

KĀ ES SADZĪVOŠU AR SLIMĪBU?

Johanna Stenberg un Jan-Henry Stenberg

Pacientiem

Nodaļa, kas adresēta tuviniekiem,
atrodas Pašpalīdzības grāmatas beigās.

Pacientiem

Attēls: © Hannele Salonen-Kvanström



SANOFI GENZYME 
Empowering Life

SATURA RĀDĪTĀJS

Šī grāmata	3
Īsumā par šoku un pielāgošanos	3
Priekšvārds	4

Pacientiem

Slikta sajūta	5
Vissmagākais šoks, kāds vien iespējams	5
Manai slimībai ir nosaukums – kas notiks tālāk?	6
Vispirms rodas šoks	6
Kā rīkoties šoka laikā?	7
Reakcijas	7
Kā tikt galā, ja pārdzīvo stipru reakciju?	8
Pārzini savas emocijas	8
1. metode: sajūtas, kas saistītas ar emocijām	8
2. metode: emocijas izraisījušie apstākļi	9
3. metode: emocijas izraisījušās domas	10
Pielāgošanās process	11
Kas palīdz pielāgošanās procesā?	12
1. metode: pierakstiet savas domas	12
2. metode: iegūstiet informāciju	12
3. metode: es un mana krīze	13
Pielāgošanās – kā es spēšu dzīvot tālāk?	14
Kā man būs vieglāk sasniegt stabilitāti un to saglabāt?	16
1. metode: jaunais “es”	17
2. metode: vērtību kartēšana	18
Kur es varu rast atbalstu?	19
Ģimene un draugi	19
Kā runāt par slimību ar citiem?	19
Sociālā palīdzība un veselības aprūpe	20
Sociālās palīdzības dienesti	20
Asociāciju un organizāciju sniegtie pakalpojumi	21



Šī grāmata

Šī grāmata ir paredzēta cilvēkiem, kurus ir skārusi saslimšana, kā arī viņu tuviniekiem. Praktiskā nolūkā tā ir sadalīta divās daļās – pirmajā daļā apkopota informācija pacientiem, bet otrajā daļā – viņu tuviniekiem.

Abas daļas ir iesietas vienā grāmatā, un otrā daļa tieši izriet no pirmās daļas.

Īss kurss par šoku un tā pielāgošanos

Pietiek vien ar aizdomām par nopietnu slimību, lai rastos gana daudz stresa, bet diagnozes apstiprināšana vienmēr rada bažas un satraukumu. Neraugoties uz aizdomām, kādas bija jau iepriekš, diagnozes apstiprināšanas gadījumā ir normāli izjust stipras emocijas vai spēcīgas, paralizējošas bailes.

Pielāgošanās slimībai ir garš ceļš ar daudziem posmiem, un pielāgošanās prasa gan laiku, gan pacietību. Vēlāk – kad pagājis kāds laiks – slimība kaut kā kļūst par ikdienas sastāvdaļu un ir kaut kas, kas vienkārši jāpieņem. Jāturpina dzīve, taču nu jau ar slimību. Tīna – jauna sieviete ar MS-multiplo sklerozi – izskaidroja, ka iepriekš viņa viegli padevās, bet tagad slimība piespieda viņu neatkāpties. Viņa vēlējās pierādīt pati sev, citiem cilvēkiem un slimībai, ka var ar to tikt galā.

Pat tad, ja pēc saslimšanas mainās paštēls un identitāte un ir jāatsakās no daudzām lietām, ir labi atcerēties, ka zaudēto lietu vietā stāsies citas. Saskaroties ar grūtām situācijām, nekad nepadodieties un nepārstājiert cerēt.

Šie norādījumi paredzēti pieaugušajiem, kuru dzīvi kaut kādā veidā ir ietekmējusi nopietna slimība. Neraugoties uz nomācošu sastinguma sajūtu, nedrīkst ļaut dzīvei vienkārši paslīdēt garām. Apskatisim, kā atdzimt pēc saslimšanas izraisītas psiholoģiskās krīzes.

Priekšvārds

Sākot jau no pirmā brīža, kad no ārsta mutes skan vārdi: "Jums ir....", pacienta galvā notiek jūtu un domu sprādziens – šoks, dusmas, bailes, kauns, bezspēcība, vainas izjūta, izmisums... Skaidrs ir viens – nekāds vairs nebūs tā kā agrāk. Un ko ar šo visu iesākt? Kam ķerties klāt? Kā par to vispār runāt?

Šī grāmata var sniegt atbalstu, lai būtu iespējams kaut nedaudz sajūst zemi zem kājām un spertu pirmo soli uz priekšu, pat tad, ja tas šķiet neiespējami:

Pirmkārt, grāmata izskaidro un palīdz izprast, kādas pacienta un viņu tuvinieku iespējamās emocionālās un ķermeniskās reakcijas sagaidāmas krīzes gadījumā.

Otrkārt, grāmatā dots rīcības plāns, kas sastāv no praktiskiem padomiem, ar ko varētu sākt, kad šķiet, ka nav nekādas izejas, resursi ir izsmelti, vai vienkārši nav ne jausmas, kā uzsākt pirmo sarunu ar sev vistuvāko.

Pēc slimības diagnosticēšanas dzīvē notiek krasas pārmaiņas, un šī grāmata var palīdzēt pielāgoties jaunajai dzīvei, atgūt dzīvesprieku un emocionālo labsajūtu.



RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
PSIHOSOMATISKĀS MEDICĪNAS
UN PSIHOTERAPIJAS KLĪNIKA

Artūrs Miksons

Ārsts-psihoterapeits / psihosomatologs

RSU Psihosomatikas klīnikas virsārsts

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras docētājs

www.psihosomatika.lv

Pieaugušo dzīve mēdz būt kā vāveres ritenis. Mēs skrienam, darām, kaļam plānus, bet pēkšņā slimība – sava vai tuvinieka – liek mums apstāties un paskatīties uz dzīvi citādāk. Ikdienu informācijas pārpilnībā apgūstam visdažādāko informāciju, taču zināšanu par emocionālo veselību bieži vien pietrūkst. Esam raduši domāt, ka slimības mūs pašus vai mūsu tuviniekus nekad neskars. Tomēr dzīvei ir citi plāni. Nav iespējams salīdzināt, kura slimība ir smagāka un kurš cieš vairāk. Un tas nav jādara. Ir jāatrod veids, kā pieņemt jauno situāciju un dzīvot pēc iespējas pilnvērtīgāk. Nezināšana ir mokoša, īpaši tādos brīžos kā sastapšanās ar smagu, neārstējamu slimību, kas var pilnībā mainīt cilvēka dzīvi.

Šīs grāmatas autori apraksta iespējamās scenārijus, kas pieaugušos var piemeklēt savas vai tuvinieka veselības zaudēšanas situācijās. Šeit atradīsiet praktiskus padomus, kas sniedz atbildes uz jautājumiem, kas rodas visbiežāk, uzzinot kādu nopietnu diagnozi: kāpēc es? ko man tagad iesākt? kas būs tālāk? kā dzīvot? Piedāvātie padomi ļauj paskatīties uz situāciju no visām pusēm. Šī grāmata ļauj sakārtot domas un jūtas, mierīgi apsvērt nopietnas grūtības un atgūt sevi un savu dzīvi.



LATVIJAS RETO SLIMĪBU
ALIANSE

Baiba Ziemeļe, Latvijas Hemofilijas biedrības vadītāja

Latvijas Reto slimību alianses vadītāja

www.retasslimibas.lv

Pacientiem

Slikta sajūta

Iespējams, ka jau esat pielāgojies dzīvei ar simptomiem, vēl pirms slimība tikusi diagnosticēta vai nosaukta vārdā. Iespējams, ka jau esat ignorējis nogurumu, sāpes vai citus nenoteiktus simptomus, izskaidrojot tos kā daļu no ikdienas. “Manu saspringumu izraisījušas visas izmaiņas darbā.” – Vai: “Esmu noguris, jo pavasara nakts kļūst arvien īsākas un es nevaru pagulēt.” Cilvēki ir ļoti prasmīgi, izgudrojot stāstus, kas ļauj izskaidrot viņu novērojumus.

Kad slimības diagnoze beidzot ir noteikta, parasti tā rada lielu šoku, neraugoties uz visām priekšnojautām un sliktajām iepriekš piedzīvotajām sajūtām. Dažkārt slimība attīstās pēkšņi un pilnā apmērā, bez iepriekšēja brīdinājuma vai zīmēm – kā zibens no skaidrām debesīm, un tādos gadījumos paliek maz laika un telpas tai garīgi pielāgoties, un Jūs ir pārņēmis šoks un stindzinoša sajūta. Šajā gadījumā pielāgošanās sākas vēlāk, pēc agrīni sāktas terapijas. Slimība ir jāpieņem kā kaut kas īsts – Jūsu jaunākās bažas ir kļuvušas par realitāti.

Vissmagākais šoks, kāds vien iespējams

Satraukumu radīs jebkas, kas ir nevēlams vai nekontrolējams un rodas bez iepriekšēja brīdinājuma. Saslimšana maina Jūsu dzīvi uz visiem laikiem.

Slimību, kas izpaužas pēkšņi, var salīdzināt ar traumatisku notikumu virkni, piemēram, dzīvībai bīstamu nelaimes gadījumu, kas var ierosināt smagus ar stresu saistītus simptomus un tad, ja tie turpinās ilgāku laiku, radīt noslieci uz psihiskiem traucējumiem. Slimība var mainīt Jūsu funkcionālās spējas un/vai izskatu. Dažkārt arī ārstēšana var ietvert trauksmi izraisošas procedūras. **Ir svarīgi, lai tuvumā būtu cilvēki, kas varēs Jūs atbalstīt.** Lai arī var būt grūti kļūt prasīgam, iespējams, nav cilvēku, kas ar slimību tiktu galā vieni paši.

