Keď kvôli hrdosti alebo z iných osobných dôvodov nebudete dodržiavať lekárske nariadenia alebo sa im budete vzpierať, vyvoláte veľmi napätú náladu, ktorá sa u všetkých zúčastnených ešte zhorší. Opätovné umiestnenie na kliniku neznamená, že člen Vašej rodiny ochorie rovnako ťažko ako predtým. Môže sa jednať o malú recidívu, s krátkym pobytom na klinike a rýchlym uzdravením.

Denné sanatórium

V niektorých mestách existujú denné sanatóriá - stacionáre, v ktorých môžu ľudia, ktorí sa uzdravujú z psychického ochorenia, stráviť počas týždňa zakaždým niekoľko hodín. Tu môžu nadväzovať spoločenské vzťahy, venovať sa svojim záľubám alebo sa uplatniť v iných oblastiach. Zúčastňujú sa skupinovej terapie alebo sa venujú ďalšiemu vzdelávaniu, týkajúcemu sa zamestnania. Tieto možnosti im dláždia cestu pre ľahší návrat do spoločenského života.

Hľadanie práce

Keď niekdajší pacient vyvinul zodpovedajúce schopnosti a vie ich aj zmysluplne využiť, môže znova žiť v spoločnosti. Lekár, sociálny pracovník a poradca pri voľbe povolania vedia najlepšie odhadnúť mieru zodpovednosti, ktorú člen Vašej rodiny môže znova prevziať. Keď pacientka ako žena alebo matka spĺňa povinnosti domácej pani, treba jej dať najavo, aká dôležitá je pre celú rodinu jej spolupráca a jej nasadenie.

Čo treba povedať doterajšiemu alebo budúcemu zamestnávateľovi?

Niektorí pacienti majú svoje pôvodné pracovné miesto a môžu opäť pracovať. Iní si musia hľadať novú prácu, poprípade si hľadajú prácu po prvýkrát. Je vždy chúlostivou otázkou, či má zamestnanec informovať svojho zamestnávateľa o chorobe alebo či ju má zatajiť. Lekár, sociálny pracovník, poradca pri voľbe povolania alebo niekto, kto sa zaoberá znovu začlenením ľudí do spoločnosti, ktorí boli alebo ešte sú psychicky chorí, Vám môže pri tomto rozhodnutí poradiť; rozhodnúť sa však musí člen Vašej rodiny sám. Keď však bude môcť pokračovať vo svojej niekdajšej práci, zamestnávateľ už bude prirodzene vedieť vďaka poistným nárokom o jeho ochorení. Keď sa pacient rozhodne, informovať zamestnávateľa o prekonanej chorobe, mali by mu lekár alebo iná dôverná osoba z kliniky pomôcť nájsť tú správnu cestu, ako to povedať.

Prekonanie Vašich vlastných pocitov

Záťaž, ktorú spôsobuje psychické ochorenie, je v mnohých ohľadoch veľmi veľká – nielen pre Vás a Vašu rodinu, ale aj pre člena Vašej rodiny.

City sú ľudské!

Ak ste pacientov príbuzný, môžete cítiť vinu alebo zodpovednosť za vznik jeho ochorenia. Niekedy sa dokonca kvôli nemu budete hanbiť alebo sa ho báť. Alebo budete reagovať hnevom a roztrpčením, pretože jeho choroba zmenila Váš život. Je celkom prirodzené, že za takýchto okolností sa v rodinách objavujú takéto pocity. Aj člen Vašej rodiny môže niekedy mať niektoré z týchto pocitov a Vaše vlastné emócie môžu pritom silno kolísať medzi náklonnosťou a nežnosťou, zlosťou a sklamaním. Potláčanie takýchto pocitov, ktoré tak či onak existujú, vedie len k napätiu a môže prípadne rozvrátiť rodinu. Dôležité je, aby ste Vy sám mali vo svojich pocitoch jasno, pretože sú to emocionálne reakcie na emocionálne napätú situáciu. Ak budete mať dojem, že potrebujete radu a pomoc, neváhajte a obráťte sa na lekára, príbuzných, sociálneho pracovníka. Riadenie sa dobrými radami uchráni Vašu rodinu pred krízou.

