



umra



Kaj pa svojci?

*Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., specialist
psihatrije*

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Vsebina

Duševna motnja in odziv svojcev –
akutna stresna motnja in proces
žalovanja

Strategije spoprijemanja z duševno
motnjo in njenimi posledicami

Ključna vloga svojcev



Duševne motnje in odzivi svojcev



- Duševna motnja vpliva na vse člane družine, na kakovost medsebojnih odnosov in kvaliteto življenja.
- Srečajo se s težavami, ki jih do tedaj niso poznali in so velike ali majhne, in predstavljajo breme za celotno družino.
- Psihične obremenitve svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju so dvakrat večje kot pri povprečnem prebivalstvu in pri mnogih svojcih pripeljejo do trajnega stresa, ki lahko vodi tudi v bolezen.

Obremenitve, s katerimi se srečujejo družinski člani



- nočno zbujanje
- finančni problemi
- težave pri delu
- omejene socialne aktivnosti
- zanemarjanje ostalih družinskih članov
- občutki krivde, sramu, tesnobe, označenosti, izgube in žalosti
- zaskrbljenost glede negotove prihodnosti
- občutek, da ne morejo več vzdržati nastale situacije

STRES in proces žalovanja

STRES

Diagnoza duševne motnje je tako za posameznika kot za njegove svojce zelo stresen dogodek.

Čustveni odzivi nanj so različni in odvisni od posameznika, običajno pa so, v primerjavi s kakim drugim stresnim dogodkom (izguba službe), pri večini ljudi še bolj intenzivni in dlje trajajoči. Govorimo o **stresni motnji**. Traja do 3 tedne.

Pri nekaterih so stiske zelo hude in dolgo trajajo. Vključuje velike občutke nemoči in moti dnevno delovanje. V tem primeru govorimo o **prilagoditveni motnji**, ki je prehodni odziv. Razvije se v treh tednih po nastopu stresa in ne traja več kot šest mesecev.

Proces žalovanja vključuje:

- 1. Zanikanje bolezni**, ko posameznik in njegovi svojci ne morejo sprejeti dejstva, da je zbolel. Diagnoza kronične bolezni je šok za celotno družino.
- 2. Zanikanju sledi barantanje.** Posamezniku se zdi, da ne bi zbolel, če bi bolje pazil na svoje zdravje, starši iščejo vzroke in razloge za nastanek motnje pri sebi, šoli, drugih. Prisotni so močni občutki krivde.
- 3. Nato se pojavi jeza.** Posameznik in svojci se sprašujejo »Zakaj se je to zgodilo ravno meni, našemu otroku, svojcu?«, pogosto se pojavijo očitki, medsebojno obtoževanje in zavračanje krivde na druge osebe. Družina se znajde na veliki preizkušnji.

4. Sledi **žalost**. Prisotni so občutki izgube in nemoči.

5. Proces se zaključi **s sprejetjem stanja**, to pa se zgodi običajno v nekaj tednih ali mesecih. Življenje družine zopet preide v »normalni tir«. Lahko se zgodi, da svojci posameznika z duševno motnjo proces žalovanja zaključijo pred njim. Kljub temu je pomembno, da svojemu članu dopustijo, da tudi sam preide skozi vse faze. Pretirano priganjanje posameznika k čimprejšnjemu sprejetju svojega stanja lahko doseže nasprotni učinek in ima za posledico še dolgotrajnejši proces žalovanja.





Tudi svojci lahko zbolijo ...

Ali naj jih zdravi isti psihiater?