Dažkārt diagnozes un ar to saistītās informācijas paziņošana rada atvieglojumu, jo mazina nenoteiktību un neskaidrību, taču parasti tā izraisa arī daudz vairāk jautājumu, domu un emociju. “Kas notiks ar mani?” Raizes var radīt arī domas par ģimeni: “Kas notiks ar bērniem? Kā mēs kā ģimene šo pārvarēsim?” Slimība, tās ierosinātās izmaiņas un raizes par nākotni pārtrauks ikdienas plūdumu un izraisīs **emocionālo krīzi**.

Šīs krīzes ilgums būs atkarīgs no personības īpašībām un situācijas. Jūsu reakciju uz krīzi ietekmē visi ar slimību saistītie apgrūtinājumi un pat neveiksmīgi notikumi, kas ar slimību nekādi nav saistīti. Cilvēku, kurš pēkšņi saslimst, ietekmē viņa personība, iepriekšējā pieredze un pašreizējā situācija.

Ja ārstēšanas ietekmē slimība stabilizējas vai progresē lēni, pakāpeniski izzūd apjukums, bailes un neērtās emocijas. Taču saslimušajam cilvēkam krīze ir sarežģīta un emocionāla pieredze. Tā ir pakāpenisks process, kas pēc dažādu posmu pārvarēšanas noslēgsies ar noteiktu stabilitāti. Zināšanas par dažādajiem krīzes posmiem var noderēt, lai saprastu savu un savu tuvinieku uzvedību. Tagad nedaudz sīkāk aplūkosim parastos posmus pielāgošanās jeb adaptācijas procesā.

Manai slimībai ir nosaukums – kas notiks tālāk?

Kad slimība ir noskaidrota un nosaukta vārdā, sākas dažādi izaicinājumi. Psiholoģisko reakciju, kas seko diagnozes uzzināšanai, var aprakstīt ar četriem secīgiem posmiem – pirmais ir **šoka posms**, otrais – **reakcijas posms**, trešais – **pārstrādes posms** un ceturtais – **pielāgošanās posms**.

Veidu, kā pielāgoties slimībai, ir tikpat daudz, cik daudz ir cilvēku. Dažādi cilvēki šos posmus pārdzīvo dažādi, un starp šiem posmiem nav skaidru robežu.



Pielāgošanās smagai slimībai parasti notiek četros posmos – no sākotnējā šoka līdz jauniegūtai stabilitātei.

Vispirms rodas šoks

Situācijai, kas ir ierosinājusi krīzi, parasti uzreiz seko šoks. Šoka posmā, lai saglabātu funkcionalitāti, cilvēki cenšas izvairīties no informācijas, ar kuru tie pēc pašu domām nespēs tikt galā.

Ziņas par smagu slimību ir tāda veida jaunumi, kas jebkuram cilvēkam radīs krīzes situāciju. Ir tik daudz veidu, kā reaģēt uz šokējošiem jaunumiem – daži cilvēki šo informāciju uztver mierīgi, citi – sāk raudāt, bet vēl citi – nespēj noticēt šai ziņai. Visas šīs reakcijas atspoguļo noteiktu šoka pakāpi un centienus sevi no tā pasargāt.

Ja emocionālā reakcija rodas nekavējoties, emocijas var mainīties ļoti strauji – no neticības līdz dusmām un no bailēm līdz vainas apziņai. Domas var būt izmisīgas: “Vai tās ir beigas? Vai jebkad jebkas vēl var būt labi? Vai kāds par mani vairs rūpēsies? Ko es tagad varu kādam piedāvāt?” Jebkurā gadījumā saslimšana ar nopietnu slimību vienmēr ir būtisks, pārsteidzošs un biedējošs dzīvi mainošs notikums, kas ietekmē arī pacientam tuvos cilvēkus – ģimeni, paziņas un kolēģus.

Šoka posmā jauno situāciju nav iespējams aptvert pilnīgi, un daudz cilvēki to vispār nepieņem. Cilvēki var emocionāli svārstīties – no pilnīga sastinguma līdz ļoti stiprām emocijām. Jebkāda veida reakcija ir iespējama un normāla šajā posmā.

Persona, kas ir nonākusi šoka stāvoklī, var justies tā, it kā dzīvē un fiziskā stāvoklī pēkšņi ir iestājies nezūdošs haoss. Šai brīdī būtu ļoti labi pieņemt un atzīt, ka psihiskās “paralīzes” mērķis ir iegūt papildu laiku, lai apstrādātu būtisku un svarīgu informāciju un pieņemtu nelaimi.

Kā rīkoties šoka laikā?

- Šoka posmā nav labi būt vienam. Pulciniet ap sevi cilvēkus un runājiet par lietām, kas nodarbina Jūsu prātu.
- Ļaujiet sev domāt par jauno informāciju.
- Atcerieties arī atpūsties un ēst.
- Šai brīdī nesatraucieties par ikdienas pienākumiem, papildu informācijas iegūšanu vai citu cilvēku gaitām un sajūtām. Tam būs laiks vēlāk.

Reakcijas

Pēc sākotnējā šoka sāk rasties priekšstats par saslimšanu un par tās nozīmību. Šai laikā cilvēks ir apjucis, un viņam vajag runāt un tikt uzklausi. Runāšana palīdz saprast, kas ir noticis, kā arī izprast notikušā nozīmību un savas emocijas.

Reakcijas posmā emocijas var izpausties stiprāk un var dominēt izmisuma sajūta. Parasti cilvēki izjūt trauksmi un bailes, kā arī rūgtumu, kaunu un vainu. Saslimšana var šķist netaisnīga, un cilvēki pret sevi var izjust žēlumu un dusmas. Ar slimību saistītas tēmas pastāvīgi var ielauzties domās gan nomodā, gan miegā.

Dažādi cilvēki ar saslimšanu saistītās sajūtas pārstrādā atšķirīgi. Daži cilvēki runā, citi klusē, bet vēl citi vēlas būt vieni. Dažkārt apziņu par slimību vieglāk pārstrādāt pēc diagnozes apstiprināšanas un ārstēšanas sākšanas. Tieši tad slimības un turpmāk gaidāmā apzināšanās kļūst par realitāti. Dažkārt tikt galā ar sarežģītām lietām ir vieglāk nekā ar nenoteiktību vai nezināmo.

Iespējams, ka ir visai grūti iegūt mieru, gulēt un ēst. Cilvēkam ir grūti koncentrēties, viņu apsēdušas nepatīkamas domas, kā arī pastāvīgi un bieži jādomā par to, kāpēc. Var rasties arī dažādas fiziskās sajūtas, piemēram, trīce vai slikta dūša.

Šai posmā bieži ir sajūta, ka situācija ir mokoša un izmisīga. Taču ir labi atcerēties, ka stipras emocijas ar laiku dziest. Iespējams, ka situāciju iespējams atvieglot, atpazīstot piedzīvotās emocijas un iedalot tās grupās.



Kā tikt galā, ja pārdzīvojat stipras reakcijas?

- Runāiet ar citiem cilvēkiem par to, kā jūtaties – tas palīdzēs sakārtot situāciju.
- Iespējams, ka var palīdzēt iepazīšanās ar līdzīgā situācijā nonākušu cilvēku stāstiem.
- Centieties atsākt savas ikdienas gaitas, tiklīdz jūtat, ka to spējat. “Normālas” ikdienas gaitas izlīdzinās vētrainās sajūtas un pastiprinās sajūtu, ka kontrolējat situāciju.
- Lūdziet un pieņemiet palīdzību, lai tiktu galā ar ikdienas uzdevumiem.
- Atcerieties, ka atļautas ir jebkādas emocijas.
- Ilgstoša emociju nomākšana var pasliktināt psihisko un fizisko pašsajūtu.
- Jūs nevarat novērst emocijas, bet ar tām ir vieglāk tikt galā, ja tās atpazīsiet un pieņemsiet.

Pārziniet savas emocijas

Vienkārši atpazīstot stipras emocijas, Jūs varat mazināt emocionālās atbildes reakcijas pakāpi un sajūties labāk. Turpmāk norādītas vairākas metodes, kas palīdzēs Jums atpazīt savas emocijas.

1. metode: sajūtas, kas saistītas ar emocijām

Dažkārt pamanīt un nosaukt emocijas var būt grūti. Ar emocijām saistītās fiziskās sajūtas palīdzēs tās atpazīt.

- Smaguma sajūta visā ķermenī var būt saistīta ar vilšanās vai depresijas sajūtu.
- Nemiera sajūta un, piemēram, sirdsklauves, var liecināt, ka jūtaties nervozs vai gaidpilns.
- Sasprindzināti plecu muskuļi vai vispārējs muskuļu stingums var liecināt par bailēm, raizēm vai aizkaitinājumu.

Kāda veida ķermeniskas sajūtas Jums ir? Kādas domas šai brīdī skrien caur prātu? Vai esat pamanījis noteikta veida sajūtas, kas rodas atkārtoti, piemēram, ceļā uz slimnīcu, domājot par nākotni vai esot vienatnē?



2. metode: emocijas izraisījušie apstākļi

Centieties atpazīt trīs atšķirīgas emocijas, ko esat piedzīvojis vienas dienas laikā. Ja nepieciešams, varat izmantot turpmāk sniegto emociju sarakstu. Izvēlieties trīs emocijas no saraksta un pārdomājiet vai pierakstiet situācijas, kurās šīs emocijas izjutāt.

dusmīgs
aizkaitināts
trauksmais
apmierināts
depresīvs
vīlies
apmulsis

nokaunējies
nomākts
jutis pretīgumu
sagrauts
priecīgs
laimīgs
pazemots

nedrošs
uzbudināts
nervozs
aizvainots
panikā
skumjš
nobijies

Lai uzskaitītu savas emocijas, kas rodas dažādās situācijās, Jūs varat, piemēram, izveidot tādu tabulu, kāda norādīta turpmāk.

