

JAK BÝT OPOROU ČLOVĚKU S DUŠEVNÍM ONEOCNĚNÍM



Život s duševním onemocněním

- * Nemoc zasahuje do života celé rodiny i dalších blízkých vztahů.
- * Jde o zdravotní postižení – neviditelné, ale skutečné.
- * Psychické onemocnění nekončí za branami nemocnice – je stále přítomné, i když není vždy postřehnutelné.
- * Starý způsob života často přestává fungovat – příznaky nemoci zasahují do každého dne.



Informovanost

- * Zjistěte si informace o nemoci a především pak o tom, jak s ní sám nemocný (ne)dokáže žít.
- * Každé psychické onemocnění, ale i jeho jednotlivé epizody jsou jedinečné, mají různé projevy i závažnost.
- * Pro situace vážných epizod si s nemocným dohodněte „krizový plán“ – ten jemu i vám významně usnadní jejich zvládnutí.



Respekt a trpělivost

- * Podporujte cíle, které si nemocný sám stanoví – diskutujte o nich společně s respektem a zájmem.
- * Nehodnoťte, nekomentujte – buďte svědkem, ne soudcem.
- * Nemocný nezřídka „vypadá v pohodě“, ale vnitřně bojuje. Buďte trpěliví.
- * Stejně důležitý je i respekt k Vám, i Vy mluvíte o svých pocitech a potřebách.



Bezpečné prostředí

- * Vytvořte zázemí, kde se nemocný cítí přijatý a v bezpečí.
- * Přijetí nemocného jeho okolím (stačí i jen jedním člověkem) je klíčové pro zotavení.
- * Nemocný potřebuje cítit sounáležitost a oporu.



Komunikace a porozumění

- * Naslouchajte, neodmítejte zkušenosti nemocného – jen on sám může skutečně vědět, jak se cítí a co prožívá.
- * Zajímejte se, buďte součástí procesu zotavení.
- * I drobná slova, stejně jako činy, mohou mít velký dopad – buďte citliví a autentičtí.



Nejste na to sami

- * Psychické onemocnění zasahuje nejen do života nemocného, ale i jeho blízkých.
- * V této náročné životní situaci potřebujete i vy pochopení, podporu nebo radu.
Pomoci vám mohou lidé s podobnou zkušeností – např. v podpůrných skupinách.
- * Neostýchejte se ani obrátit na odborníky – využít např. poradenství nebo psychoterapii.

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

Aristoteles

Vzkaz nemocného pro vás, blízké:

*„Nepotřebuji péči, ale podporu
- podle toho, jak se zrovna cítím.“*

*„Pomůže nám oběma, když si budeme
vzájemně věřit a podporovat se.“*

*„Vím, že i Ty to máš těžké – je normální
být unavený, naštvaný nebo bezradný.“*

