



"VAŽNOST PODRŠKE I PSIHOTERAPIJE U OBITELJIMA OSOBA S DUŠEVNIM TEŠKOĆAMA".

Udruga LICA DUŠE
Marija Mojaš Andrijašević




DUŠEVNE TEŠKOĆE

- Duševne teškoće su zdravstveni problem koji značajno utječe na to kako osoba osjeća, misli, ponaša se i odnosi prema drugima.
- U svijetu od duševnih teškoća pati skoro svaka peta osoba. Problemi se manifestiraju u obliku depresije, anksioznosti, opsesivno kompulzivnog poremećaja, PTSP-a te drugih vrsta psihičkih bolesti.



STATISTIKA

- U zadnjih 20 godina u većini Europskih država odgovornost za osobu sa duševnim teškoćama je na obitelji.
- 40% -90% osoba živi u obitelji koja im pruža dugotrajnu fizičku i emocionalnu potporu (WHO, 2001.)



„Bit će onih koji će se putem izgubiti i zato zakasni i bit će onih koji će naći prečac i postati stručni vodiči ostalima.

Neki od tih vodiča naučili su me da postoji mnogo oblika dolaska, bezbroj prilaza, tisuće načina, deseci staza koje nas vode u pravom smjeru.

Puteva koje će prijeći svatko od nas.

Ipak, ima puteva koji su sastavni dijelovi svih utabanih puteva.

Puteva koji se ne mogu izbjeći.

Puteva koje moramo prijeći ako želimo ići dalje.

Puteva na kojima naučimo ono što moramo znati kako bismo došli do posljednjeg odsječka puta.“

J. Bucay „Put suza“



KAKO SE ČLANOVI OBITELJI NOSE SA IZAZOVOM?

- Tugovanje je normalan proces prorađivanja gubitka s ciljem prilagođavanja i usklađivanja našeg unutarnjeg i vanjskog stanja s novom realnošću.

Gubitak se ne može zaboraviti, ali se s njim može dalje živjeti.

„Prorađivanje tugovanja je RAD. Rad na prihvaćanju nove stvarnosti.”

Sigmund Freud „Tugovanje i melankolija”

KÜBLER ROSS MODEL TUGOVANJA





1. faza: NEGIRANJE

„Ma dobro mi je.“

„ Ovo se sigurno ne događa, ne meni. ”

- Negiranje nam „kupuje“ vrijeme kako bismo ga iskoristili za otkrivanje unutarnje snage za nošenje s problemom.
- Osjećaj tuposti (emocionalni anestetik) je ono što većina ljudi prvo osjeti kada im bude rečeno da nešto s članom njihove obitelji „nije u redu“.
- Pozadina negacije duševne teškoće često može biti stigma koju ta bolest ima. Na duševnu teškoću gleda se kao na slabost ličnosti ili se očekuje da se osoba “trgne” i sama riješi situaciju.



2. faza: LJUTNJA

„Zašto ja? Nije pošteno!”

„ Kako se to meni moglo dogoditi?”

„ Tko je kriv? ”

- Kada osoba prijeđe u drugu fazu, shvaća da s negiranjem više ne može dalje nastaviti.
- Sama ljutnja se može izražavati na više različitih načina; osobe mogu biti ljute same na sebe, na druge i to pogotovo one najbliže.

3. faza: POGODBA / PREGOVARANJE

„Učinit ću bilo što...”

„Dat ću sve što imam ako ...

„Da ostane ovako, zauzvrat ću napraviti ...”


- Pokušaj izbjegavanja neminovnog – obećanje dobrog ponašanja često povezano sa pritajenom krivnjom.
- Svjesniji su teškoće člana obitelji, ali osjećaju da se nešto još može učiniti da mu/joj bude bolje.
- Pregovaranje sa samim sobom ili profesionalcima još je jedan način „kupovanja vremena“ koje nam je potrebno kako bismo se priviknuli na novonastalu situaciju, prihvatili stvarnost i presložili svoje funkcioniranje, očekivanja i život.



4. faza: TUGA I ŽALOVANJE

"Ja sam previše tužna da bih mogla bilo što učiniti.,,"

- Najdulja etapa procesa
- Normalno je da se osjeti tuga, žaljenje strah i nesigurnost kad se prolazi kroz ovu fazu što znači da je osoba počela prihvaćati situaciju.
- Prolazi se brže ako osoba ima okruženje u kojem može iskazati svoju tjeskobu i u kojem može dobiti potporu.



- Obitelj ovu promjenu ponašanja može doživljavati kao gubitak svog člana, one osobe koju je nekad poznavala, gubitak mogućnosti, očekivanja i planova koje je imala za tu osobu.