Laiks	Situācija	Emocijas
14/08 pēcpusdienā	<i>bija grūti satikt citus cilvēkus dzimšanas dienas ballītē</i>	<i>jutos sagrauts, nomākts</i>

3. metode: emocijas izraisījušās domas

Stipras emocijas, piemēram, bailes, trauksme vai skumjas, var ierosināt nepatīkamas domas. Atpazīstot un pieņemot emocijas, kas saistītas ar prātā ienākušajām domām, ir iespējams ātri mazināt nepatīkamo sajūtu. Arī nepatīkami fakti var kļūt panesamāki, ja Jums tie nav jānomāc vai jābīstas no emocijām, kas ar tiem saistītas.



Pielāgošanās process

Kad pagājis kāds laiks, pārdzīvojot mutuļojošas emocijas, un tās pamazām ir kļuvušas panesamākas, kļūst vieglāk pārstrādāt to, kas ir noticis un kas ir sagaidāms. Pamazām krīzes cēloni ir iespējams arvien vairāk pieņemt kā reālu faktu. Lai arī sākumā tas šķita grūti un gandrīz neiespējami, vairums cilvēku uz situāciju sāk raudzīties pieņemoši.

Lai arī šo stāvokli tagad iespējams uztvert mierīgāk un racionālāk, stipras emocijas, īpaši skumjas, nekur nav pazudušas. Lēni raisīsies domas par to, kā slimība ietekmēs dzīvi. Par to, kā slimība ietekmēs funkcionālās spējas, darbu vai vaļaspriekus, domāt ir grūti. Ir dabiski to, kas notiek tagad, salīdzināt ar pagātni un sērot, ka situācija ir mainījusies.

Lai arī notikušo ir vieglāk pārstrādāt, tas vēl arvien var radīt aizkaitinājumu, un Jums var būt grūti uzturēties citu cilvēku sabiedrībā. Daudzi cilvēki vēlas būt vieni, jo tas var uz laiku atvieglot sajūtas.

Sperot smagus soļus, lai pielāgotos jaunajai situācijai, ir labi ilgtermiņā saglabāt attiecības, kas ir svarīgas.

Slimība lēni kļūs par dzīves sastāvdaļu, un nu jau uz to būs iespējams raudzīties no cita skatupunkta. "Tā mainīs daudzas lietas, bet vismaz viena lieta paliks nemainīga." Saslimšana dzīvē iezīmē pagrieziena punktu, un aprises iegūs plašāks skats uz slimību un to, kā tā ietekmēs nākotnes plānus.

Šajā posmā parasti rodas vēlme uzzināt vairāk par slimību. Daudzus cilvēkus mierina par slimību iegūta precīza un aktuāla informācija. Dažkārt Jūs jutīsiet, ka vēlaties pilnīgi bloķēt visu ar slimību saistīto. Ir svarīgi, lai Jūs nolemtu, kādu informāciju vēlaties zināt, kā arī to, kad un kādā formā vēlaties to saņemt. Jūs varat iegūt informāciju, lasot, noskatoties filmiņas tiešsaistē vai satiekoties ar citiem cilvēkiem, kuriem ir šī slimība. Ir svarīgi savu pieeju pielāgot savām prasībām un savām stiprajām pusēm.

Lai arī daudzi cilvēki tagad jūtas stabilāk nekā iepriekš, prāts vēl arvien var iestrēgt, apstrādājot šo informāciju. Tādēļ dažkārt var būt grūti koncentrēties, un Jūsu atmiņa var kļūt vājāka. Dažkārt grūtības koncentrēties un atminēties ir sajaukušās ar ārstēšanas radīto ietekmi. Šai gadījumā ieteicams nesteidzoties izanalizēt, kas ir tie faktori, kuri izraisa noteiktas parādības. Visus ar ārstēšanu saistītos norādījumus un citu informāciju ieteicams palūgt rakstītā formā, jo vienreiz dzirdētas informācijas detaļas ir viegli aizmirst. Ir labi izmantot dažāda veida palīgglīdzekļus, kas palīdz pārstrādāt informāciju, piemēram, piezīmes vai veicamo darbu sarakstus.

Kas palīdz pielāgošanās procesā?

- Runāriet ar citiem cilvēkiem. Grūti pieņemamas lietas kļūst īstākas, ja tiek pateiktas skaļi vai pierakstītas.
- Savas pieredzes, domu un emociju atklāšana citiem cilvēkiem ļaus sakārtot domas, kā arī saprast un pārstrādāt tās vieglāk.
- Par slimību un ar to saistītām lietām runāriet tieši un atklāti. Lai pielāgotos jaunajai situācijai, ir jāpieņem fakti.
- Pat tad, ja vēlaties saritināties un palikt viens pats, krīzes laikā Jums ir nepieciešams citu cilvēku tuvums.

Turpmāk norādītas dažas metodes, kas jauno situāciju ļaus pārstrādāt vieglāk.

1. metode: pierakstiet savas domas

Rakstiet dienasgrāmatu par domām, kādas Jums rodas par slimību, un par visām ar tām saistītajām emocijām. Ja iepriekš nekad neesat rakstījis dienasgrāmatu, tas var likties sveši vai pat nedaudz neērti. Pirms pieņemt lēmumu, vai vēlaties to turpināt, pacientieties rakstīt dienasgrāmatu vismaz nedēļu.



2. metode: iegūstiet informāciju

Veltiet tam noteiktu daudzumu laika un izstrādāriet plānu, kā iegūt informāciju par savu slimību.

- Izmantojiet papīru un pildspalvu vai izveidojiet elektronisku sarakstu, lai iegūtu informāciju par savu slimību.
- Vispirms sarakstiet jautājumus, kas Jums radušies. Par kādiem slimības aspektiem Jūs vēlaties uzzināt vairāk?

- Jautājumu piemēri:
 - Ko īsti nozīmē saslimt ar šo slimību?
 - Vai šo slimību var izārstēt? Vai ir iespējams mazināt tās radītās nevēlamās parādības?
 - Kas ir saistīts ar ārstēšanu un zālēm?
 - Informācija par manām zālēm – kādas zāles, kāda deva, cik ilgi šīs zāles jālieto?
 - Kas notiks, ja aizmirsīšu lietot savas zāles?
 - Kas man jāņem vērā, lietojot šīs zāles?
 - Vai ir kāda alternatīva, ar zāļu lietošanu nesaistīta ārstēšanas metode?
 - Vai es drīkstu lietot alkoholu?
 - Vai man var būt bērni?
 - Kur es varu lūgt padomu un palīdzību, ja man radušies jautājumi?
 - Par ko es vēl os runāt, nākamo reizi apmeklējot ārsta vai medicīnas māsas kabinetu? Pierakstiet jautājumus nākamajai ārsta apmeklējuma reizei.
 - Ko es vēlētos pavaicāt kādam cilvēkam, kas ir bijis līdzīgā situācijā?
 - Kur es varu rast citu slimnieku atbalstu?
- Pārdomājiet to, kāda veida palīdzība Jums būs nepieciešama, lai veiktu ikdienas darbus, pārveidotu dzīvi vai atrastu garīgu spēku turpināt dzīvot. Šāda veida palīdzība var būt, piemēram, citu slimnieku atbalsts, adaptācijas treniņš, darba terapija, fizioterapija, fiziskā izglītība, konsultācija par uzturu, psihoterapija, pāru vai ģimenes terapija, karjeras konsultācija vai informācija par sociālo palīdzību un izglītošanās par finansiālu atbalstu.
- Lai atrastu atbildes uz saviem jautājumiem, izmantojiet drošus avotus. Pievērsiet uzmanību tam, cik uzticams ir informācijas avots un izvairieties no šaubīgām vietnēm.

3. metode: es un mana krīze



Pielāgošanās – kā es spēšu dzīvot tālāk?

Neraugoties uz to, ka pielāgošanās situācijai var būt ļoti individuāla, pēc krīzes pārvarēšanas, laikam ritot, dzīve atkal kļūst stabila. Krīzes posmā Jums bija jāpieņem jauni pārvarēšanas mehānismi, un Jūs varat sevi apsveikt, sakot: “Es esmu nonācis līdz šim brīdim, neraugoties uz to, ka sākumā tas likās neiespējami.”

Lai arī daudzas lietas ir mainījušās, tas pats cilvēks dzīvo to pašu dzīvi, kas sākās piedzimšanas dienā un kādā dienā diemžēl beigsies. “Pilnvērtīgās” iepriekšējās dzīves un “sagrautās” tagadnes dzīves pastāvīga salīdzināšana galu galā izlīdzināsies – dzīvē vēl arvien notiek gan labas lietas, gan sliktas lietas.

Salīdzinot ar laiku pirms krīzes, krīzes posmā sāktā psiholoģiskā darba rezultāts var būt pilnīgi atšķirīgs paštēls un priekšstats par dzīvi. Nopietna slimība bieži liek vismaz zināmā pakāpē pārvērtēt dzīvi – ikdienas brīži šķiet nozīmīgāki nekā iepriekš, karjera un panākumi zaudē savu nozīmību un, iespējams, rodas sajūta, ka vairāk laika jāpavada ar ģimeni.

Slimības dēļ no dzīves zaudētās iespējas un tādēļ blāvākā nākotnes perspektīva vēl arvien var radīt sarūgtinājumu, taču uz to jau ir iespējams raudzīties kā uz nenovēršamu faktu. “Tieši tā tagad viss ir iekārtots, un vienīgais veids ir dzīvot uz priekšu!”