Čo prinesie budúcnosť?

Táto brožúra Vám má ukázať, ako môžete členovi Vašej rodiny ponúknuť tú najlepšiu podporu, aby sa čo najrýchlejšie uzdravil. Rovnakou mierou, akou pribúdajú poznatky verejnosti o duševných poruchách, rastie aj záujem a želanie pomôcť.

Pomoc ľuďom, ktorí sa uzdravujú zo psychického ochorenia, sa v spoločnosti ukázala ako zmysluplná. Dôkazom toho sú neziskové organizácie, firmy, školy aj iniciatíva jednotlivcov.

Myslite na toto: Všetci členovia rodiny sú postihnutí. Keď člen rodiny duševne ochorie, sú aj jeho príbuzní postihnutí bremenom, ktoré jeho ochorenie so sebou prináša. Pre rodinnú situáciu sú vtedy charakteristické strach, bezradnosť, vina, pocit hanby, osamelosť a preťaženie, nepochopenie a predsudky a často aj zúfalstvo. Kontakty s príbuznými, priateľmi a susedmi sú stále zriedkavejšie. Ustavičné napätie, ktoré súvisí s možným príchodom ďalšej krízy, sa stáva súčasťou všedného dňa.

Dnes, v dobe spoločenskej psychiatrie, je nádej v lepšie duševné zdravie pre nás všetkých väčšia. Ešte pred niekoľkými rokmi by sme nemohli využiť nové poznatky a možnosti liečenia, ktoré sú teraz k dispozícii. Dnes sa môže pacient vrátiť domov za oveľa kratšiu dobu vďaka veľkým pokrokom, ktoré sa dosiahli v oblasti výskumu a vývoja nových a lepších liekov. V mnohých mestách už existujú svojpomocné spolky príbuzných psychicky chorých ľudí. Nájdete v nich ľudí, ktorých postihol rovnaký osud; nie je ich málo!

Partner projektu

janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson&Johnson

Linka dôvery Nezábudka

✚ bezplatná ✚ anonymná ✚ nonstop



·0800 800 566·

Telefonická **Linka dôvery Nezábudka** je tu 24 hodín denne pre tých, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.

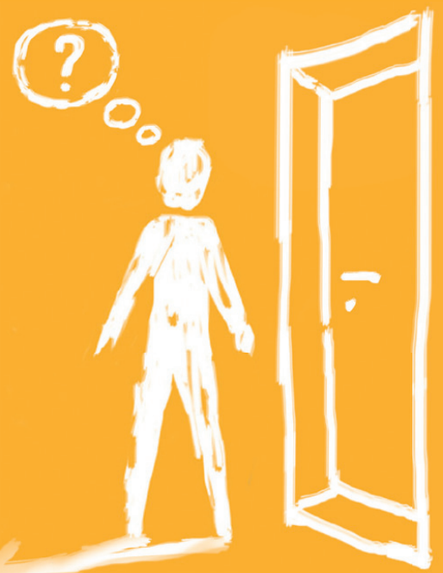
www.linkanezabudka.sk

LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE SR
Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Tel.: 02/6381 5592
e-mail: dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk
www.dusevnezdravie.sk

ÚRAD VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NÁVRAT DOMOV

Sprievodca pre rodinných príslušníkov pacientov, ktorých prepustili z psychiatrickej starostlivosti.



Liga za duševné zdravie

Člen Vašej rodiny práve prišiel o všetko, čo sa preňho v uplynulých týždňoch alebo mesiacoch stalo dôverným a bezpečným. Je veľmi pravdepodobné, že sa pozerá do budúcnosti so strachom a neistotou. Návrat domov mu môžete uľahčiť, keď sa najprv stretne len s najbližšou rodinou. Neskôr bude mať dosť času na stretnutia s priateľmi alebo príbuznými. Ak by bolo v deň jeho návratu doma priveľa ľudí, mohla by sa radosť z opätovného stretnutia vytratiť a mohlo by ho to unaviť alebo dokonca vyľakať.

