



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Если близкий тяжело болен

Тяжелая болезнь становится испытанием и для больного, и для его семьи. Зачастую первыми о болезни узнают родственники и оказываются перед вопросом: как сообщить о болезни своему близкому?

Важно избежать жёсткой позиции, например: «В случае такой болезни человек обязан все знать». В этой ситуации следует идти за больным. Здесь только сам больной может быть «гидом, за которым необходимо чутко и точно следовать».

Очень часто больной человек спрашивает у своих родных о диагнозе, о прогнозе лечения. Было бы ошибкой отвечать ему сразу, назвав диагноз. Одни больные хотят и готовы узнать диагноз, для других такая информация будет чрезмерной, и будет действовать на них разрушающе. Вовсе не факт, что спрашивая о болезни, человек готов и хочет узнать свой диагноз. Например, прежде чем отвечать на вопрос о диагнозе можно спросить: «А когда ты был в больнице, что тебе говорил врач?» Если в ответ вы услышите: «Я не спрашивал диагноз, не хотел знать!», то, в таком случае, будет ошибкой назвать диагноз, возможно сейчас больной может поговорить о своей тревоге, о том, как изменится его жизнь и жизнь всей семьи в связи с болезнью, о лечении, о ближайшем будущем и т.д. Информацию о болезни нужно сообщать дозированно, каждый раз проверяя готов ли человек сегодня узнать немного больше о своем заболевании и сохраняя надежду.

Важно понимать, если человек заболел, то от близких понадобится много

труда и терпения, поэтому силы должны расходоваться разумно. И в заботе о больном родственнике необходимо помнить о себе, поддерживать себя, пополнять запас своих сил. Иначе в результате перенапряжения силы иссякнут, и больной может остаться совсем без внимания.

Пример обращения на сайт: Добрый день. Моей маме летом будет 90 лет. Живем мы втроем, я, муж и мама. Физически у мамы здоровье по возрасту, хороший аппетит, сама ходит на горшок, с ходунками передвигается по квартире, а с головой проблемы, ничего и никого не помнит, называет меня дочкой, а тут же спрашивает, есть ли у нее дети, и где они. Часто бывают галлюцинации, видит чужих людей, слышит голоса. Одну её надолго не оставить. Когда уходим на работу, приходит сиделка. Я уже 3 года даже на дачу с ночевкой не могу съездить. Мне 55 лет, мужу 60. Продолжаем работать. Летом у обоих отпуск. Хотелось бы куда-то съездить отдохнуть, пока есть деньги и здоровье. Есть возможность маму на месяц пристроить в дом престарелых. Я только боюсь, не станет ли ей хуже от перемены обстановки, вдруг у неё совсем "крыша" съедет? Можно ли это сделать? За неё переживаю, но и себя жалко. Мне ведь тоже немного времени для активного отдыха осталось, а я все дома сижу и про "смертушку" слушаю, у самой начинается депрессия.

Ответ психолога: Здравствуйте, Татьяна! Вы переживаете за маму, стараетесь не оставлять ее надолго одну, обеспечить необходимый уход. Но и Ваше собственное самочувствие уже начинает вызывать беспокойство, Вы чувствуете, что необходим отдых, что если все время сидеть дома и слушать про "смертушку", то недалеко и до депрессии. И Вы как будто спрашиваете разрешение – можно ли Вам съездить отдохнуть на лето. Татьяна, разрешить ли себе съездить отдохнуть - зависит только от Вас. Но можно облегчить себе выбор, взвесив все "за" и "против". Наблюдается ли Ваша мама у врача-психиатра? Вы можете проконсультироваться с ним по поводу того, как может отразиться на состоянии мамы временный переезд в дом престарелых. Также важно оценить и Ваше собственное состояние – сейчас физическое здоровье мамы соответствует возрасту, но неизвестно, как она будет себя чувствовать в дальнейшем, какой уход потребуется. Все это

потребуется Ваших сил. Как долго Вы сможете продержаться без отдыха? Есть ли возможность подключить к уходу за мамой других родственников? Какого мнения придерживается Ваш муж – ведь все происходящее отражается на нем и на Ваших отношениях. Все это может склонить Ваш выбор в ту или иную сторону.