Iespējams, ka Jūsu attiecības tagad ir organizētas nedaudz atšķirīgi – tuvākie cilvēki var būt kļuvuši vēl tuvāki un, iespējams, ka pret viņiem jūtat dziļu pateicības sajūtu. Slims cilvēks var izjust vainas sajūtu, ka slimības dēļ mainījusies arī tuvinieku ikdiena un zudušas arī viņu cerības par nākotni. Taču pāru attiecībās var rasties arī konflikti, ja partneriem ir nepatīkamas, piemēram, pārāk aizbildnieciskas vai žēlojošas, attiecības ar slimnieku. Ir svarīgi saglabāt labu komunikāciju un nekavējoties runāt par visām emocijām, kādas otrā cilvēkā rada noteikts partnera uzvedības veids.

Ja cilvēkam ir bērni, bieži rodas bažas par to, kā viņi tiks galā ar situāciju. Taču bērni parasti ļoti labi pielāgojas jaunajai, slimības izraisītajai dzīves situācijai un pieņem slimo personu ar visiem simptomiem un ierobežojumiem tieši tāpat, kā to pašu svarīgo personu, kas viņš vai viņa bija iepriekš.

Slimības rezultātā dažas draudzības var kļūt vēsākas vai nu Jūsu paša, vai draugu rīcības dēļ. Daži paziņas var uzvesties, Jūsprāt, noniecinoši, neiejūtīgi vai uzbāzīgi, tādēļ varat justies aizvainots.



Ļoti bieži šausminošus vai nožēlas pilnus komentārus vai neveiklu atbalstu var sniegt cilvēks ar vislabākajiem nodomiem, un šī fakta apzināšanās var likt Jums justies labāk. Zaudētas attiecības var būt grūti aizstāt ar jaunām. Daži cilvēki izveido svarīgu saikni ar cilvēkiem, kas ir tādā pašā situācijā, piemēram, rehabilitācijas grupās un pacientu biedrībās.

Dzīves trauksmainā gaita tagad var būt kļuvusi lēnāka, un var būt mainījusies ikdienas rutīna. Parasto ikdienas pienākumu veikšanai var būt nepieciešama sīkāka plānošana, jo iespējama nevarība, ir ieplānoti ārstēšanas kursi vai nepieciešama palīdzība, kas Jums jānoorganizē. Iespējams, ka noteikta veida spontanitātei vai bezrūpībai ir palicis ļoti maz vietas. Taču ir svarīgi saglabāt nozīmīgas aktivitātes un vaļaspriekus, kas var palīdzēt vismaz uz brīdi aizmirst par slimību.

Saslimšanas rezultātā diezgan ievērojami var mainīties parastie ikdienas pienākumi. Tiklīdz kāds ģimenes loceklis saslimst, var mainīties pienākumu sadalījums ģimenē, un slimniekam var būt visai grūti pieņemt vājinieka pozīciju. Šī iemesla dēļ var būt ļoti grūti lūgt palīdzību.

Tad, ja atkarība no citiem cilvēkiem būs obligāta dzīves sastāvdaļa nākotnē, lūgt palīdzību var būt sevišķi grūti. Dzīves kvalitātei ļoti svarīga ir sajūta par neatkarību un kontroli pār savu dzīvi, tādēļ var būt ļoti grūti pieņemt kāda šī aspekta zaudēšanu.

Nākotne var šķist visai neskaidra, un bailes no vilšanās var kavēt nākotnes plānošanu. Taču daudzi cilvēki vēlas apsvērt daudzas atšķirīgas iespējas, lai jau laikus sagatavotos tam, kas gaidāms nākotnē.

Tiklīdz dzīve atkal ir kļuvusi stabilāka, daudzi cilvēki ar nopietnu slimību atklās, ka saslimšanas pieredze izrādījusies par pagrieziena punktu uz pozitīvāku virzienu, neraugoties uz sarežģīto pieredzi un posmiem. Ja dzīve ar slimību un visiem tās ierobežojumiem un prognozēm turpinās ilgi, cilvēki bieži piedzīvo atklāsmi, kas piespiež apstāties un ieklausīties, kā arī pārkārtot dažādas dzīves jomas atbilstoši to svarīguma pakāpei. Šādā veidā skumjš notikums var būt pavērsiena punkts un vērtīga iespēja piekorigēt savas dzīves virzienu.



Kā man būs vieglāk sasniegt stabilitāti un to saglabāt?

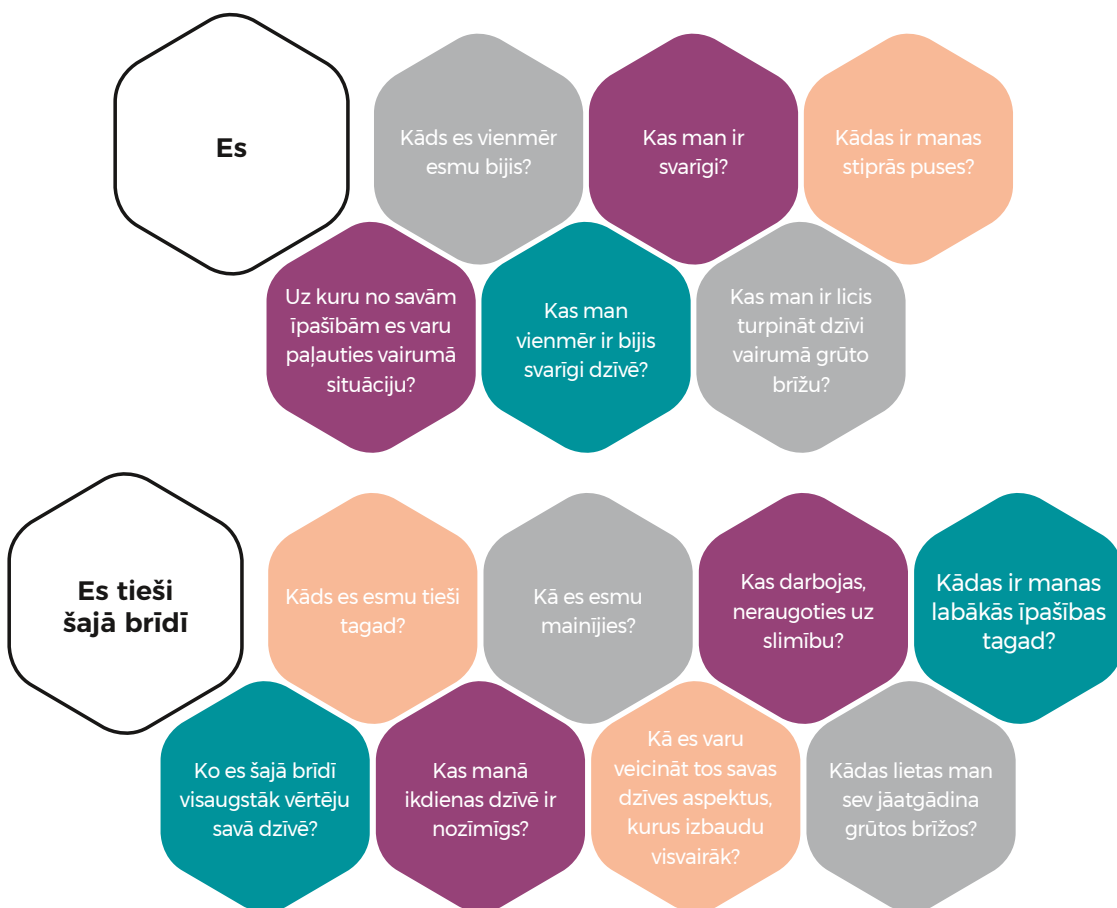
- Pievērsiet uzmanību lietām, no kurām Jums slimības dēļ nebija jāatsakās. Jūsu domas virza emocijas – fokusēšanās uz pozitīvām lietām uzlabos vispārējo psihisko pašsajūtu. (Skatīt arī nākamo vingrinājumu.)
- Pašpārliecināti un draudzīgi runāriet ar sev tuvajiem cilvēkiem par to, ko pret viņiem jūtat un ko no viņiem sagaidāt. Neatkarība, spēja funkcionēt un ietekmēt lietu norisi Jūsu situācijā ir ļoti svarīga, taču tuvinieks, kas vēlas palīdzēt un ir noraizējies, viegli var to nepamanīt.
- Ievērojiet arī to, ka Jūsu uzvedība un attieksme pret sevi un savu slimību ietekmē to, kā pret Jums izturas citi cilvēki. Ja citiem ir attieksme, kas Jums šķiet nepatīkama, vai varat to mainīt, kaut ko darot vai sakot citādi?
- Lolojiet nozīmīgas attiecības. Dariet zināmu citiem, ka esat pateicīgs, kad tā jūtaties. Pieņemiet faktu, ka būtiskas izmaiņas dzīvē radīs izmaiņas arī attiecībās.
- Ja jūtaties vientuļš, centies komunicēt ar cilvēkiem, kuri ir līdzīgā situācijā, izmantojot, piemēram, internetu un sociālos tīklus.
- Pieņemiet faktu, ka Jums ir vajadzības. Cilvēkiem nepieciešams, lai citi cilvēki justos labi. Atkarība visbiežāk ir lielākais slogs tieši tam cilvēkam, kurš ir atkarīgs.

- Centieties būt aktīvs arī lietās, kam nav nekāda sakara ar Jūsu slimību, iespējamiem ierobežojumiem vai nevarību.
- Pārdomājiet jaunas aktivitātes, ar kurām aizstāt pārtrauktos vaļaspriekus – vai Jūs labāk vēlaties lasīt, darboties mājās, skatīties filmas vai nodarboties ar mākslu vai rokdarbiem? Līdzdalība un aktivitāte palīdzēs vieglāk pielāgoties jaunajai situācijai.
- Ko Jūs domājat par palīdzības sniegšanu citiem cilvēkiem, kuri ir saslimuši? Daudzi cilvēki gūst gandarījumus, sniedzot atbalstu šādā veidā.

