

## Pracujemy nad komunikacją

Osoby chore są szczególnie czułe na sposób w jaki się komunikujemy, w jaki okazujemy emocje i uczucia. Czasami w sposób nieświadomy i niezamierzony możemy przeszkadzać w leczeniu i doprowadzić do utraty kontaktu z osobą chorą. Popełniamy po prostu błędy w komunikacji! Przyjrzyjmy się zatem sposobowi, w jaki ze sobą rozmawiamy. Do najczęstszych błędów należy: mieszanie stwierdzeń pozytywnych z negatywnymi, nadmierny krytycyzm, ocenianie osób a nie zachowań, niezgodne przekazy werbalne i niewerbalne, czy posługiwanie się wypowiedziami typu „zawsze” i „nigdy”. Zamiast mówić: „Nigdy nie bierzesz leków o właściwej porze” lepiej powiedzieć: „jestem zaniepokojony, że zapomniałeś wziąć dzisiaj rano lekarstwa”. Czynniki utrudniającymi kontakt z osobą chorą są ta że nadmierny nacisk, protekcyjność i protekcyjny ton. Bardzo ważna w procesie komunikacji jest umiejętność słuchania. Aktywne słuchanie oznacza coś więcej niż tylko odbiór sygnałów dźwiękowych. Aktywne słuchanie to umiejętność zrozumienia przekazu i pokazania tego osobie mówiącej.

## 10 tez o schizofrenii

1. Schizofrenia jest chorobą
2. Schizofrenia jest chorobą o wielu wymiarach
3. Schizofrenia jest nie tylko chorobą
4. Schizofrenia nie jest chorobą dziedziczną
5. Schizofrenia nie jest chorobą nieuleczalną
6. Jest schizofrenia- nie ma „schizofreników”
7. Chorzy na schizofrenię nie przestają być człowiekiem, osobą, obywatelem – jak każdy z nas
8. Chorzy na schizofrenię nie zagrażają innym bardziej niż osoby zdrowe
9. Chorzy na schizofrenię oczekują szacunku, zrozumienia i pomocy
10. Schizofrenia rzuca światło na pytania egzystencjalne wspólne chorym i zdrowym

## Aktualizacja ulotki powstała w ramach zadania

„Otworzyć Bramy Tolerancji – działania na rzecz osób zdrowiejących psychicznie i ich rodzin”

współfinansowanego ze środków

Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

w ramach programu

Oparcie Społeczne dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

Więcej informacji:

[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
– Kampania „Świadomość”.



Biuro:

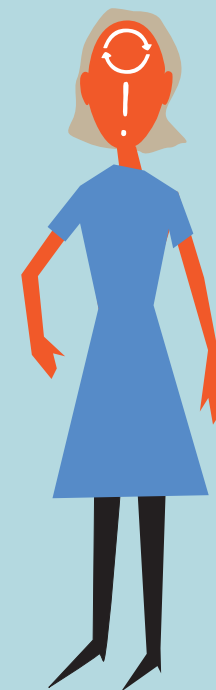
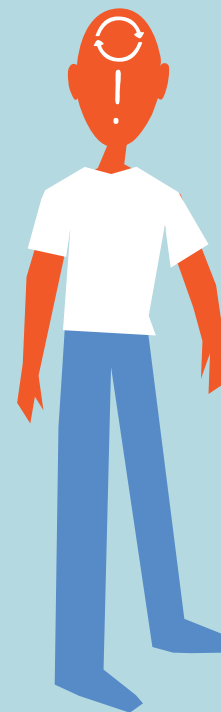
Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji  
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot  
tel./fax: 58 341 83 52  
e-mail: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)



- SCHIZOFRENIA -

RODZINA  
WOBEC  
CHOROBY !

[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)



# Rodzina w obliczu choroby

Kiedy pojawia się w domu choroba, zamykamy drzwi, zasłaniamy okna, mówimy cicho, nie przyjmujemy gości. Większość chorób kiedyś mija. A choroba psychiczna najczęściej towarzyszy nam przez wiele lat. Choroba psychiczna, choć jak każda inna choroba dotyka przede wszystkim samą osobę chorującą, to jednak w różnym stopniu dotyka ona całą rodzinę. Rodzina w ujęciu systemowym rozumiana jest jako wypadkowa oddziaływania na siebie wszystkich osób wchodzących w jej skład. Każda z tych osób wpływa na przeżycia i zachowania pozostałych, i bezpośrednio lub pośrednio w tych zachowaniach uczestniczy. W momencie kiedy jedno ogniwo ulega osłabieniu, cała rodzina bardzo dotkliwie odczuwa skutki zachowania bliskiej osoby - nie tylko rodzice, ale także rodzeństwo, współmałżonkowie czy dzieci osób chorych. Większość rodzin doświadczających tego problemu zamyka się w sobie – w domu, w swoich małych odrębnych światach. Zmagają się z trudnościami sama. Ale nie musi tak być. Rzadko komu udaje się samemu poradzić z tak trudnym doświadczeniem jakim jest zachorowanie na schizofrenię osoby bliskiej. Dużo łatwiej jest, gdy poszukamy pomocy na zewnątrz i podejmujemy współpracę z terapeutą czy psychologiem.

Rodzino nie jesteś sama! Jest wiele osób, grup i instytucji, które chcą i potrafią pomóc osobie chorującej psychicznie. Trzeba tylko rozejrzeć się i przemoc nieuzasadniony wstyd, trudności w komunikowaniu się z innymi oraz nieuzasadnione i często pojawiające się poczucie winy.