DA in NE



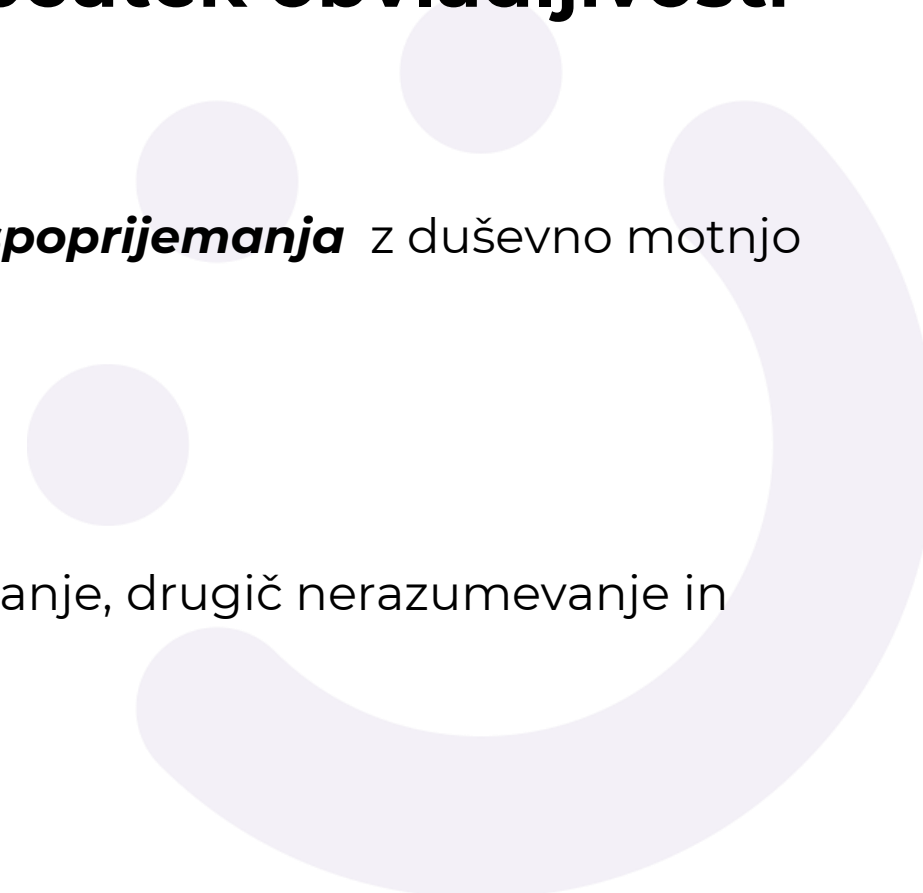
Za uspešno reševanje vseh posledic duševne motnje in spremljajočih težav je pomemben občutek obvladljivosti težav.

Na voljo imamo **različne strategije pomoči oz. strategije spoprijemanja** z duševno motnjo in njenimi posledicami.

NAMEN: zmanjšati breme.

Ljudje se odzivamo zelo različno.

Naši odzivi na določeno vedenje so različni (enkrat razumevanje, drugič nerazumevanje in jeza).

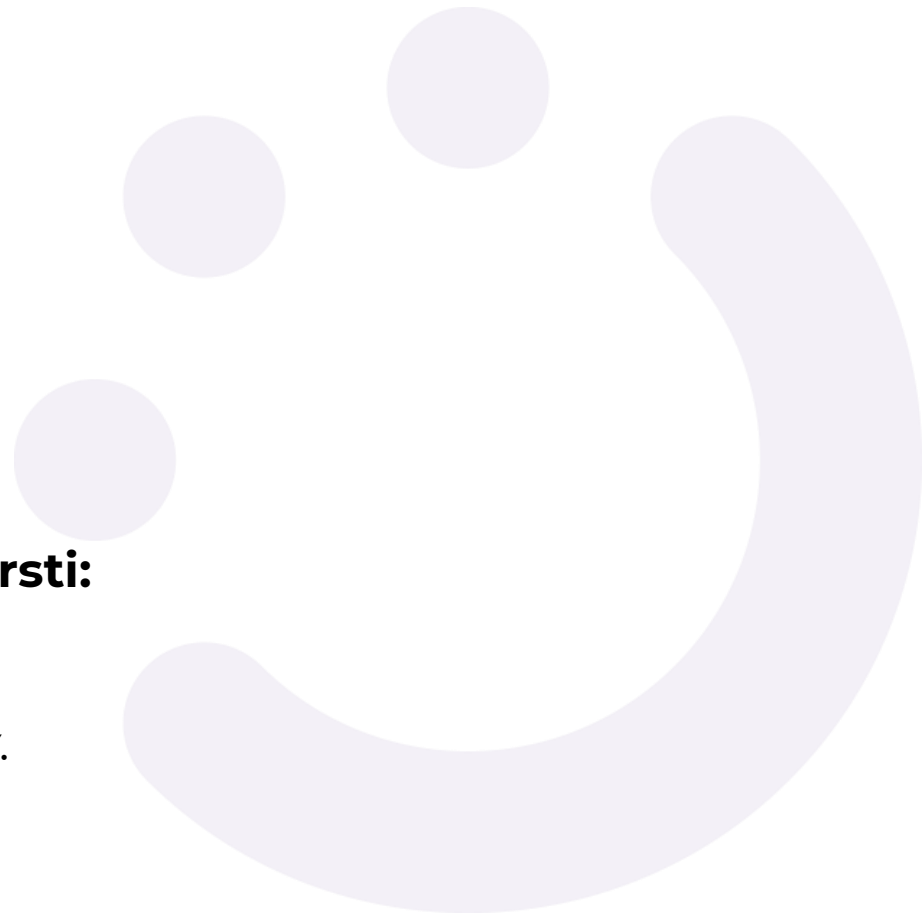


Strategije spoprijemanja z duševno motnjo in njenimi posledicami



Na splošno bi lahko strategije razdelili na **dve vrsti**:

- na tiste, ki so **usmerjene na problem** in
- na tiste, ki **izhajajo bolj iz čustvenih nagibov**.



Iskanje informacij

o duševni motnji je pomembno za boljše razumevanje narave motnje, ustreznejše ravnanje in odzivanje nanjo.

NE PRETIRAVATI IN SE IZGUBLJATI ZGOLJ V ISKANJU INFORMACIJ!

KDO JE ZANESLJIV VIR?

Breme lahko povečamo ali pa zmanjšamo.



Čustveni odzivi svojcev



Bojazen, previdnost, občutki krivde, sramu, označenosti ... svojce ovirajo, da bi se vedli spontano.

Povečuje se distanca, kopičijo se zamere in nastaja nepremostljiv prepad.

Izogibanje druženju.

Umik in prekinitev odnosa.

Nasilno odzivanje



Jeza in posledična kazen

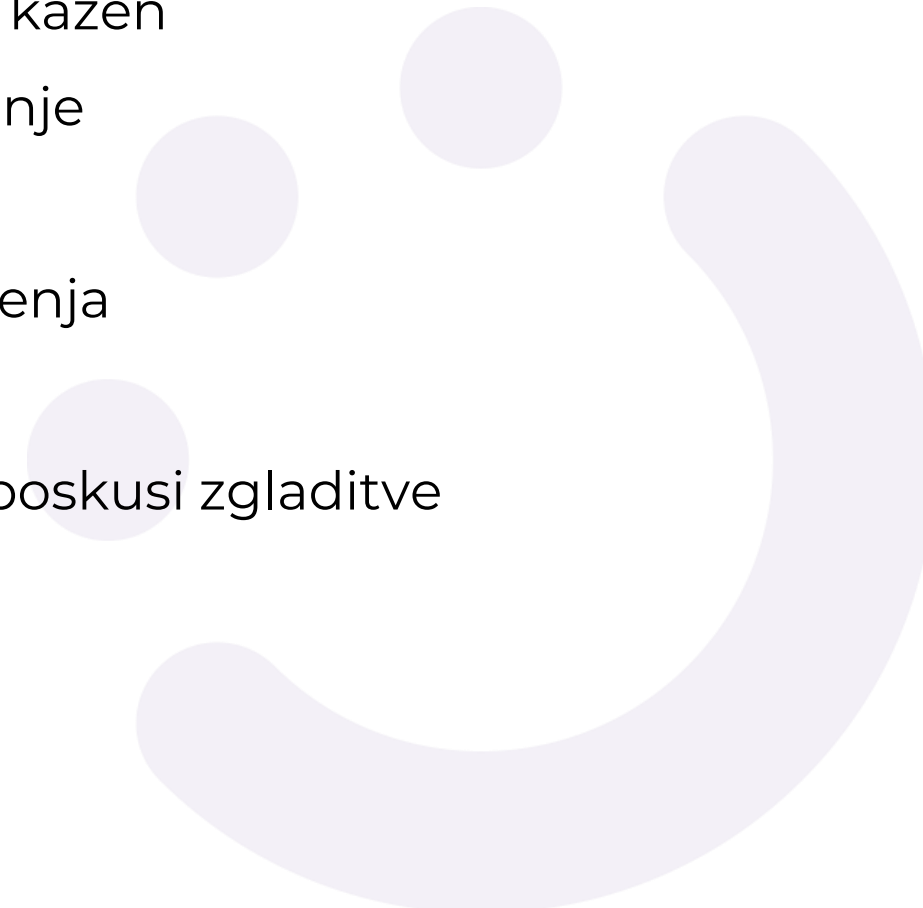
Nenehno opozarjanje

Sram

Izgubljanje potrpljenja

Sovražnost

Občutki krivde in poskusi zgladitve odnosov



Pozitivna komunikacija



• **Pozitivna komunikacija** je usmerjena na podpiranje in krepitev zdravih, pozitivnih in kreativnih lastnosti člana družine. Vzpodbuda, pohvala ali zahvala delujejo kot priznanje in samopotrditev ter pripomorejo k izboljšanju posameznikove samopodobe, ki je zaradi duševne motnje ponavadi nizka. Spoštljiva medsebojna komunikacija je temelj dobrih medčloveških odnosov. Njena pozitivna lastnost pa je tudi ta, da za njeno učenje ni nikoli prepozno.

