

Kad es uzzināju par savu slimību... zināju, ka neesmu viens!

Saskaroties ar veselības problēmām, mēdz gadīties, ka ilgstoši nav zināma diagnoze. Neziņa var radīt nemieru un trauksmi, kā arī dažādas pārdomas par to, kāda būs dzīve tālāk. Uzzinot diagnozi, var rasties pretrunīgas sajūtas - no vienas puses, cilvēks var izjust atvieglojumu, jo ir zināma skaidrība, bet, no otras puses, piedzīvot jaunas raizes un bažas par to, ko nozīmē jaunatklātā saslimšana un kā ar to sadzīvot. Uzzinot par diagnozi, dzīve var kardināli mainīties. Šī situācija var radīt krīzi cilvēka dzīvē, jo ir skaidrs, ka dzīvot tā kā līdz šim nebūs iespējams, bet, kā būs tālāk, nav īsti zināms. Ir svarīgi apzināties, ka, piedzīvojot krīzi, cilvēks var izjust dažādas emocijas, kognitīvās un fiziskās izpausmes (skat. tabulā)

Emocionālās pazīmes	Kognitīvās pazīmes	Fiziskās pazīmes
šoks un noliegums – nespēja aptvert notiekošo; spriedze; trauksme; nemiers; bailes; skumjas; grūtsirdība; depresija; zaudējuma sajūta; pamestības sajūta; dusmas; aizkaitināmība; izolētības izjūta; vēlme noslēgties; nomāktība; pēkšņas raudu vai smieklu lēkmes u.c.	palēnināta domāšana; grūtības pieņemt lēmumus; grūtības risināt problēmas; apmulsums; apjukums; grūtības koncentrēties; atmiņas pasliktināšanās u.c.	vispārējs nogurums; enerģijas trūkums; sāpes krūtīs; sirdsklauves; galvassāpes; gremošanas traucējumi; pavājināta apetīte; muskuļu saspringums; miega traucējumi - grūtības aizmigt; murgošana; bieža pamošanās; bezmiegs; u.c.

Svarīgi saprast, ka šīs un citas stresa pazīmes ir normālas prāta un ķermeņa reakcijas ārkārtējā situācijā! Taču šīs izpausmes var radīt diskomfortu un grūtības ikdienas funkcionēšanā, tāpēc ir vērts apsvērt iespēju vērsties pēc palīdzības un atbalsta.

Ja tiek novērots, ka ilgstoši (vismaz divas nedēļas) saglabājas vairākas no tālāk minētajām pazīmēm - nomākts garastāvoklis lielāko dienas daļu bez noteikta iemesla; pazeminātas intereses un spēja izjust prieku; nogurdināmība, enerģijas trūkums, parādās pašapsūdzības domas, neadekvāta vainas izjūta; pazemināts pašvērtējums; domas par pašnāvību vai paškaitējuma darbības; neizlēmība, grūtības plānot vai koncentrēties, atmiņas traucējumi, domāšanas gausums, jebkādi miega traucējumi, pazemināta apetīte – šīs pazīmes var norādīt uz iespējamu depresiju. Svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība!

Reizēm runāt skaļi par savu slimību, izjūtām vai domām var šķist grūti un biedējoši, taču, atklājot citiem savas izjūtas, var kļūt vieglāk izturēt situāciju. Atklātība sniedz iespēju citiem cilvēkiem (līdzcivēkiem – īpaši ģimenes locekļiem, draugiem, uzticības personām, darba devējam u.c.) uzzināt, kā mēs jūtamies, un sniedz iespēju informēt citus par mūsu vajadzībām. Atklātība palīdz radīt izpratni par to, ka šajā dzīves brīdī mums nepieciešams apkārtējo atbalsts, kā arī mums ir svarīgi just un zināt, ka grūtā brīdī neesam vieni.

Tomēr mēdz būt brīži, kad par savām izjūtām runāt ar tuviem cilvēkiem ir grūti vai izjūtam pretestību, bet tas joprojām nenozīmē, ka esam vieni. Ir iespēja saņemt atbalstu un palīdzību, konsultējoties ar ģimenes ārstu, psihologu, psihoterapeitu vai zvanot uz diennakts krīzes centra tālruni "Skalbes".

Atbalsta un konsultāciju iespējas:

- Uz diennakts krīzes centru "Skalbes" ir iespēja zvanīt jebkurā diennakts laikā un saņemt bezmaksas konsultācijas (tālrunis 6 7222922 vai 2 7722292);
- Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcā reto slimību pacientiem ir iespēja saņemt bezmaksas psihologa konsultācijas (ambulatorais pieraksts pa tālruni 67069791). Lai saņemtu valsts apmaksātu konsultāciju, nepieciešams uzrādīt reto slimību pacienta ID karti vai izrakstu/ konsultanta slēdzienu/ speciālista nosūtījumu, kur norādīts retās slimības ORPHA kods;
- Psiholoģisko palīdzību ir iespēja saņemt Latvijas Universitātes Psiholoģiskās palīdzības centrā par ziedojumiem (tālrunis 67034814);
- Pēc atbalsta un palīdzības var vērsties arī Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā Ambulatori konsultatīvajā nodaļā (tālrunis 67080112);
- Sociālais dienests – sociālā darbinieka konsultācijas saistībā ar individuālo situāciju un iespējamiem pabalstiem;