Пример обращения на сайт: Здравствуйте! Мне 47 лет. Я живу в Иркутске, замужем. Ухаживаю за мамой (78 лет), она себя не обслуживает после инсульта уже 4 года, и сидела с внуком, ему 6 лет. Может причина моего состояния внук, который много болел и часто лежал в больницах, и мама тоже, я медсестра и очень мнительная. Страшно за них было, сейчас страшно за маму. Понимаю, что это жизнь, но очень сильно психически устала. Работу найти не могу, сертификат продлевать надо, да и не хочу в медицину, т.к дома хватает лазарета. В этой квартире мы живем с 2005 года. т.е 6 лет, и эти 6 лет я нахожусь в длительном стрессе за всех: маму, внука, свою в будущем старость. Что со мной??? У меня одни комплексы. Мне часто говорят дочь и муж, что мы работаем, мы пришли с работы, устали или нам на работу. Чувство, что я всем обуза неработающая, хотя я варю, бегаю по магазинам, стираю, убираю, забираю внука из садика, 3 раза в день кормлю маму. Я стала весить 53 кг, хотя всегда была 58-60. Может у меня психическое истощение, сильно боюсь землетрясения. В 2008 году в Иркутске было 7 баллов, я с внуком бежала с 5 этажа, а бабушку оставила дома, у меня постоянный страх всего. Заниженная самооценка, я потеряла смысл жизни, у меня нет цели. Если честно, то я хочу жить одна, но я понимаю, что у меня нет таких денег. Я всю жизнь прожила с матерью. Сейчас, мы живем в одной квартире 4 поколения, понимаю, что мне никто не поможет, просто крик души, Я не верю ни во что! Знаю, что я никому не нужна, только чтоб всех обслуживала, работу в 47 лет не смогла найти. Я бы уехала, но некуда. Просто написала, может легче станет. Еще раз извините меня!

Ответ психолога: Здравствуйте, Ирина! Я услышала Ваш крик души. Вы написали, не надеясь, что кто-то сможет помочь. Действительно, иногда, чтобы «стало легче», очень хочется просто выговориться и быть

услышанной. Неразрешенные бытовые проблемы, болезнь близких людей привели Вас к состоянию усталости, длительного стресса. Вы потеряли в жизни цель, перестали любить себя. Судя по всему, Ваша жизнь в последние годы связана исключительно с тем, чтобы помогать, ухаживать. Вы не можете этого не делать. Но что мешает в повседневной суете уделить хоть небольшое время себе? Что радовало Вас раньше? Что интересовало? Что из всего этого Вы можете реализовать сегодня? Ирина, Вы пишете о своих страхах, заниженной самооценке, о потере смысла жизни. Безусловно, Вам нужна помощь психолога (лучше, чтобы она была очная). Как вариант – позвоните на Телефон Доверия в Вашем городе. Профессиональный психолог не решит Ваших бытовых проблем, но, возможно, поможет Вам с ними справляться.

Часто родственники в заботе о своем близком допускают ошибку, отнимая из-за болезни у человека контроль над его жизнью. Необходимо осознать важность сохранения контроля самим больным, так как потеря его неизбежно ведет в депрессии. Важно оставить за больным человеком выбор. Если речь идет о тяжелой болезни, пусть это будет выбор в мелочах, важно, что бы его делал сам человек. Например, что он будет сегодня кушать, вот это или вот это? Также необходимо позволить больному делать то, что в его силах, возможно, это будут самые простые вещи, так, например, не нужно кормить человека с ложки, если он может делать это сам, пусть медленно и неопрятно.