Šeit ir dažas metodes, kas Jums var palīdzēt, pārdomājot izmaiņas, kādas slimība ir radījusi Jūsos un Jūsu dzīvē.

1. metode: jaunais “es”

Balsī vai rakstos pārdomājiet šādus jautājumus.



Kā Jūs jūtaties, domājot par šīm lietām? Vai ievērojāt ko tādu, par ko nebijāt iedomājies jau iepriekš?

2. metode: vērtību kartēšana

Skalā no 1 līdz 10 novērtējiet sekojošo dzīves jomu nozīmību: 1) iepriekš un 2) tagad. 10 nozīmē, ka tā ir Jums ļoti svarīga dzīves joma, bet 1 – ka tā Jums nekādā veidā nav nozīmīga.

Dzīves joma	1. Iepriekš	2. Tagad
Ģimene		
Draugi un paziņas		
Es pats		
Darbs/studijas		
Brīvais laiks		
Vaļasprieki		
Neatkarība		
Attiecības ar citiem		
Attiecības ar sevi		
Mājas		
Saimniecība, nauda		
Fiziskais stāvoklis		
Mobilitāte		
Seksualitāte		
Alkohols un citi stimulantu		
Citi		

Vai ievērojāt skaidras izmaiņas Jūsu vērtību sistēmā? Kurš no saslimšanas aspektiem radīja šādas izmaiņas?

Kur es varu rast atbalstu?

Šai nodaļā pastāstīsim par to atbalsta veidu, kurš vienmēr ticis uzskatīts par svarīgāko – tuvāko ģimeni, un par veselības aprūpes speciālistu un sabiedrības sniegtajiem pakalpojumiem, kā arī pacientu biedrību organizētajām aktivitātēm.

Ģimene un draugi

Funkcionāls sociālais tīkls ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kas padara pielāgošanos vieglāku. Jūsu tuvinieki ar Jums dala ikdienas dzīvi, un bieži vien viņi ir ļoti motivēti palīdzēt. Viņu sniegtais atbalsts var izpausties kā iedrošinājums, palīdzība ikdienas darbos un vienkārša līdzdalība sloga nešanā.

Taču palīdzības lūgšana ģimenei un tuviem draugiem bieži var būt smaga. Sarežģītas situācijas var rasties, ja ir gaidas, bet nav spēju par savu vajadzību paziņot. Tuvinieks tieši tāpat var būt apmulsis un bezpalīdzīgs, kā piedāvāt savu palīdzību. Viņa domas var būt: "Vai es neesmu pārāk uzbāzīgs? Varbūt es cenšos pārāk daudz vai pārāk maz, vai, iespējams, es rīkojos nepareizi?"

Jebkurā jaunā situācijā ar jaunu lomu sadalījumu nav iespējams izvairīties no konfliktiem. Galvenais faktors ir atklāta komunikācija ar skaidri izteiktām sajūtām. Sākumā tas var būt grūti, bet līdz ar praksi kļūs vieglāk.

Arī cilvēki ārpus ģimenes loka bieži piedāvā savu palīdzību, un, ja vien iespējams, būtu labi to pieņemt. Īpaši agrīnos posmos saslimušam cilvēkam un citiem cilvēkiem var būt grūti sākt sarunu par slimību. Tā ir kā zilonis istabā, par kuru neviens nevēlas runāt. Šeit mēs sniedzam dažus noderīgus ieteikumus, kā sākt sarunu un kā veidot domas par slimību kā par sarunu tēmu.

Kā runāt par slimību ar citiem?

- Iespējams esat dzirdējis, ka man ir X [slimības nosaukums]. Mēs par to varam runāt, un es no sirds ceru, ka mēs varam par to runāt atklāti.
- Man trūkst kāda, kas vēlētos klausīties un vienkārši būt blakus. Man nevajag nekādu padomu vai risinājumu – pietiktu ar to, ka es vienkārši varētu izstāstīt savas domas.
- Iespējams, ka es šķietu skumjš vai dusmīgs savas slimības dēļ, bet manas jūtas nav vērstas pret jums. Esmu ievērojis, ka runāšana ar citiem cilvēkiem mazina šīs emocijas.
- Es vēl arvien esmu tas pats cilvēks, kāds biju pirms saslimšanas. Es augstu novērtēju jūsu palīdzību, bet nevēlos izjust dziļu žēlumu vai īpašu attieksmi pret sevi.
- Šķiet, ka es ar šo netieku galā. Vai jūs man, lūdzu, varētu palīdzēt?
- Man ir svarīgi, lai mans teiktais tiktu ņemts vērā un es varētu pieņemt pats savus lēmumus. Es vēlos, lai mēs rīkotos kā pieaugušie – Jūs lūgtu man izteikt savu viedokli un Jūs atbilstoši izteiktu savējo.
- Es augstu vērtēju, ja jūs sakāt/darāt... Es nejūtos labi, ja jūs sakāt/darāt...
- Vai es kādreiz saku vai daru kaut ko, kas jūs aizvairo vai sadusmo?

Sociālā palīdzība un veselības aprūpe

Sociālās palīdzības dienestu un veselības aprūpes speciālisti pastāvīgi sastop cilvēkus, kas ir tādā situācijā, kā Jūs. Viņu zināšanām, pieredzei un ieteikumiem ir nepārvērtējama nozīme, sniedzot Jums palīdzību laikā, kad esat veselības krīzē.

Veselības aprūpes speciālists var piedāvāt atbalstu, kādu nespēj sniegt ģimene un tuvi draugi. Speciālists ne vien sniedz drošu un uzticamu medicīnisko informāciju, bet arī labāk nekā nespeciālists spēj saprast saslimuša cilvēka vajadzību tikt uzklautam, kontrolēt savu dzīvu un sajūst izvēles brīvību.

Veselības aprūpes sistēmā tiek pieņemti daudzi svarīgi lēmumi par ārstēšanu, kas ietekmē pacienta dzīvi, tādēļ iespējams izveidot svarīgas un regulāras attiecības ar veselības aprūpes darbiniekiem un iestādi. Rehabilitācija ne vien uzlabo darbības spējas, bet sniedz arī atbalstu pielāgošanās procesā. Dažāda veida rehabilitācija var sniegt Jums gandarījumu par panākumiem un svarīgu atbalstu no citiem pacientiem, kas ir līdzīgā situācijā.

Dažkārt regulāra terapija vai rehabilitācija nav pieejama, un piedāvātās iespējas nešķiet jēgpilnas. Pat šādā gadījumā ieteicams paļauties uz drošiem informācijas avotiem un zinātniskām metodēm, lai atrastu informāciju un pakalpojumus. Ļoti bieži lietas, kas izklausās ļoti labi, ir pārāk labas, lai būtu patiesība.

Sociālās palīdzības dienesti

Daudzās slimnīcās darbojas sociālie darbinieki, kuri var sniegt individuālas konsultācijas un palīdzību par pieejamajiem sociālajiem pabalstiem. Viņi var sameklēt sociālos pabalstus un pakalpojumus, kas atbilst pacienta veselības stāvoklim un dzīves situācijai, kā arī palīdzēt pacientam un viņa tuviniekiem aizpildīt attiecīgus dokumentus.

Katra pacienta gadījumā atbalstu sniedz sadarbība ar citām institūcijām, piemēram, sociālās apdrošināšanas aģentūru, pensiju izmaksātājiem, apdrošināšanas uzņēmumiem, valsts sociālo dienestu, skolām un asociācijām. Sociālo darbinieku pakalpojumi visiem pacientiem un viņu tuviniekiem pieejami bez maksas.

Veselības aprūpes un apdrošināšanas iestādes sniedz konsultācijas, kā pieteikties pabalstu saņemšanai un kā nokļūt rehabilitācijā. Papildus iepriekš minētajam veselības iestādes un apdrošinātāja klientu atbalsta dienests sniedz informāciju par to, kā iegūt kompensāciju par medicīniskajām izmaksām, ienākumiem slimības laikā, rehabilitācijas izdevumiem un ar veselības aprūpi saistītajiem ceļošanas izdevumiem.

Asociāciju un organizāciju sniegtie pakalpojumi

Ja veselības pakalpojumu sniedzējs nepiedāvā informāciju tieši, ir vērts pameklēt iespējamās pacientu biedrības, kuru darbība ir saistīta tieši ar Jūsu slimību, un censties noskaidrot to atrašanās vietu un veidu.

Pacientu biedrības piedāvā aktuālo informāciju par slimībām savās tīmekļa vietnēs, vadlīnijās un dažādos notikumos. Tās var piedāvāt pielāgošanās koučinga pakalpojumus, tostarp ekspertu lekcijas, darba grupas un apmācības par to, kā pārstrādāt ar slimību saistītās emocijas un pieredzi. Tie var būt attālināti vienas dienas kursi, kurus varat noklausīties mājās, vai vairāku dienu kursi, kas norit rehabilitācijas centros. Pielāgošanās koučingam ir lielākā labvēlīga ietekme sākotnējā šoka laikā, kad emocionālais virpulis ir beidzies un dzīve pamazām sāk kļūt nedaudz mierīgāka.

Bieži vien ar citiem cilvēkiem, kuriem ir tā pati slimība, visvieglāk ir sazināties pacientu biedrībās. Iespējams, ka ar citu slimnieku šķiet sarunāties vieglāk, un viņus var iztaujāt par jautājumiem, kas Jums sagādā raizes, savukārt "vesels" cilvēks var nezināt, ko atbildēt, jo viņam šādas pieredzes nav. Personiskās pieredzes atklāšana var būt liels palīgs, pielāgojoties jaunajai situācijai. Jūs varat rast citu slimnieku atbalstu gan tuvu, gan tālu, individuālās tikšanās reizē un internetā.