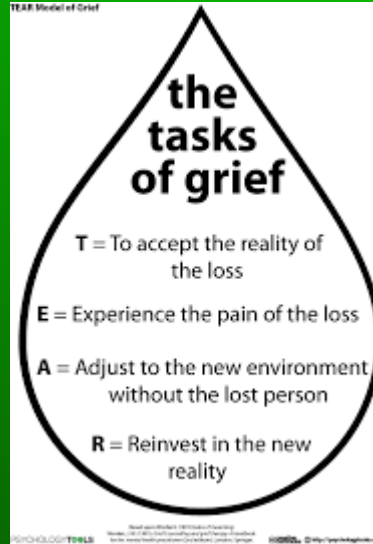


5. faza: PRIHVAĆANJE

"Ja sam na miru s onim što se dogodilo.,,"

- Zadatak prihvatanja uključuje emocionalno odvajanje od misli o tipičnom članu obitelji i korištenje preostale energije za stvaranje novih prilika i odnosa.
- Voljeti stvarnog člana obitelji nasuprot osobe iz vlastitih snova je zadatak za sve članove obitelji, neovisno o tome ima li osoba ili nema duševnu teškoću.
- Uključuje nove ciljeve i nadu da će se ona ostvariti.

WORDENOV MODEL ZADATAKA TUGOVANJA





1.

PRIHVATITI STVARNOST GUBITKA

- Kognitivno i emocionalno prihvatiti da član obitelji nije više onakav kakav je bio/la.

2. PRORADITI BOL ZBOG GUBITKA

Prepoznati ono što osjećate zbog teškoće člana obitelji, prihvatiti sve svoje osjećaje, dopustiti da ih izrazimo, proživjeti ih, ne potiskivati bol zbog gubitka.



3. PRILAGODITI SE ŽIVOTU U KOJEM NEMA „ZAMIŠLJENE “ OSOBE

Prilagoditi se na promjene koje su se dogodile u vašoj obitelji zbog teškoće.


4. EMOCIONALNO SE ODVOJITI OD SNA O ZAMIŠLJENOM“ ČLANU OBITELJI I NASTAVITI ŽIVOT

Prihvatiti člana obitelji sa svim njegovim osobitostima, prepoznavati njegove snage i njegovu neponovljivost, usmjeriti se na pružanje potpore njemu/njoj i samima sebi u suradnji sa stručnjacima, obiteljima koji imaju člana sa duševnom teškoćom, prijateljima, te pronaći za vas najbolji način funkcioniranja cijele vaše obitelji.



ČLANOVI OBITELJI GOVORE O ...

- Teškoće sa spavanjem (insomnia, hypersomnia, spavanje kada osoba nije kod kuće kao bijeg od emocija)
- Umor i iscrpljenost (fizička i emocionalna)
- Nisko samopoštovanje (osjećaj neadekvatnosti)
- Loša koncentracija i teškoće u donošenju odluka
- Osjećaj bespomoćnosti
- Gubitak interesa i motivacije za aktivnosti u kojima su prije uživali
- Nedostatak podrške (društvo)



Dugotrajna briga o oboljelom članu obitelji, nerazumijevanje bolesti i nerealistična očekivanja u mogućnosti oporavka mogu mnoge obitelji dovesti u stanje kroničnog nezadovoljstva, iscrpljenja i izolacije.

Kada su članovi obitelji preplavljeni emocijama i ne nalaze načine nošenja sa svakodnevnim izazovima, potrebno je uključivanje u:

- Obiteljsko savjetovanje
- Grupe podrške
- Individualnu psihoterapiju ili savjetovanje

PODRŠKA I PSIHOTERAPIJA OBITELJI

- Prihvatanje emocija koje osjećaju
 - Nadilaženje osjećaja nemoći
 - Osjećaj da nismo sami
- Prilagođavanje na novu i neočekivanu ulogu
 - Bolje nošenje sa stresom
 - Vježbanje životnih vještina





- U psihološkom radu s obitelji potrebno je pomoći obitelji da prevlada osjećaje gubitka i žalovanja. Potrebno je ponuditi obitelji proradu različitih osjećaja koji se pojavljuju u sklopu reakcije na bolest, kao omogućiti članovima obitelji da verbaliziraju svoje osjećaje gubitka i tuge.

Grupe roditelja su posebno pogodne jer nošenje drugih obitelji s osjećajima gubitka i žalovanja može uvelike pomoći. Empatija i razumijevanje drugih koji su prošli isti ili sličan put nudi olakšanje.