Opätovné spolužitie

Vašou dôležitou úlohou je teraz snaha, aby sa Váš blízky úplne vyzdravel alebo sa jeho stav vrátil do obdobia pred hospitalizáciou. Potrebuje preto Vaše porozumenie a pozornosť. Ak to bude cítiť, bude sa tiež snažiť s Vami spolupracovať.

Doba prispôsobenia

Keď sa človek po akejkoľvek chorobe vráti z nemocnice domov, potrebuje čas, aby sa znova prispôsobil svojmu prostrediu a aby znova získal späť svoje sily. Člena Vašej rodiny preto povzbudzujte, aby znova začal vykonávať svoje činnosti a povinnosti, a to tak, aby to zvládal a aby sa nepreťažil. Môže prejsť niekoľko týždňov, kým bude schopný byť aktívnym členom rodiny alebo sa vrátiť späť k svojej práci.

Nevylučujte člena Vašej rodiny

Dajte mu najavo, že zaujíma dôležité miesto v rodinnom kruhu, a že sa tým plnou mierou zúčastňuje na rodinnom živote. Nevylučujte ho z voľnočasových aktivít, z domácich povinností a rozhodnutí v rodinnom kruhu.

Nemajte strach z robenia chýb

Je pochopiteľné, keď neviete, ako sa máte správať alebo čo máte povedať. Konajte celkom prirodzene, a nerobte si žiadne starosti, pretože s členom Vašej rodiny sa nemá zaobchádzať inak ako s ostatnými príbuznými.

Dodržiavanie pevného programu dňa

Člen Vašej rodiny práve opustil bežné prostredie kliniky. Tam sa mohol riadiť pevne stanoveným programom dňa. Bude najlepšie, keď počas prvých dní alebo týždňov po jeho návrate budete dodržiavať pevné termíny súvisiace so stravovaním a nočným pokojom. Zostavte ďalšie plány – aj tie, ktoré sa budú týkať normálnych činností (napr. nakupovanie). Akonáhle sa sebavedomie člena Vašej rodiny zvýši, môžete ho zobrať na návštevy ku priateľom alebo na návštevy verejných alebo spoločenských podujatí.

Dodržiavajte svoje slovo

Nesľubujte nič, čo neviete dodržať. Keď ste povedali, že chcete ísť na návštevu alebo sa túlať po obchodoch, nepokúšajte sa tieto plány meniť. Zodpovednosť za vlastné konanie a dôvera člena Vašej rodiny sa zvýšia, keď zistí, že sa môže na Vaše slovo spoľahnúť.

Uznajte individualitu člena Vašej rodiny

Lekár nikdy nenavrhne všetkým pacientom rovnakú liečbu alebo rovnaký liek. Každý človek má svoju vlastnú individualitu, svoje vlastné schopnosti, hranice a problémy. Každý bude na liečbu reagovať inak a inak sa bude aj uzdravovať. Vyhýbajte sa porovnávaniam s inými osobami, pretože nemôžete od člena Vašej rodiny očakávať, aby sa správal rovnako ako ostatní.

Podporujte nezávislosť člena Vašej rodiny

Je možné, že člen Vašej rodiny sa bude správať nezávislejšie, ako to bolo pred jeho pobytom na klinike. Jeho zmenené správanie Vás môže prekvapiť. Posilňujte jeho nezávislosť, pretože by to mohlo byť znakom jeho osobného vývinu a uzdravenia.

Prejavujte dôveru

Aby ste členovi Vašej rodiny pomohli znovu nájsť svoju sebadôveru a aby dosiahol ďalšie pokroky, ukážte mu, že mu absolútne dôverujete. Takto môže v rodine a v spoločnosti znova zaujať svoje tradičné miesto. Vaša dôvera a Váš rešpekt posilnia jeho sebavedomie.

Buďte tolerantný

Ak sa dostanete do pokušenia kritizovať aj ten najmenší znak jeho neprispôsobivého správania, buďte tolerantný. My všetci sa z času na čas správame rozporuplne. Ak však člen Vašej rodiny jednoznačne prejavuje seba zničujúce správanie, neváhajte otvorene o tejto záležitosti diskutovať.