Pacientu biedrības parasti rīko kampaņas pacientu labā, un to darbības mērķis ir sabiedrības intereses radišana. Tiklīdz pārvarēts krīzes smagākais posms un vajadzība pēc atbalsta, Jūs varat aktīvi iesaistīties biedrības darbā. Tas var kļūt par svarīgu vaļasprieku, ar kuru aizstāt citus, no kuriem bija jāatsakās. Pacienti ar slimību biedrībai ir svarīgi kā pārstāvji, kuriem ir pieredze un kas spēj sniegt vērtīgu atbalstu citiem slimiem cilvēkiem.



KĀ ES PIELĀGOŠOS SLIMĪBAI?

Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg

Tuviniekiem

Pašpalīdzības grāmata par slimības
pielāgošanos pacientiem un viņu tuviniekiem.

Attēls: © Hannele Salonen-Kvarnström

Tuviniekiem

SANOFI GENZYME 
Empowering Life

Tuviniekiem

Kāds man tuvs cilvēks ir nopietni saslimis – kāda ir mana loma?...	25
Kontrolsaraksts nesen saslimuša cilvēka tuviniekam	25
Kā atbalstīt saslimušu cilvēku	26
Saslimšana ir krīze arī tuviniekiem.....	28
Kā man parūpēties par savu labsajūtu?	30
Krīzes plāns.....	33
Kā es pārvarēšu slimību un dzīvošu tālāk?	33
Solis ceļā uz vieglāku ikdienu	34
Autori.....	35



Tuviniekiem

Kāds man tuvs cilvēks ir nopietni saslimis – kāda ir mana loma?

Tiklīdz kāds saslimst, gandrīz vienmēr tas rada bažas arī citiem cilvēkiem – tuviniekiem, draugiem, kolēģiem. Jo tuvāk slimība trāpa, jo intensīvākas emocijas un domas tā raisa. Īpaši tuvie cilvēki ziņas par diagnozi var piedzīvot ar tādām pašām emocijām, kādas ir saslimušajai personai. Mainās arī ikdienas dzīve – dažkārt uz laiku, bet dažkārt pavisam.

Sasirgušajai personai tuviem cilvēkiem būs jāiet savs ceļš, lai pārvarētu situāciju. Tuviniekiem būs ne vien jāpārdzīvo krīzes radītais psihiskais slogs, bet arī jāuzņemas lielāka atbildība ikdienas aktivitātēs.

Līdz ar labu atbalstu un slimības ārstēšanu svarīga ir arī tuvinieku labsajūta. Šīs grāmatas mērķis ir sniegt informāciju un padomu, kā tuvinieki var censties ietekmēt savu labsajūtu sarežģītā dzīves situācijā. Ja situācija kļūst pārāk grūti panesama, laba doma ir meklēt atbalstu veselības aprūpes sistēmā.

KontROLSaraksts nesen saslimuša cilvēka tuviniekam

Īpaši gadījumos, kad slimība sākusies pēkšņi, praktiskos dzīves jautājumus bieži vien nākas risināt tuviniekiem. Tā kā emocijas ir brāzmojošas un domas izkliedētas, arī tuvais cilvēks var apjukt un nobīties. Jūtot nomākumu pēc šoka, rūpes par svarīgām lietām var šķist smags slogs, un iespējams, ka ir gūti uzticēties savai atmiņai un uzmanības noturībai. Vispirms labāk pievērsties svarīgākajiem praktiskajiem jautājumiem. Viss, kas nav neatliekams, var pagaidīt.

Šeit esam apkopojuši padomus tuviniekiem, ko būtu labi atcerēties un ievērot krīzes situācijā.

- Atcerieties, ka daudzas emocijas, piemēram, bailes un nenoteiktība, ir daļa no reakcijas un ir pilnīgi pamatotas. Normāli ir arī šādas emocijas neizjust – dažādi cilvēki kritiskos brīžos reaģē atšķirīgi.
- Nebaidieties atkārtoti iztaujāt veselības aprūpes speciālistu par sava tuvinieka situāciju, ja tas nepieciešams.
- Ja iespējams, piedalieties tuvinieka ārstēšanā. Piemēram, tuvinieks bieži var būt slimnīcā, apmeklējiet terapijas konsultācijas un ārsta kabinetu.
- Ja nepieciešams, sazinieties ar tuvinieka darba devēju par slimības atvaļinājumu un nogādājiet nepieciešamās medicīniskās izziņas darba devējam.

- Ja nesen diagnosticētā slimība ir saistīta ar traumu vai nelaimes gadījumu, sakārtojiet tuvinieka apdrošināšanas informāciju.
- Saglabāiet visus ar situāciju saistītos dokumentus, piemēram, medicīniskās izziņas, kā arī veselības aprūpes institūciju un apdrošināšanas firmas lēmumus.
- Ja saslimusī persona pagaidām vispār nespēs rūpēties par savām lietām, tuviniekam ir jāpieprasa pilnvara, kas ļaus viņiem būt par pilnvaroto personu bankā, kā arī ar veselības aprūpes institūciju vai apdrošināšanas firmu saistītos jautājumos. Ja persona nespēj apstiprināt pilnvaru, tad apliecinājumu saslimšanai iepriekš minētajiem mērķiem ir jāpalūdz no ārsta un jākārtot pie notāra.
- Slimnīcas darbinieki, visbiežāk sociālais darbinieks, pēc vajadzības sniegs atbalstu, kā arī informāciju par sociālajiem pabalstiem un pakalpojumiem.
- Ja saslimušajai personai ir bērni, pārliecinieties, ka kāds rūpējas par viņiem un spēj bērnu vecumam atbilstošā veidā sniegt jaunāko informāciju par situāciju, atpazīstot bērnu emocijas.
- Parūpējieties arī par sevi. Ēdiet, guliet, vingrojiet un satiecieties ar citiem cilvēkiem.
- Ja nepieciešams, lūdziet palīdzību savai veselības aprūpes klīnikai vai arodmedicīnas klīnikai. Palīdzēt var arī saruna ar speciālistu vai kādu, kas bijis līdzīgā situācijā.
- Atrodiet krīzes atbalsta dienesta kontaktinformāciju, ja kādā krīzes brīdī Jums vai kādam citam ir nepieciešama ārēja palīdzība.

Kā atbalstīt saslimušu cilvēku

Daudzi tuvinieki jūt nepieciešamību atbalstīt cilvēku, kurš ir saslimis un ir šoka stāvoklī, pielāgojoties jaunajai dzīvei. Parasti tas notiek dabiski, taču dažkārt tuvinieks var justies nepiemēroti vai nedroši par to, kā "pareizi" sniegt atbalstu.

Nav viena noteikta pareizā veida. Saslimušajai personai var būt nepieciešama sabiedrība, lai pārrunātu situāciju un savas jūtas, taču tikpat labi tai var būt vajadzība pabūt vienatnē, lai pārdomātu lietas. Ir svarīgi respektēt slimnieka lūgumus. Ir labi būt klātesošam, ieinteresētam un pieejamam, tiklīdz tas vajadzīgs. Nākamā lappusē mēs esam apkopojuši informāciju par to, kādu attieksmi labprātāk sagaida saslimuši cilvēki un no kādas attieksmes labāk atteikties.

Ir svarīgi saprast, ka atbalsts ir vairāk nekā tikai sarunas par slimību un tai sekojošo krīzi. Būtiskas atbalsta formas var būt, piemēram, palīdzība ikdienas mājas darbos, uzmanības pievēršana citiem tuviniekiem un vienkārši klātesamība. Iespējams taču tieši pavaicāt slimniekam, kāda palīdzība viņam nepieciešama. Personai, kas ir slimojusi ilgāku laika posmu, visticamāk ir nepieciešams ne tikai atbalsts, bet arī sajūta par neatkarību un kontroli pār savu dzīvi, un tā vēlas tikt uzklautā un respektēta attiecībā uz viņas lēmumiem.

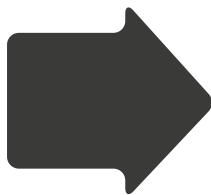
Lai arī nav iespējams pārvērtēt tuvinieku sniegto atbalstu, ne vienmēr ar to pietiek. Ja tuvinieks skaidri pamana, ka tuvais cilvēks nepārprotami cieš un nesaņem pietiekamu atbalstu, ir laiks meklēt profesionālu palīdzību.

Šeit esam apkopojuši lietas, kuras ir noderīgi zināt, sniedzot atbalstu tuviniekam, kas saslimis.

- Dažādi cilvēki krīzē reaģē atšķirīgi – atbalsts vienmēr jāsniedz atbilstoši saslimušā cilvēka vajadzībām.
- Lai pielāgotos slimībai, ir nepieciešams laiks.
- Bieži vien saslimušais cilvēks kādā brīdī vēlēties runāt. Tad pietiek ar klausīšanos, pareizās atbildes nav nepieciešamas, un tās nav jāpiedāvā.
- Saslimušais cilvēks var justies nejutīgs, īpaši sākumposmā, un nespējīgs skaidri pateikt, kāda veida palīdzība viņam ir nepieciešama. Esiet aktīvs, esiet blakus un piedāvājiēt savu atbalstu.
- Izvairīšanās uzvedība, ko rada piesardzība, un slimnieka atstāšana vienatnē ir sliktāka, nekā neveikli formulēti centieni kādu mierināt.
- Sarunās ieteicams būt atklātam un iedrošināt slimnieku runāt arī par lietām, kas šķiet nepatīkamas.
- Ir jāļauj saslimušajam cilvēkam atkārtot lietas. Jums nav jācenšas likt viņam tās aizmirst un domāt par kaut ko citu.
- Laba ideja ir arī piedāvāt viņiem palīdzību ikdienas darbos, piemēram, iepirkties vai pagatavot maltīti viņu vietā.
- Ir nepieciešams arī, lai atbalstošajai personai būtu iespēja savas emocijas, jūtas un domas izstāstīt kādam citam.
- Ir labi atcerēties, ka vienmēr ir pieejama profesionāla palīdzība.