Пример обращения на сайт: Здравствуйте! Год назад у моего сына (ему 20 лет) появились проблемы с толстым кишечником. Лежали в 5 больницах. Все анализы и исследования показывали, что предпосылок для операции нет, но лучше ему не становилось, не помогали ни диеты, ни лекарства. В декабре сделали операцию, удалили три спайки. Но легче ему не стало: постоянные головные боли, тошнота, слабость, ослабление зрения, страхи, бессонница, боли в сердце, боли внизу живота, нерегулярный стул. Вообще, жизнь стала невыносимой как для него, так и для всех близких. И вот, 3 дня назад очередной криз - на скорой забрали в неотложку - диагноз - вегето-сосудистая дистония (нервное истощение). Сын - студент, сейчас

дипломная, скоро сессия, лечь в больницу никак. Что делать?

Помогите.

Ответ психолога:

Здравствуй, Оксана! Год назад у вашего двадцатилетнего сына возникли проблемы со здоровьем, изменившие Вашу жизнь, сделавшие ее невыносимой. Вы просите совета о том, как «обойти» назначение врача о госпитализации вашего сына в лечебное учреждение. Понимаете ли Вы всю ответственность, которую берете, таким образом, на себя? Человеческий организм функционирует как единая система. Если человек длительное время работает на пределе своих физических и психических возможностей, наступает истощение. Когда человек продолжительное время пребывает в подобном режиме, ничего не предпринимая, тогда включаются защитные механизмы и тело (болезнь) останавливает человека. Такие заболевания называют психосоматическими. Ваши переживания за успешное окончание сыном института понятны, но нет рецепта, как, избегая назначений врача, закончить дипломную работу. Есть более страшная опасность - учеба рано или поздно закончится, а вот утраченное здоровье вернуть может оказаться сложно. Предоставьте возможность вашему сыну самому принять решение по поводу собственного здоровья и обучения. Для того чтобы помочь ему, вы можете прояснить - можно ли заменить пребывание в больнице на дневной стационар, либо дистанционное выполнение назначений врача, в институте поинтересоваться условиями отсрочки защиты дипломной работы или академического отпуска. Возможно, при прояснении различных вариантов, подобная перспектива перестанет для вас быть настолько пугающей.

В своем психологическом состоянии больной переживает несколько стадий. Эти стадии описаны многими специалистами. Так, например, почитать о них можно в книге «О смерти и умирании» американского психиатра Элизабет Кюблер-Росс или книгах Андрея Владимировича Гнездилова, психиатра, основателя хосписа в Санкт-Петербурге.

Первая стадия - это психологический шок. На этом этапе человек не верит в

то, что это произошло: «Не может быть, почему я, это ошибка диагноза, другой врач скажет по-другому». Отрицание, ощущение, что это происходит не с ним, не в его жизни, поиск виноватых, поиск причин, поиск шансов и возможностей исправить случившееся, обмануть реальность, обмануть, в конечном счете, самого себя, найдя подтверждение, что все не так уж страшно. Это происходит от того, что принять случившееся страшно, невыносимо трудно, болезненно. И именно из-за избегания правды люди застревают в этом периоде чаще всего навсегда. Некоторые пациенты так и не переходят на другую стадию осознания и могут продолжать ходить к врачам, пока не найдут того, кто разделяет их позицию. И тогда вся жизнь летит под откос, хотя поначалу так не кажется. И единственное, что возможно на этом этапе: поверить в то, что то, что случилось - безвозвратная, безжалостная, бескомпромиссная, ужасная, окончательная правда. Это очень больно и очень тяжело, но это путь в будущее.

Вторая стадия - это гнев. Гнев — это хороший знак, это знак жизни, знак того, что человек сопротивляется, не хочет болеть. Полезно понимать, что если у человека есть гнев, то не надо его отрицать, не надо говорить, что это плохо. Гнев — это естественная реакция. Случается, что близкие начинают ощущать себя «мишенью» гнева больного, заключают, что он сердится лично на них и тоже начинают испытывать раздражение, злость и это только ухудшает ситуацию. Если мы задумаемся о причинах гнева больного, то мы увидим, что чувствовали бы то же самое, если бы наш привычный образ жизни и жизненно важные планы оказались внезапно разрушены.