- 
- Razgovor o našem čemeru pomaže nam da ga ublažimo. Pierre Corneille





PODRŠKA

Prema Cambridge rječniku, značenja podrške kao glagola su:

- složiti se i ohrabriti drugoga jer želimo da uspije (encourage)
- pomoći nekome emocionalno (help)
- omogućiti prave uvjete (provide)
- prihvatiti nešto i dopustiti da se dogodi (accept)

- USMJERENA JE NA RJEŠAVANJE PROBLEMA

- 
- poticanje članova obitelji da govore o problemima koje obično ne mogu podijeliti s drugima
 - aktivno slušanje članova obitelji i razumijevanje njihove situacije
 - prihvaćanje problema koje iznose bez predrasuda
 - pomaganje da ostvare dublje razumijevanje svojeg problema
 - pomaganje da donese odluke povezane s mogućim izborima
 - upućivanje članova obitelji na druge izvore pomoći, ukoliko je potrebno



Podrška članovima obitelji u posebno osjetljivim razdobljima prilagodbe snažan je zaštitni čimbenik psihosocijalne stabilnosti obiteljskog života i njezine aktivne uključenosti u zajednicu. Nancy Miller (1994.)



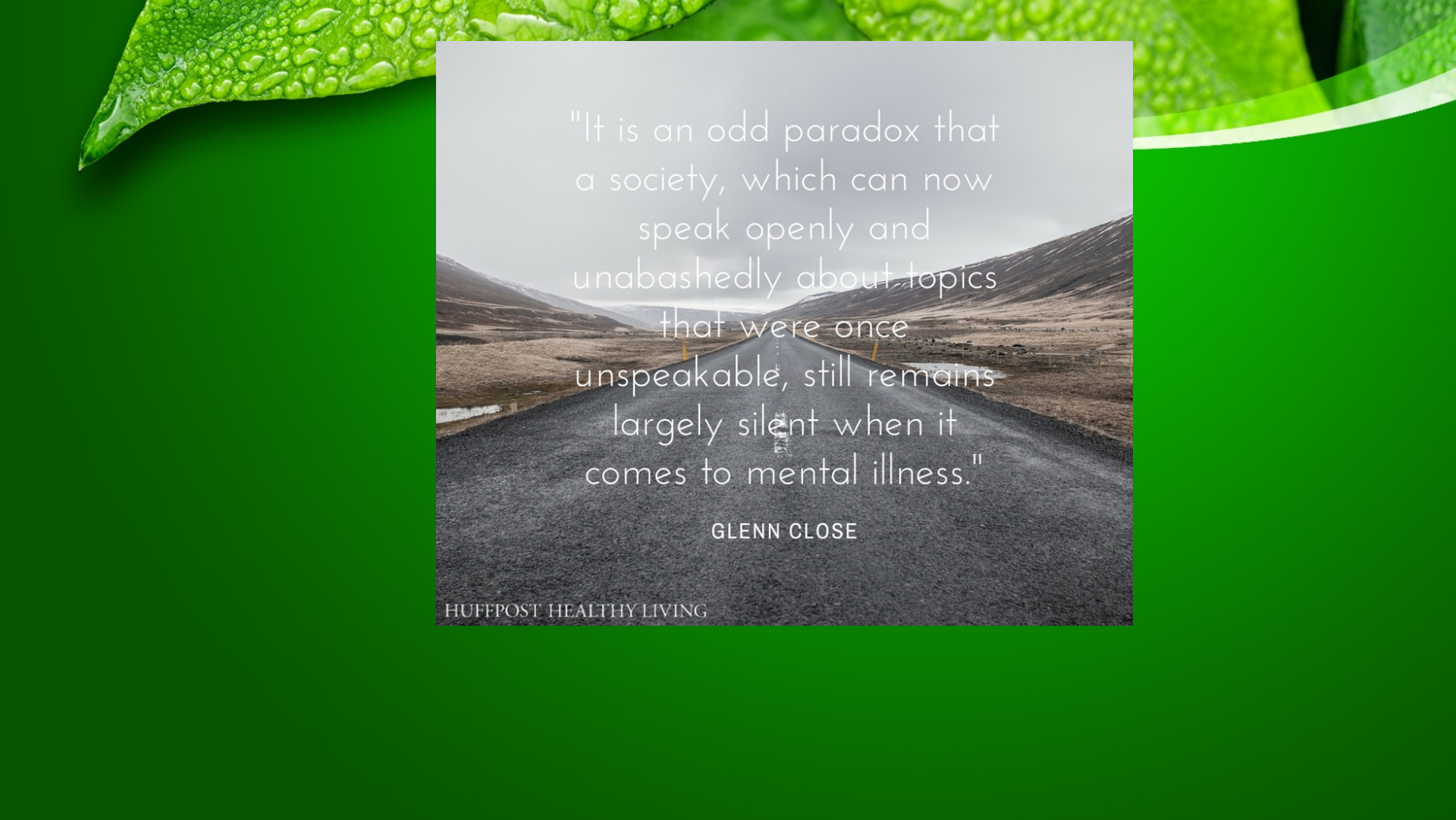
PSIHOTERAPIJA

- Psihoterapija je pomoć u krizi, kao i proces učenja o sebi i vještinama nošenja s vlastitim životom.
- Podrška i pomoć ljudima da bolje upoznaju sebe, i otkrivanjem sebe i prevladavajući ono što ih sputava, mijenjaju se i rastu u skladu sa svojim punim potencijalima.
- Kroz psihoterapijski proces članovi obitelji dobijaju podršku za razvoj i u sigurnoj, podržavajućoj atmosferi mogu eksperimentirati s onim s čime se obično ne usuđuju.



PSIHOTERAPIJA

- Svi smo rođeni s potencijalom da živimo kreativan i ispunjavajući život, da uživamo u kontaktu s drugim ljudskim bićima, da se suočavamo s poteškoćama i rješavamo probleme koje nam život donosi.
- Često se dogodi da neka životna iskustva ometu te prirodne procese i tada ostanemo zarobljeni u nekom obrascu ponašanja ili vjerovanja o sebi koje nam smeta da kvalitetno živimo svoj život.
- Preuzimajući odgovornost za sebe možemo pronaći nove i kreativnije načine suočavanja s izazovima koji su pred nama.



"It is an odd paradox that a society, which can now speak openly and unabashedly about topics that were once unspeakable, still remains largely silent when it comes to mental illness."

GLENN CLOSE

HUFFPOST HEALTHY LIVING

Sometimes we need someone