IZVAIRIETIES NO...

- aizbildnieciskas attieksmes,
- nepamatotiem ierobežojumiem,
- žēlošanas,
- rīkošanās kāda cita vārdā,
- lēmumu pieņemšanas kāda cita vietā.



LABĀK IZVĒLIETIES...

- pieņemošu attieksmi,
- dalīšanos raizēs,
- palīdzības piedāvāšanu praktisku darbu veikšanai,
- pilnvaru veikt to neatkarīgi,
- uzticēties slimnieka spriedumam,
- būt tolerants.

Kā veidot attiecības ar tuvinieku, kuram ir nopietna slimība?

Saslimšana ir krīze arī tuviniekiem

Tiklīdz kāds no ģimenes saslimst un dzīve mainās, šoku piedzīvo arī tuvinieki un viņiem būs vajadzība no tā atgūties. Tā kā cilvēki bieži nav gatavi pārstrādāt satraucošu situāciju kopainu uzreiz, arī tuviniekiem būs jāpielāgojas jaunajai situācijai pakāpeniski. Zināšanas par to, kā notiek pielāgošanās, palīdzēs Jums labāk saprast savu un slimnieka uzvedību.

Sākotnēji tuvinieki un saslimusi persona ir gan šokēta, gan sarūgtināta, un šai laikā iespējamās un saprotamas ir visu veidu emocijas un reakcijas. Var būt grūti noticēt, ka notikušais ir "pa īstam".

Pat tuvie cilvēki, kas pieder pie vienas ģimenes, uz satraucošajām ziņām var reaģēt ļoti atšķirīgi, un no visiem cilvēkiem, kas piedzīvo jauno situāciju, nevajag gaidīt viena noteikta veida reakciju vai gatavību rīkoties. Sākotnējā posmā gan slimniekam, gan viņa tuviniekiem būs nepieciešams galvenokārt laiks un iespēja sarunāties par savām sajūtām – kad viņi būs tam gatavi.

Esot šoka stāvoklī, var šķist, ka dzīve ir uz visiem laikiem kļuvusi mulsinoša un nepanesama. Šai laikā ir labi apzināties, ka psihiskā sastinguma mērķis ir nodrošināt papildu laiku, kad pārstrādāt ļoti būtisku informāciju un pieņemt nelaimīgos faktus. Situācija un Jūsu sajūtas nenovēršami kļūs skaidrākas.

Tiklīdz sākotnējais šoks ir norimis, kopaina sāk kļūt daudzveidīgāka un emocijas var kļūt spēcīgākas. Jūsu sajūtas un spēja funkcionēt pēkšņi var pārvērsties negatīvā virzienā. Tuvinieki bieži jūt vajadzību izskaidrot situāciju un atrast kādu, ko varētu vainot. Daudzos gadījumos viņi vaino paši sevi. Dzīve var šķist visai sarežģīta gan tuviniekiem, gan saslimušajai personai, tādēļ var rasties ar stresu saistīti simptomi, piemēram, bezmiegs, nakts murgi un muskuļu saspringums.

Atrodoties emocionālā mutuļa centrā, ir labi izanalizēt savas sajūtas un domas. Tas palīdzēs situāciju uztvert loģiski. Šai posmā tuviniekam bieži vien ir vajadzība runāt un tikt uzklautam. Laba doma ir lūgt palīdzību citiem un to pieņemt. Arī tuviniekam ir tiesības saņemt atbalstu. Iespējams, ka var palīdzēt, piemēram, līdzīgā situācijā esošu cilvēku stāstu lasīšana internetā.

Faktiska un saskanīga izpratne par to, kas noticis, radīsies lēni, taču šīs norises ātrums dažādiem cilvēkiem atšķirsies. Laikam ritot, slimība kļūs par pieņemtu faktu, un tagad radīsies vēlēšanās pārstrādāt to sīkāk un racionālāk. Bieži vien šī stadija ir vēlākais laiks, kad tuvinieks par slimību vēlas uzzināt visu, ko iespējams apgūt – ko tā nozīmē, kā tā attīstīsies un kā to var ārstēt. Nepārvērtējama bieži vien izrādās informācija par to, kā citi cilvēki ir iemācījušies ar šādu slimību sadzīvot.



Taču arī šajā situācijas pārstrādes posmā vēl arvien šķiet, ka slimība ir pārņēmusi dzīves lielāko daļu. Saskaršanās ar faktiem bieži vien ir saistīta ar skumjām par kaut ko, kas ir zudis; iespējams, ka slimnieks ir mainījies uz visiem laikiem vai ir mainījušies iepriekš neaizstājamie ikdienas gaitu un brīvā laika elementi. Tuvinieku prātu bieži nodarbina arī raizes par nākotni.

Ir svarīgi, lai tuvinieks, ja iespējams, turpina rūpēties arī par savu labsajūtu, piemēram, turpinot strādāt un pievēršoties vaļaspriekiem, kā arī satiekot draugus. Tuvinieks, kurš ir pie labas veselības, ir labākais atbalsts citiem.

Tuviniekam ir labi paturēt prātā, ka...

- kāda cilvēka saslimšana nav neviena cita vaina;
- saslimušajam ir vajadzīgs atbalsts un tas nenozīmē slimības izārstēšanu vai atbrīvošanos no tās. Ar klātesamību pietiek;
- gan saslimušajam, gan viņa tuviniekiem ir tiesības izjust visa veida, pat pretrunīgas emocijas un domas;
- arī tuviniekam ir vajadzīgs atbalsts un kāds, ar kuru parunāt;
- jebkura cilvēka spēkam un izturībai ir sava robeža. Tuvinieka labsajūta ir tikai viņa atbildība;
- sarežģītas dzīves situācijas laikā ir svarīgi veltīt pietiekami daudz laika sev, lai saglabātu labu veselību;
- tad, ja nepieciešama palīdzība, tā ir pieejama.

Krīze, kas seko šokējošam dzīves notikumam, neturpināsies bezgalīgi. Pat grūtā situācijā dzīve parasti stabilizējas, tiklīdz uzmanības centrā vairs nav emocionālais virpulis vai ar slimību saistītie jautājumi. Tuvinieka slimība kļūst par dzīves sastāvdaļu, un atkal ir iespējams piedzīvot arī priecīgus brīžus.

Kā man parūpēties par savu labsajūtu?

Lai turpinātu dzīvot un cīnīties, Jums jāatrod piemērotas metodes un atbalsta tīkli. Dzīve nav tikai atbildība un atbalsts tuviniekam; tajā ir jābūt arī jēgpilnām aktivitātēm, sociālam kontaktam, fiziskai aktivitātei un atpūtai.

Taču rūpes par savu labsajūtu nedrīkst kļūt par vēl vienu stresa faktoru. Sākotnējā šoka stāvoklī ir normāli, ka tam neatliek laika, taču ir vērts to apsvērt, tiklīdz rodas laiks citām lietām.

Katrs cilvēks sākotnējo fāzi, kas seko diagnozes atklāšanai, piedzīvo atšķirīgi. Dažādi cilvēki no stresa atgūstas un atslābinās atšķirīgi. Daži cilvēki sevi pārziņā labi, un viņiem ir labas stresa pārvarēšanas prasmes, savukārt citiem jāatrod un jāizmēģina jaunas metodes, kā mazināt psihisko un fizisko slodzi.

Dažiem cilvēkiem ir citi tuvinieki un draugi, kas var stiprināt un atbalstīt. Taču citiem cilvēkiem nepiemīt dabiskas spējas ļaut vaļu savām emocijām un domām. Šajā gadījumā izvēles iespēja ir veselības aprūpes speciālistu sniegtais atbalsts vai pacientu biedrību pārstāvju tīkls.

Fiziskā labsajūta ir svarīga, lai Jūs varētu turpināt darboties. Iepriekšējo sportisko nodarbību turpināšana vai jaunu izmēģināšana ir spirdzinājums ķermenim un dvēselei. Ja jūtaties noguris, viegli vingrojumi un relaksācijas treniņi ir labāki par intensīvu fizisko slodzi. Jums jāatrod tāds līdzsvars starp fizisko aktivitāti un atpūtu, kas uzturēs Jūsu labsajūtu.

Jūsu psiholoģiskai labsajūtai par labu nāks konfrontācija ar savām emocijām. Arī negatīvās emocijas ir dzīves sastāvdaļa, un pašas par sevi tās nenodara kaitējumu nevienam citam. Emocijas nav iespējams nomākt. Ja tās netiek pārstrādātas, rodas saspringums, trauksme, rūgtums, cinisms un depresija. Smagu emocionālo stāvokli bieži var mazināt nepatīkamo emociju atpazīšana un nosaukšana vārdā, radot labāku sajūtu.

Ir svarīgi, lai Jūs iemācītos atpazīt savas emocijas un ļautu tām vaļu. Jūs nevarat izvēlēties emocijas vai tās izslēgt, taču ar domu un rīcības palīdzību varat tās noteiktā pakāpē kontrolēt. Nav vajadzības noliegt nepatīkamus jautājumus, tādēļ Jums tas nav jādara, jo gandrīz vienmēr ir veids, kā jebkuram negatīvam jautājumam atrast pozitīvo pusi, uz kuru ir vērts paskatīties. Pozitīvas domas un jēgpilnas aktivitātes radīs pozitīvas emocijas pat tad, ja sākotnēji jūtaties ļoti nomākts.

Ķermenis un prāts ir cieši saistīti savā starpā, tādēļ ķermeņa atslābināšana relaksēs arī prātu. Atslābinoties ķermenis atgūstas no pārslodzes, uzlabojas asinsrite, pazeminās asinsspiediens un samazinās sirdsdarbības ātrums, izdalās mazāk stresa hormona un vairāk labsajūtas vielas - endorfina. Atslābināšanās efektīvi mazina ķermeņa un prāta saspringumu un rada telpu, kurā iespējams sakārtot emocijas un domas. Spējai relaksēties ir ļoti liela nozīme spēka saglabāšanā un atjaunošanā.

Padomi, kā uzturēt savu labsajūtu:

- Vai Jūsu ikdienas dzīvē ir kaut kas īpašs, kas palīdz pārvarēt situācijas un justies labi? Tas var būt, piemēram, diendusa vai mierīgs brīdis no rīta, kad izlasīt laikrakstu. Pārliecinieties, ka Jums ir pietiekami daudz laika šādiem brīžiem. Pārdomājiet arī to, vai zināt kaut ko, kas Jums nenāk par labu, un pieņemiet lēmumu pakāpeniski tikt vaļā no šī paraduma.
- Pierakstiet lietas, kas Jūs satrauc. Informācija, kas paredzēta Jūsu acīm, nevienam nekaitē, turklāt tā ļauj "sākt runāt" par nepatīkamiem faktiem un arī saskatīt kādas šo jautājumu pozitīvās puses. Lietu pierakstīšana izveido struktūru Jūsu sajūtām un mazina slodzi, ko rada dažādas emocijas, nepabeigtas domas un nenoteiktība.
- Katru vakaru uzskaitiet trīs pozitīvas lietas, kas ar Jums notika dienas laikā. Der viss, kas Jums dienas laikā šķitis pozitīvs, t.i., atsevišķi notikumi, saņemtais ziņas vai kaut kas, kas ir turpinājies ilgāku laiku. Jūs varat šīs lietas pierakstīt. Veidojiet šo sarakstu pats sev, vai arī pārrunājiet to ar citiem cilvēkiem.
- Apgūstiet dažādas relaksācijas metodes, ko iespējams atrast tīmeklī, tostarp video un audio datnes. Piemēram, mēģiniet meklēt tādus terminus, kā "relaksācijas tehnikas" vai "apzinātības metodes".
- Meklējiet informāciju par slimību, ar kuru Jums jātiek galā. Vispirms izveidojiet sarakstu ar jautājumiem, uz kuriem vēlaties uzzināt atbildi. Pārliecinieties, ka izmantojat tikai drošus un ticamus informācijas avotus. Ieteicams izmantot oficiālu organizāciju tīmekļa vietnes un uz zinātniskiem datiem balstītas brošūras. Ja nepieciešams, pārliecinieties par noskaidroto informāciju sarunā ar tuvinieka ārstu.
- Noskaidrojiet, kādu informāciju un aktivitātes piedāvā Jūsu tuvinieka slimības pacientu biedrība. Ja Jums tās ir piemērotas, piedalieties kāda no šīm aktivitātēm.



Krīzes plāns

Pēc sākotnējā šoka vēl citi nepatīkami pārsteigumi šķiet īpaši nevēlami. Īpaši gadījumos, kad slimība var progresēt, ir piemēroti sagatavot krīzes plānu nākotnei. Sagatavotība un rakstveida plāni ļauj rīkoties loģiski, sastopoties ar pārsteigumu.

Ir labi pabeigt plānu pareizā laikā un kopā ar cilvēkiem, kurus šī situācija būtiski ietekmē. Visām iesaistītajām pusēm ir jābūt izpratnei, kā rīkoties tad, ja atkal iestājas krīze.

Krīzes plānā ir jāiekļauj slimnieka un/vai viņa tuvinieku vēlmes attiecībā uz ārstēšanu, pilnvarām, kontaktinformācija un cita detalizēta informācija, kas palīdzēs pārvarēt situāciju ārkārtas gadījumā. Plāns jāglabā drošā vietā, kur to vajadzības gadījumā būs iespējams atrast.

Dažiem cilvēkiem daudz ērtāk šķiet dzīvot konkrētajā brīdī, neveidojot īpašus plānus nākotnei. Katrs pats pieņem lēmumus par to, kā tikt galā ar nākotni. Veidojot plānus vai atsakoties no īpašiem plāniem, noteikti jāuzklausā slimnieka viedoklis.

Kā es pārvarēšu slimību un dzīvošu tālāk?

Smaga slimība satriec jebkuru cilvēku pat tad, ja tas notiek uz īsu brīdi. Tā rezultātā bieži mainās attiecības un lomas. Ģimenes galva pēkšņi kļūst par pacientu, bet darbaholiķis – par nepilnas slodzes darbinieku. Dažkārt slimība nozīmē atteikšanos no lietām, kas cilvēkam ir svarīgas, piemēram, vaļaspriekiem un darba. Sliktākajā gadījumā tā var nozīmēt atteikšanos no pašas dzīves. Zaudējumi un dzīves pārveidošana ietekmē gan slimnieku, gan viņa tuviniekus.

Pat sarežģītākajās situācijās pēc sākotnējās krīzes norimšanas ir iespējams atrast vismaz nelielu stabilitāti. Tuviniekiem ir jāatzīst sociālo lomu maiņa, kas notiek slimības rezultātā, un jācenšas paturēt vai atgriezties pie sākotnējām lomām, tiklīdz tas iespējams. Ir labi ļaut tuviniekam, kurš tagad ir atkarīgs no citiem, atbildēt par lietām, kas attiecas uz viņu pašu, vai par ģimenes lietām, ciktāl tas iespējams. Līdz ar rūpju pilnām attiecībām, kas izveidojas pāros, pāriem ir jā saglabā arī komunikācijas un romantikas aspekti.

Saslimušiem cilvēkiem pārmērīgas rūpes bieži vien šķiet nepatīkamas. Lai saglabātu autonomiju, slimniekam ir jāļauj veikt neatkarīgas izvēles un pieņemt lēmumus par sevi, ciktāl vien tas iespējams. Mērķis, protams, nav būt aukstam un distancētam, bet diviem pieaugušajiem izrādīt savstarpēju cieņu un izpratni.

Ir labi aktīvi meklēt jaunas jēgpilnas aktivitātes, kas varētu aizstāt zaudētās. Jāuzklausā ar progresējošo slimību saslimušā cilvēka vēlmes un plāni, tie ir jārespektē un jāizpilda pat tad, ja Jums to pārstrādāšana šķiet nepatīkama. Bieži vien slimnieks nevēlas izstrādāt detalizētu plānu nākotnei, un arī tas ir vienkārši jāpieņem.

Solis ceļā uz vieglāku ikdienu

Krīzes rezultātā mainās gan saslimušā cilvēka, gan viņa tuvinieku dzīve. Šajā pielāgošanās posmā ir labi veltīt laiku, lai pierakstītu vēlmes un pārdomātu lietas, kas dzīvē ir svarīgas. Tas ļauj izpaust savas vajadzības un vēlmes citiem cilvēkiem. Piemēram, izmēģiniet šādu vingrinājumu.

**Paņemiet
pildspalvu
un papīru vai
pierakstiet
savas domas
elektroniskā
vidē.**

1.

Pārdomājiet to, kādu Jūs vēlētos ieraudzīt savu dzīvi pēc sešiem mēnešiem. Un pēc viena gada? Un pēc pieciem gadiem?

Kas ir viena lieta, kas Jūsu labsajūtai ir vissvarīgākā?

2.

Izveidojiet sekojošu lietu sarakstu.

- Kādas labās lietas jau ir Jūsu dzīvē?
- Kuras labās lietas Jums un tuviniekiem rada lielāko baudījumu?
- Kuras lietas Jums šķiet apgrūtināšas vai spriedzes pilnas?

3.

Kā Jums šķiet – vai Jūs varētu savas nākotnes vēlmes īstenot tagad? Iespējams, ka tas ietver labo lietu saraksta papildināšanu un sasprīngto lietu mazināšanu. Pat neliels spertais solis var likt justies ļoti labi!

Regulāri atgriezieties pie savām piezīmēm, lai tās pārbaudītu un papildinātu.



AUTORI:

Jan-Henry Stenberg

ir filozofijas zinātņu doktors, psihologs un skolotājs-psihoterapeits, kurš ir palīdzējis cilvēkiem mainīties un pieņēmis savu psihologa un psihoterapeita lomu. Viņš ir strādājis HYKS (Helsingin yliopistollinen keskussairaala – Helsinku Universitātes slimnīcas) Psihiatriskā klīnikā un pašlaik ir Psihiatrijas nodaļas vadītājs mainīgo psihosociālo terapiju jomā. Viņš ir pasniedzis klīnisko psiholoģiju Helsinku Universitātē un ir vairāku grāmatu un publikāciju līdzautors psiholoģijas jomā.

Johanna Stenberg

ir psiholoģe, kura ir strādājusi ar pacientiem ar neiroloģiskiem traucējumiem un ar klientiem rehabilitācijā, kuri pārveido savas dzīves. Viņa ir guvusi ieskatu būtisku dzīvi mainošu notikumu aspektos, novērojot to, kā cilvēki pielāgojas un pārveido savas dzīves pēc akūtas saslimšanas un nelaimes gadījumiem.





SANOFI GENZYME 
Empowering Life

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā saņemta atļauja no sanofi-aventis Latvia, SIA ir obligāta
www.sanofi.lv

GZLV.GZ.19.01.0003