Ohraniti lastne interese

Žrtvovanje lastnih ciljev, želja in potreb je pogost pojav med svojci.

Pretirana skrb in odrekanje svojim potrebam zaradi člana z duševno motnjo je nekoristno, vodi v še več trpljenja in človek zaradi tega ne bo nič bolj zdrav.

Pomembno je, da **sorodniki ohranijo svoje lastne interese**, da krepijo občutek, da živijo svoje življenje dalje in da duševna motnja družinskega člana ne postane glavna in edina vsebina njihovega skupnega življenja.



Vključevati v družinske in družbene dejavnosti



Glavni cilj po začetnem izboljšanju je, da bi človek dosegel samostojnost in prevzel odgovornost za svoje zdravje.

Pot do tega cilja je **vključevanje osebe z duševno motnjo v družinske in družbene aktivnosti**; sodelovanje pri vsakodnevnih družinskih opravilih, razvijanje hobijev, prosto časovnih dejavnosti, ohranjanje stikov s prijatelji,...

Resignacija ali vdanost v usodo



Izvira iz občutka nemoči in predaje

Samo še čakamo na to, kaj se bo zgodilo.

Razmišljanje o prihodnosti je pesimistično,

Samo še čudež bi lahko rešil težave

BOLJE JE, če se osredotočimo na iskanje rešitev po malih korakih.

Ključna vloga svojcev

Idealen svojec – ima čas, razumevanje, voljo, energijo, denarna sredstva, ...

Posebne okoliščine:

- Odrasli otroci in starši
- Mladoleten otrok in starši
- Življenjski sopotniki
- Dobri prijatelji



Majhni padci ali veliki zdrsi



Vsak poskus, čeprav na prvi pogled ponesrečen in neuspešen, je dragocen, saj se iz njega lahko marsikaj naučimo.

Izumitelju žarnice, Thomasu A. Edisonu, je njegov izum uspel šele po več kot stokratnem poizkusu. Neuspele poizkuse je komentiral z besedami, da ne ve točno iz česa se je več naučil, navsezadnje ve le za en poizkus, ko žarnica zagori in za več kot sto primerov, v katerih žarnica ne deluje!?

Stare in nove ter dobre in slabe izkušnje



Raziskave so pokazale da se breme, ki ga nosijo družinski člani osebe z duševno motnjo, z uporabo manj čustveno-usmerjenih strategij pomoči in s povečano praktično pomočjo s strani socialne mreže, sčasoma zmanjša.

Družine, ki imajo razvito bogato podporno socialno mrežo, nosijo manjše breme in z večjim optimizmom gledajo na duševno motnjo svojega člana.

Napačna prepričanja povečujejo stiske



Zmotno je prepričanje, da bo posameznik zdrav šele, ko bo nehal jemati zdravila. To je približno tako, kot če bi rekli, da so naši zobje zdravi samo v primeru, če v ustih nimamo nobene plombe. Ravno z njihovo pomočjo je naš ugriz lahko čvrst in zdrav, kot je zdravo življenje sladkornih bolnikov, ki za svoje vsakdanje funkcioniranje potrebujejo insulin in dieto. Kljub temu lahko živijo kvalitetno in polno življenje.

Pasti primerjav z drugimi in s samim seboj



Ljudje se radi primerjajo s samim seboj, predvsem s stanjem predenj so zboleli, kljub temu, da jim gre na bolje, težave premagujejo in so se že uspešno vključili nazaj v družbo.

Nihče ne zboli po svoji krivdi. Spregledati to, pomeni delati si veliko krivico.

Ponovna vključitev v aktivno življenje je težja, kot si ljudje po navadi predstavljajo in zahteva veliko volje, truda ter vztrajnosti. Vsak posamezen korak na tej poti je pomemben in vreden priznanja.

Moč svojcev



Če so svojci pripravljeni krepiti in razvijati strategije spoprijemanja z duševno motnjo, obstaja velika verjetnost, da se bo breme, ki ga nosi vsa družina, zmanjšalo, tudi po več letih prisotnosti duševne motnje v družini.



 **umra**



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE