

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ

Когда родственники сталкиваются с серьезной болезнью близкого человека, как правило, их охватывает отчаяние и чувство беспомощности. Кажется, они готовы совершить подвиг сострадания, но упираются в границы своих возможностей. Стараясь заглушить мучительное чувство, кто-то, предпочитает отдалиться и бессознательно выбирает стратегию бегства, другие же отдают все свои телесные и душевные силы.

Другим источником чувства вины становится представление о том, что близкие должны быть идеальными и беспрекословно ухаживать, заботиться о своем родственнике. Это парадокс: чем более ответственен человек, тем острее он чувствует свое несовершенство и несостоятельность.

Близкие часто задают себе вопросы, задумываясь о том, какими были отношения до заболевания, инвалидизации, также появляются страхи о будущем.

Причин для такого смятения чувств множество: уход за больным близким не оставляет времени для себя, требует много внимания и теплоты, истощает ресурсы, а иногда и разрушает семью. Все ее члены могут оказаться в состоянии созависимости, когда долгое восстановление их родственника становится единственным смыслом семейной системы.

Психологическая помощь родственникам пациентов преследует следующие цели:

- повышение качества жизни таких пациентов и членов их семей;
- улучшение эмоционального состояния;
- оказание поддержки, помощи в преодолении тревоги, страхов; - обучение близких способам помощи при стрессах и нахождению ресурсов для борьбы за свое здоровье;
- укрепление мотивации к восстановлению здоровья и прохождению реабилитации;
- обеспечение условий для полноценной психологической реабилитации и общего улучшения самочувствия;
- преодоление сложности в семейных взаимоотношениях, в общении с медицинским персоналом, рабочим коллективом, друзьями.



***Источник:** «Федеральный научно-клинический центр реаниматологии и реабилитологии»

Сайт:
<https://fnkcr.ru/psihologicheskayapodderzhka-rodstvennikov/>

СОВЕТЫ ДЛЯ УХАЖИВАЮЩИХ

1. *Вы не одни.* Некоторые считают, что проблемы только у них, никто их не поймёт, ведь подобного не переживал. Но вокруг тысячи людей, которым тоже приходится ухаживать за тяжело больными. Потому это не наказание, а задача, которую нужно выполнить. Современная медицина даёт отличные шансы на реализацию задачи, так что направьте усилия не на жалость к себе, а на выздоровление дорогого вам человека.

2. *Усталость от ухода является нормальным состоянием.* Не корите себя в том, что вы устали и больше не хотите этим заниматься. От любой деятельности человек устаёт, это нормально и естественно. Потребность в отдыхе нужна всем. Вы обязаны давать себе время на отдых, иначе в доме появится второй прикованный к постели человек.

3. *Отдыхайте хотя бы по 30 минут каждые 4 часа.* Некоторые больные нуждаются в постоянном уходе и внимании к себе. Но дольше 4 часов этого делать не стоит. Уделяйте днём хотя бы 30 – 40 минут на то, чтобы выйти на улицу, подышать воздухом, прогуляться. Прогулки нормализуют кровообращение, поднимут настроение и дадут силы для следующих часов по уходу.

4. *Каждый день должен приносить хоть немного удовольствия.* Для этого уделяйте себе время на любимые занятия, какие-то хобби и вещи, приносящие

удовольствие и хорошее настроение. От этого будет лучше всем, поскольку депрессия негативно отразится на вас, а своё настроение вы передадите больному.

5. *Вы имеете право обижаться и сердиться.* Только не воспринимайте это как разрешение на ссоры с родственником. Выйдите в другое помещение, сходите куда-то, прогуляйтесь. Это даст время и возможность успокоиться, понять, что человек ведёт себя так не специально, это последствия болезни. Но накапливать негатив в себе нельзя. Используйте разные способы, чтобы безопасно и безобидно излить душу. Некоторые боксируют грушу, играют на музыкальных инструментах или просто бегают.

6. *Не стесняйтесь просить о помощи.* Люди боятся и не хотят лишний раз беспокоить родственников, друзей, пытаясь всё сделать самостоятельно. Некоторые просто не понимают ваших намерений. Говорите прямо, не бойтесь попросить помочь в том или ином деле. Ставьте перед людьми реальные задачи. Чем активнее ваши близкие принимают участие в уходе, тем лучше они поймут ваши проблемы. Тут хорошо проявляется настоящая дружба и открывается настоящее лицо некоторых людей.

7. *Обращайтесь к специалистам* за разъяснением тревожащих вас вопросов. Профессиональный совет поможет избежать надуманных страхов.

8. *Общайтесь с больным.* Покажите, что он вам безразличен, вы хотите его

выздоровления, делаете для этого всё возможное. Кроме реальной помощи, больным необходимо простое человеческое общение на темы, совершенно не касающиеся болезни. Обсудите последние хорошие семейные новости, расскажите приятные истории, отвлекитесь от проблем. Хорошее настроение положительно сказывается на всех.

9. *Не забывайте о собственном здоровье.* Человек так переживает о родственнике, что перестаёт нормально спать, плохо питается, не проводит время с друзьями, игнорирует любые симптомы собственных болезней. Для ухода вам нужны силы и здоровье, потому старайтесь хорошо питаться, спать и принимать больше витаминов.

10. *Пользуйтесь услугами сиделок и волонтеров.* Да, не у всех есть финансовые возможности нанять на целый день сиделку, но можно на пару часов. Это время вы сможете уделить себе, отдохнуть, решить актуальные вопросы личного характера. Плюс для больного разнообразие в общении пойдёт на пользу.

Если Вы испытываете тревогу, депрессию, не можете справиться с негативными мыслями, не стесняйтесь обратиться за помощью.

Знайте, Вы не одни!

**Получить
психологическую консультацию
заочно и бесплатно
можно по следующим телефонам:**

1. Анонимная психологическая кризисная служба: **8 (3852) 668-688**
2. Бесплатная кризисная линия доверия: **8 (800) 333-44-34**

Лично обратиться за консультацией

1. Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой кризисный центр для женщин» (г. Барнаул)

Записаться на консультацию можно по телефону: **8 (3852) 34-22-55**

Сайт: <https://womenkrizis.ru/>

2. Краевой кризисный центр для мужчин (г. Барнаул).

Записаться на консультацию можно по телефону: **8 (3852) 55-12-18**

Сайт: <http://criscentr.ru/>

3. Психотерапевтический центр (г. Барнаул)

Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 26-41-89**

Сайт: <https://akkpb.zdravalt.ru>