

# RODZINO, NIE JESTEŚ SAMA!

## Poradnik dla rodzin osób chorujących psychicznie

### 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 zachorowania 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. Z różnych powodów zmagają się z trudnościami sama. Ale nie musi tak być. Rzadko komu udaje się poradzić samemu z tak trudnym doświadczeniem, jakim jest zachorowanie na schizofrenię osoby bliskiej. Dużo łatwiej jest, gdy w takiej sytuacji poszukamy pomocy na zewnątrz i podejmiemy współpracę z terapeutą czy psychologiem.

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

## ROZMAWIAJMY 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.

### Negatywne objawy schizofrenii:

- brak napędu
- trudności w planowaniu
- bladość emocjonalna
- izolowanie się od ludzi
- zaburzenia nastroju
- spłylenie uczuć wyższych

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.

### Najczęstsze problemy związane ze schizofrenią i obszary wymagające pracy:

- niska samoocena
- brak przyjaciół
- brak pracy
- depresja
- zaburzenia rytmu snu i czuwania
- skutki uboczne brania leków
- trudności w rozporządzaniu pieniędzmi
- nieumiejętność planowania przyszłości

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 problemem choroby psychicznej. Na pewno potrafią i chcą pomóc również naszej.

## POSZUKAJMY MIEJSC, GDZIE OSOBA CHORA CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE

Nieocenioną rolę pełnią ośrodki, stowarzyszenia czy kluby, na przykład Środowiskowe Domy Samopomocy, w których osoby cierpiące na schorzenia psychiczne uczestniczą w zajęciach przygotowanych i prowadzonych specjalnie dla nich.

### Codzienne problemy w rodzinie wynikające z choroby jednego z jej członków:

- nieracjonalne gospodarowanie pieniędzmi
- gromadzenie niepotrzebnych przedmiotów
- trudności w podejmowaniu decyzji
- trudności w podejmowaniu aktywności

Są to na przykład: treningi umiejętności społecznych, treningi budżetowe, lekowe, grupy dyskusyjne, terapia zajęciowa, warsztaty odpowiadające zainteresowaniom itp. 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 chorób psychicznych. Udział w spotkaniach np. wspólnoty religijnej kładącej nacisk na duchowe aspekty naszego życia może okazać się nieoceniony w chwilach, gdy zadajemy sobie fundamentalne pytania: „Co to jest cierpienie?”, „Gdzie szukać sensu ludzkiego życia?”, „Jakie wartości są dla mnie najważniejsze?”. A właśnie takie pytania pojawiają się w momencie, gdy kogoś z naszych bliskich dotyka poważna, przewlekła choroba.

## 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 zewnątrz, np. śmierć ukochanego psa, czy też reakcji pochodzących z wewnątrz organizmu, np. pragnienia seksualne, trema itp.

### Aby pomóc osobie chorej psychicznie trzeba być:

- autentycznym
- empatycznym
- akceptującym

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.

### Współbycie z chorym to przede wszystkim:

- bliskość uczuciowa
- dawanie poczucia bezpieczeństwa
- towarzyszenie mu w codziennych zajęciach
- umiejętność współorganizowania i zaciekawiania światem

Gdy narastają doświadczenia niepowodzeń „bycia w świecie”, osoba chora psychicznie wycofuje się, szuka bezpiecznej kryjówki. Choroba jest często ucieczką przed światem, z którym osoba chora sobie nie radzi.

Pozytywnie nastawione otoczenie, możliwość oparcia w rodzinie, społeczności w klubie czy ŚDS-ie 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 nabyciu 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. Ta bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych i Europie forma pomocy psychologicznej u nas nie jest jeszcze szeroko stosowana. Nie wymaga wielkich nakładów finansowych. Wystarczy mała sala z kilkunastoma fotelikami, trochę papieru, mazaków, czasem tablica. Spotkania można organizować co tydzień lub rzadziej.

### Wpływ choroby na funkcjonowanie rodziny:

- **zachwiana struktura rodziny: zachwiane hierarchie i role w rodzinie,**
- **zachwiane granice**
- **wysokie wskaźniki emocjonalności w rodzinie,**
- **zaburzona komunikacja lub brak komunikacji**

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 radzić sobie z problemami. Skorzystajmy z doświadczeń innych uczestników; przy wsparciu 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, 48-letnia matka młodej dziewczyny chorej na schizofrenię: *Tylko tutaj, przez 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. Tutaj mogę powiedzieć, że mam często ochotę się rozplakać, 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. Dbałość o własne zdrowie, nierezygnowanie z przyjemności, uczestnictwo w ulubionych zajęciach sportowych, rozrywkach, kontakty z przyjaciółmi czy wakacje nie są „zdradą” wobec osoby chorej! Robiąc coś dla siebie, robimy to również dla całej rodziny a osoba chora jest przecież jej członkiem.