to simply be there...
Not to fix anything or do
anything in particular, but
just to let us feel we are
supported and cared about



I ZA KRAJ



Profesor je započeo sat uzevši u ruku čašu punu vode. Podigao ju je u vis tako da su je svi mogli vidjeti i upitao:

- Što mislite, koliko je teška ova čaša?
- 50 g... 100 g... 125 g... – nagađali su studenti.
- Istina je, ustvari, da ni ja sam ne znam. I dok je ne izvažemo, ne možemo biti sigurni – rekao je profesor. Ali ja sam vas htio pitati nešto drugo. Što će se dogoditi ako držim ovako podignutu čašu, recimo, nekoliko minuta?
- Ništa! – studenti odgovore.



- Dobro. A što će se dogoditi ako držim ovako podignutu čašu cijeli jedan sat? – ponovo zapita profesor.

- Počet će vas boljeti ruka – brzo odgovori jedan student.


- Točno. A sada, što će se dogoditi ako je držim ovako cijeli jedan dan?

- Ruka će vas početi jako boljeti, a od takvog napora će vam se možda ukočiti i mišići, pa je čak moguće da vam se ruka paralizira. I vrlo vjerojatno ćete morati hitno otići liječniku.

- Vrlo dobro – nastavio je smireno profesor. – A dok se sve to događa, što mislite je li se promijenila težina čaše?

- Ne! – odgovore svi u glas.

- Pa što je onda uzrok boli u ruci i grčenju mišića?!



Studenti se nađoše zbunjeni, situacija im je već sličila na zagonetku i svi su počeli tražiti odgovor.

- Što trebam napraviti da bih se oslobodio bola i tereta u ovoj situaciji? – nastavi profesor.
- PUSTITE ČAŠU! – čuo se odjednom odgovor iz amfiteatra.



Daaaa, to je to. To je odgovor. Pustite čašu! – odgovorio je profesor. –

To se isto događa i s vašim problemima u životu i s vašim teškim mislima. Misli o njima nekoliko minuta je normalna stvar, i u tome nema ništa neispravno ili pogrešno. Ali ako ih zadržavate u vašem umu neko duže vrijeme, osjetit ćete BOL. A ako to radite jako dugo, previše dugo – osjetit ćete se paralizirano, tj. nećete biti u stanju raditi bilo što drugo. Vrlo je važno razmišljati o određenim događajima ili doživljajima u vašim životima i izvoditi zaključke iz njih, no još je važnije znati kako osloboditi um od tih problema na kraju svakog dana. Nikada ne zaboravite baciti čašu prije nego sklopite oči !

- MORAMO SE ISPRAZNITI DA BI SE MOGLI NAPUNITI.



alamy stock photo



*Hvala na
pozornosti!*