Nerozmaznávajte a nepodceňujte člena Vašej rodiny

Pomôžte mu len vtedy, keď nejakú úlohu nezvládne sám. Keď ho budete príliš ochraňovať, môžete zabrániť tomu, aby robil pokroky. Najlepšie, čo môžete urobiť, je zabrániť tomu, aby člen Vašej rodiny nehral „rolu pacienta“. Keď sa správa neprijateľne alebo sa nevhodne vyjadruje, povedzte mu, že veľmi zmúdrel, a že by sa preto mohol správať lepšie. Ak mu dovolíte príliš silnú závislosť, bránite mu v prevzatí normálnych spoločenských povinností. Okrem toho mu dávate možnosť, nájsť si ľahké ospravedlnenie za nevhodné správanie. Týmto spôsobom sa doba jeho choroby predĺži. Takto mu znemožňujete žiť v reálnom svete, v kruhu rodiny a v spoločnosti.

Telesná náklonnosť

V niektorých rodinách sa náklonnosť a láska prejavujú otvorene, v iných to tak nie je. Správajte sa tak, ako je na to člen Vašej rodiny zvyknutý z minulosti. Intímne vzťahy medzi partnermi predstavujú chúlostivý problém. Možno obidve strany váhajú hovoriť o sexuálnych potrebách, pretože to považujú za nevhodné alebo sa obávajú odmietnutia. Väčšinou budú tieto potreby rovnaké, aké boli pred ochorením jedného z manželov. Je prirodzené, že Vás táto záležitosť zamestnáva a že ste si neistý v súvislosti s ďalším konaním. Zdravý pohlavný styk môže uzdravenie podporiť; preto by mali obidvaja partneri zvážiť vhodné možnosti.

Odstráňte ťažkosti hneď na začiatku

V každej rodine existujú ťažkosti a konflikty. Konfrontujte sa s objavujúcimi sa problémami hneď na začiatku a hľadajte spoločne riešenie ešte predtým, ako sa stanú príliš ťažkými. Neochraňujte a nevylučujte, ak to je možné, člena Vašej rodiny zo situácie, do ktorej by sa tiež normálne dostal. Niekedy môže byť nutné, aby ste v prípade zdanlivo nezdolateľných problémov hľadali pomoc niekoho povolaného. Keď bude mať Vaša rodina dostatočné množstvo skúseností, naučí sa úspešne zvládať ťažkosti.

Dajte členovi Vašej rodiny príležitosť byť sám

Každý potrebuje občas byť sám, napr. preto, aby sa uvoľnil. Aj keď si neželáte, aby sa člen Vašej rodiny utiahol do samoty, nezaplavujte ho napriek tomu neustálymi návštevami a činnosťami. Buďte ohľaduplný a poskytnite členovi Vašej rodiny presne toľko súkromia ako ostatným členom rodiny.

Zúčastňovať sa znova aktívneho života

V niektorých rodinách sa všemožne snažia seba alebo postihnutého člena rodiny chrániť pred výsmechom a potupou. Preto len s váhaním povzbudzujú člena rodiny, aby znova začal žiť normálne alebo aby obnovil staré priateľstvá alebo získal nových priateľov. Keď izolujete seba alebo člena Vašej rodiny, len mu tým sťažujete uzdravenie. Je dôležité, aby všetci členovia rodiny zachovávali a udržiavali svoje spoločenské vzťahy. Počas uzdravovania sa člena Vašej rodiny by mali byť Vaše zvyky a činnosti smerodajné - také, aké boli bežné v rodine pred chorobou. Vy sám a člen Vašej rodiny potrebujete podporu a pomoc priateľov a známych. So zadosťučinením zistíte, aká chápaví a ochotní pomôcť môžu väčšina z nich byť.

Hobby

Voľnočasové aktivity môžu členovi Vašej rodiny poskytnúť dobré príležitosti znova sa zapojiť do spoločnosti. Okrem toho v ňom vyvolávajú pocit uspokojenia a dávajú mu možnosť, vyjadriť svoje pocity a nálady lepšie, ako len slovami. Týmto spôsobom sa môže venovať iným veciam, ako len svojej prekonanej chorobe. Možno člen Vašej rodiny objavil na klinike novú záľubu alebo začal mať radosť z nejakej novej činnosti. Ak to bude nutné, pomôžte mu nájdením potrebného miesta alebo zaobstaraním potrebného „náčinia“, aby sa mohol tejto záľube venovať aj ďalej.

Terapia

Rozličné lieky a terapie, ktoré má dnes lekár k dispozícii, umožnia mnohým pacientom žiť a pracovať v spoločnosti. Zároveň sa môžu od svojho duševného ochorenia dištancovať.

Užívanie liekov

Tak ako pacient, ktorý má cukrovku, musí často užívať svoje lieky, aby dostal svoju chorobu pod kontrolu, potrebuje aj člen Vašej rodiny určité lieky, aby sa dobre cítil. Je dôležité, aby tieto lieky užíval tak dlho, ako to lekár považuje za správne. Jeden z hlavných dôvodov recidívy je vysadenie užívania liekov. Člen Vašej rodiny nesmie užívať lieky, ktoré si sám naordinoval, alebo lieky ktoré sa v rodine bežne užívajú, napr. lieky na spanie, slabé lieky na upokojenie atď. bez vedomia lekára. Rovnako by nemal bez dovolenia lekára užívať žiadne „drinky na uvoľnenie“.

Vedľajšie účinky liekov

Lieky, ktoré sa používajú v prípade psychických chorôb, môžu vyvolať vedľajšie účinky, napr. ospanlivosť, trasenie, meravosť, tendencia krútiť hlavou na jednu stranu, zápcha, sucho v ústach, nejasné videnie. Všetky vedľajšie účinky treba brať vážne a mali by sa oznámiť lekárovi, aby tento mohol zmeniť dávkovanie alebo nasadiť iný liek.

Dodržiavať konzultácie

Je veľmi dôležité, aby člen Vašej rodiny presne dodržiaval konzultácie u lekára v ambulancii alebo na psychiatrickej klinike, aj keď sa cíti dobre. Len lekár je tu na to, aby správne posúdil pokroky, predpísal správne lieky alebo nariadil iné liečebné opatrenia. Rola lekára je počas doby uzdravovania mimoriadne dôležitá – musí sa totiž postarať o zdravie a blaho člena Vašej rodiny. Aj keď člen Vašej rodiny už nadobudol pocit zodpovednosti za presné dodržiavanie konzultácií, bude občas nutné, mu to milým a povzbudzujúcim spôsobom pripomenúť. Môžete ľahšie dosiahnuť jeho spoluprácu, keď mu pripomeniete pokroky, ktoré dosiahol.

Možnosť recidívy

Hoci ste vynaložili veľké osobné a materiálne nasadenie, aby sa psychiatrický pacient zapojil do rodinného života a aby v ňom aj zostal, môže byť niekedy nutné jeho opätovné umiestnenie na kliniku.

Konfrontujte sa s chorobou člena Vašej rodiny

Pacient môže znova prejavovať niekdajšie symptómy svojej choroby, alebo, zo strachu, že znova ochorie, ich skrývať. Keď toto správanie pre Vás predstavuje dôvod k znepokojeniu, porozprávajte sa o tejto záležitosti najlepšie s členom Vašej rodiny a vybavte návštevu u lekára alebo u sociálneho poradcu. Často sa dá zabrániť umiestneniu na kliniku, keď sa hneď pri prvých symptómoch privolá špecialista. Vyhýbajte sa, ak to je možné, unáhlenému volaniu polície alebo vyhrážaniu sa políciou. Ak to urobíte, vyvoláte len strach, hnev, rozladenie alebo ponížení. Ak by sa však v správaní člena Vašej rodiny prejavili zreteľné príznaky seba ohrozovania alebo ak by sa nevedel „umúdriť“, môže byť zásah polície, mimoriadne cenný a nápomocný.

Návrat na kliniku

Každá osoba sa správa inak. U jednej môže už pomerne bezvýznamné rozrušenie viesť k recidíve a tým k umiestneniu na kliniku. Keď k tomu príde, buďte k členovi Vašej rodiny úprimný. Zostaňte pokojný a rozvážny.