## Rozmawiamy ze specjalistą

Najczęściej pierwszą osobą, z którą kontaktujemy się po ujawnieniu się choroby jest lekarz. Pamiętajmy, że lekarz, psycholog, pielęgniarka to osoby nie tylko od przepisywania i podawania leków. Będziemy się z nimi kontaktować wielokrotnie. Spróbujmy traktować ich jak partnerów, z którymi wspólnie rozwiązujemy problemy chorego. Nie koncentrujemy się tylko na zewnętrznych, fizycznych, najbardziej widocznych czy uciążliwych objawach choroby i skutkach ubocznych działania leków. Rozmawiamy ze specjalistą o potrzebach psychicznych chorego, jego relacjach z innymi, o naszych uczuciach, zmianach jakie choroba poczyniła w naszej rodzinie. Zapytajmy także o możliwość uzyskania wsparcia dla siebie jako rodziny chorego - nie bójmy się przyznać do tego, że jest nam ciężko. Nie musimy sobie ze wszystkim radzić. Skorzystajmy z bogatego doświadczenia

profesjonalistów – oni współpracują z wieloma rodzinami, w których występuje problem choroby psychicznej. Na pewno potrafią i chcą pomóc również Waszej.

## Poszukajmy miejsc gdzie osoba chora czuje się bezpiecznie

Nieocenioną rolę pełnią ośrodki, stowarzyszenia czy kluby np. Środowiskowe Domy Samopomocy, w których osoby cierpiące na choroby psychiczne uczestniczą w zajęciach przygotowanych i prowadzonych specjalnie dla nich. Placówki te przynoszą ogromne korzyści swoim podopiecznym, ale są również bardzo potrzebne bliskim osób chorych. Świadomość, że nie jesteśmy zdani na własne siły, że możemy liczyć na specjalistów, że nasz bliski przebywa w miejscu bezpiecznym i przyjaznym, nawet gdy rodziny nie ma w pobliżu, daje nam tak potrzebny „oddech” i możliwość podjęcia np. obowiązków zawodowych bez poczucia winy, że zaniedbujemy chorego. Nie zapominajmy także o instytucjach, stowarzyszeniach czy klubach, w których ludzie spotykają się, spędzają razem czas, wspierają się wzajemnie - o instytucjach nieukierunkowanych bezpośrednio na problematykę rehabilitacji osób doświadczających kryzysu psychicznego.

Adresy i telefony do Pomorskich organizacji i instytucji znajdziesz na portalu [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

## Starajmy się być razem

Podobnie jak wszyscy ludzie, osoby chore psychicznie potrzebują i rozwijają się poprzez doświadczenie bycia wśród bliskich. Przeżywają własne reakcje na wydarzenia zewnętrzne, np. śmierć ukochanego psa, czy też reakcji pochodzących z wewnątrz organizmu, np. pragnienie seksualne, trema itp. Osoba chora psychicznie otrzymuje etykietę chorego i taką bierną rolę podejmuje. Wycofuje się z relacji społecznych przez co jej uczestniczenie w świecie staje się szczególnie trudne. Utrudniony jest kontakt z innymi ludźmi, utrudnione jest kreatywne zachowanie, podejmowanie nowych aktywności społecznych. Gdy narasta doświadczenie niepowodzeń „bycia w świecie”, osoba chora psychicznie wycofuje się, szuka bezpiecznej kry-

jówki. Choroba jest często ucieczką przed światem, z którym osoba chora sobie nie radzi. Pozytywnie nastawione otoczenie - możliwość oparcia w rodzinie, społeczności, klubie czy ŚDS, daje alternatywę chroniącą przed nasileniem choroby. Współbycie jest potrzebne by osoba chora poszerzyła swoją przestrzeń życiową i międzyludzką, odbudowała dawną sprawność. Współbycie daje możliwość rozwoju i wsparcia osoby w nabywaniu nowych umiejętności. To pomaga odbudować jej autorytet i poczucie własnej wartości, a dzięki temu wzrasta umiejętność asymilowania porażek.

## Wspierajmy się wzajemnie

Duże korzyści może przynieść uczestnictwo w grupach wsparcia dla członków rodziny osób chorujących psychicznie. Wskazane jest prowadzenie takich grup wsparcia przez psychologa lub lekarza psychiatrę ukierunkowanego na postrzeganie choroby psychicznej jako sprawy całej rodziny, a nie jednostki. Nie nastawiamy się, że te spotkania będą wykładami specjalisty, jak sobie radzić z problemami. Skorzystajmy z doświadczeń innych członków grupy. Poszukajmy w sobie zasobów, z których możemy skorzystać. Często samo uczestnictwo (początkowo bierne) w takim spotkaniu, kontakt z osobami o podobnych problemach, zauważenie, że nie tylko nas spotkała tragedia, możliwość otwartej i szczerej rozmowy na tematy niejednokrotnie latami głęboko skrywane, przynosi ogromną ulgę. Jak powiedziała jedna z uczestniczek grupy wsparcia – czterdziestoosmioletnia matka młodej dziewczyny chorej na schizofrenię: Tylko tutaj, przez prawie dwie godziny mogę być sobą. Nie muszę udawać, że wszystko jest w porządku, że sobie ze wszystkim radzę. Nikt tu ode mnie niczego nie wymaga. Tuta j mogę powiedzieć, że mam często ochotę się rozpłakać, że problemy często mnie przerastają.

## Dbajmy o siebie

Członkowie rodziny nie mogą być skoncentrowani wyłącznie na osobie chorej, na jej leczeniu, rehabilitacji, pomaganiu w powrocie do aktywnego życia. Tak jak małe dziecko woli mieć szczęśliwą, zadowoloną z siebie mamę przez pięć godzin dziennie niż sfrustrowaną, zgorzkniałą przez piętnaście godzin. Osobie chorej bardziej się przydamy będąc zdrowi, aktywni, zadowoleni z pracy zawodowej i kontaktów z innymi.