Когда человек борется, он активный, он включается в жизнь. Хуже, когда человек пассивный. Пассивный – это «легкий» больной для окружающих людей, который все принимает, но на самом деле он находится в позиции жертвы. Когда человек сопротивляется, расспрашивает, это надо принимать как знак того, что у него есть шансы взять на себя ответственность за жизнь и за отношение к смерти.

Третья стадия - торговля, сделка. На этом этапе больной пытается

договориться с болезнью, совершить «сделку с Богом». Из своего прошлого опыта, чаще всего детского, человек знает, что существует слабая надежда на вознаграждение за хорошее поведение или исполнение желаний за особые заслуги.

Четвертый период – период депрессии, отчаяния, когда человек понимает: все это правда, болезнь есть, и уйти от этого невозможно. Фаза отчаяния и депрессии – важная фаза. Отчаяние сопутствует осмыслению болезни. Оно необходимо, чтобы принять: «Да, болезнь есть». Элизабет Кюблер-Росс в книги «О смерти и умирании» пишет, что на этом этапе депрессия является средством подготовки к неминуемой потере всего любимого и ценного, здесь она инструмент перехода к состоянию смирения. В этот период больному не принесут пользы попытки его ободрить или предложения видеть во всем светлую сторону. Важно позволить больному выразить свою скорбь, просто побыть с ним рядом, не предпринимая постоянных попыток его утешить.

Последняя, пятая фаза – это смирение и надежда. На этом этапе больной уже выплеснул свои чувства, перестал оплакивать неминуемую утрату любимых людей, происходит более или менее спокойное принятие того, что есть. И, несмотря на болезнь, жизнь продолжается, не заканчивается на болезни.

Эти фазы могут идти не в перечисленной последовательности, меняться местами, некоторые фазы могут отсутствовать или повторяться: человек может принимать одну фазу, потом ее отрицать, и так далее.

Члены семьи больного проходят через эти же фазы, и может быть, впервые они осознают, что они тоже будут стоять перед собственной смертью. Сначала многие из них не верят, отрицают сам факт, что в их семье возможна такая болезнь.

Пример обращения на сайт: Как помочь ребенку, девочке 10 лет, что сказать, как успокоить. Маме поставили диагноз - онкология, у девочки слабое сердечко, очень переживает.

Ответ психолога: Светлана, по Вашему сообщению очень сложно понять, кем Вы приходите маме и девочке, что подразумеваете под словом «онкология» - смертный приговор, болезнь с вероятностью излечения, долгий хронический недуг. Иногда за подобными вопросами стоит неготовность самого обратившегося в чем-то себе признаться. Как Вы восприняли это известие, что происходит с вами? Психика ребенка, как правило, достаточно гибкая, чтобы принять печальные известия, а по поводу слабого сердечка лучше посоветоваться с лечащим врачом. Откройте тему в личном кабинете, напишите подробнее, или обратитесь на нашу линию экстренной психологической помощи 8 (495) 626-37-07.

Так родственники могут обращаться к разным врачам в тщетной надежде, что диагноз окажется ошибочным, могут искать помощи и поддержки у целителей и гадалок и пр. Лишь постепенно им удастся посмотреть на то, что происходит в действительности. И этот прямой взгляд на тот факт, что их близкий человек тяжело болен, несет резкую перемену в их жизни.

В зависимости от того, как относится к болезни сам пациент, в какой мере он осознает ситуацию и насколько способен к общению, вся семья, быстрее или медленнее, тоже проходит через несколько этапов. Если они способны обсуждать и принимать решения совместно, то самые важные проблемы будут взяты под контроль сразу, без потерь времени и без изнурительных эмоций. Если же все пытаются что-то скрыть друг от друга, то между родными людьми выстраиваются искусственные барьеры, сильно затрудняющие постепенную подготовку семьи и больного к печальному событию. Конечный результат получается значительно более тяжким, чем в той семье, где умеют вместе поговорить и поплакать.