále prožívá a vypořádává se s příznaky nemoci.)
- ... má kolísavý průběh, ovlivňuje kapacitu člověka a mění tedy i jeho výkonnost.
- ... každé má svá specifika a také každá epizoda nemoci je jiná.
- ... je pro blízkého obtížně pochopitelné.

Je také dobré vědět, že...

- ... dřívější způsob života v době nemoci většinou nefunguje, všechno ovlivňují její příznaky
- ... nemocný je ten, kdo zná svoji nemoc nejlépe – to, jak se u něj projevuje, co mu pomáhá a co škodí.
- ... mezilidské vztahy mají podstatný vliv na průběh nemoci, proces zotavení a kvalitu života.
- ... významy, jež přisuzujeme činům a slovům, se mohou u nemocného a jeho okolí lišit; pro Vás nevýznamné gesto nebo slovo může být pro nemocného velmi důležité – podpůrné i zraňující.
- ... co považujete za samozřejmé, nemusí být samozřejmostí pro nemocného.
- ... nemocný nepotřebuje péči svého okolí, ale větší či menší podporu podle toho, jaká je jeho aktuální kondice.

Vybudování bezpečného, respektujícího zázemí pro nemocného – co prospívá...

- Být ve vztahu otevřený a autentický.
- Oboustranně mluvit o svých potřebách.
- Nastavení pravidel soužití se vzájemným, oboustranným respektem.
- Nejen pro nemocného, ale i pro jeho blízké je zásadní mít informace o nemoci; je třeba znát její podstatu a především pak vědět, jak s ní sám nemocný (ne)dokáže žít.
- Klíčové je přijetí nemocného celým okolím (nebo alespoň jedním člověkem).
- Nemocný člověk potřebuje cítit, že někam patří.
- Pokusit se fungovat jako svědek, věřit stavu nemocného, respektovat jeho současnou kapacitu, nekomentovat, nehodnotit.
- Pokusit se poznat, jak se nemocnému s nemocí žije, doptávat se, pozorovat, podílet se na zotavení.
- Podporovat cíle a aktivity pro zotavení, které si stanoví sám nemocný; společná diskuse o nich je užitečná, je-li vedena s respektem, trpělivostí a skutečným zájmem.
- Pro situace závažných epizod mít s nemocným dohodnutý krizový plán. Ten jemu i vám významně usnadní jejich zvládnutí. Nebojte se požádat o radu odborníka.

Co naopak nepomáhá:

- Hodnocení, zlehčování a zpochybňování situace nemocného a jeho vlastní volby jejího řešení.
- Zlehčování, hodnocení a zpochybňování prožívání a chování nemocného.
- Necitlivé komentáře – i zdánlivá drobnost může ublížit.
- Popírání tvrzení nemocného, například: „já Ti rozumím, ale (...já to přeci vím lépe, umím to lépe posoudit...)“.