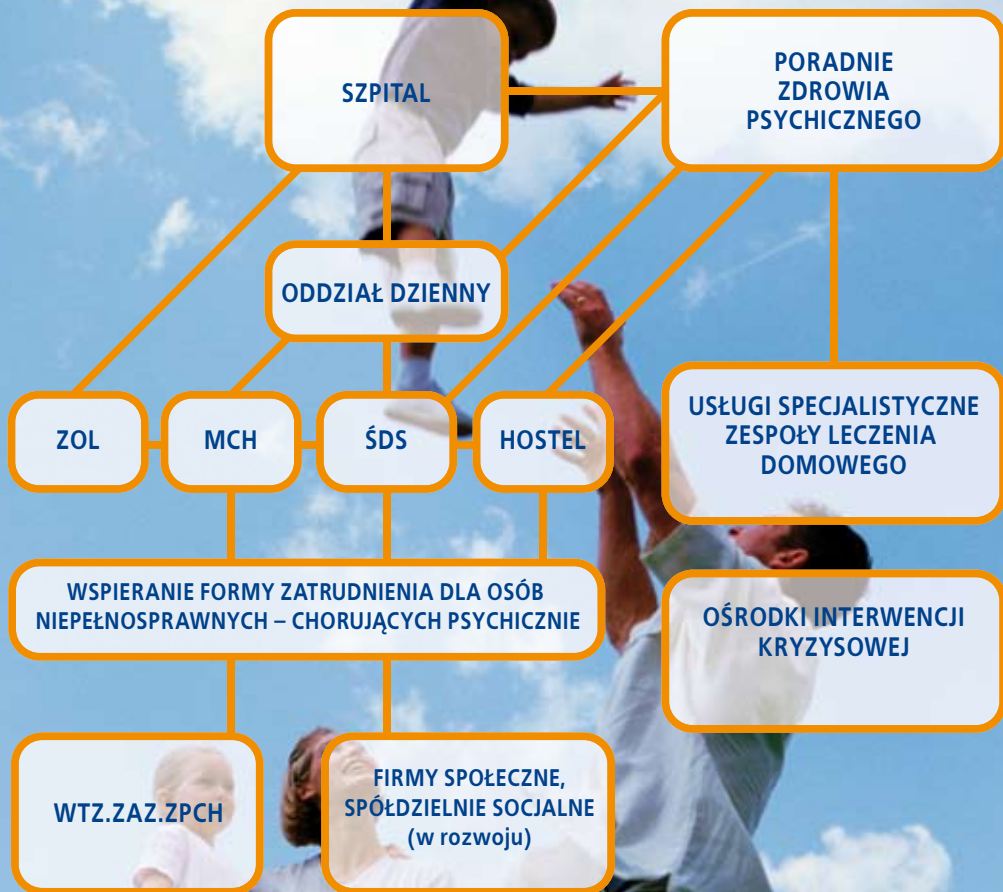


## PRACUJMY NAD KOMUNIKACJĄ

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 lekarstw”. Czynnikiem utrudniającym kontakt z osobą chorą są także nadmierny nacisk, protekcjonalizm i protekcjonalny 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.



## POZNAJMY DOSTĘPNE FORMY POMOCY



Rys: Schemat systemu opieki psychiatrycznej z uwzględnieniem środowiskowego modelu rehabilitacji, zawiera dzienne i całodobowe formy oparcia i opieki.

**WTZ** – Warsztaty Terapii Zajęciowej  
**ZAZ** – Zakłady Aktywności Zawodowej  
**ZPCH** – Zakłady Pracy Chronionej  
**MCH** – Mieszkania Chronione  
**ŚDS** – Środowiskowe Dłmy Samopomocy  
**ZOL** – Zakład Opiekuńczo-Lecznicy

## ORGANIZACJE Z ŁODZI, W KTÓRYCH MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC:

### **Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych**

ul. Zawiszy Czarnego 22  
91-824 Łódź,  
tel: 042 616 06 20  
e-mail: siedziba@tpn.org.pl  
www.tpn.org.pl

Stowarzyszenie, które od 1992 roku działa na polu psychiatrii środowiskowej. Tworzy formy oparcia dla osób przewlekle chorujących psychicznie - głównie na schizofrenię. TPN prowadzi: Środowiskowy Dom Samopomocy i klub „Więź” - mieszczące się w Łodzi w dzielnicy Bałuty; ośrodek Rehabilitacyjno- Wypoczynkowy „Zacisze” w Jedliczach koło Grotnik - przy którym funkcjonują Mieszkania Chronione i Zakład Opiekuńczo- Leczniczy. Na terenie ośrodka funkcjonuje także stajnia, dzięki czemu możliwe jest prowadzenie zajęć hipoterapeutycznych. TPN prowadzi aktywizację zawodową osób chorych – w Jedliczach działa firma społeczna Ośrodek Szkoleniowy „KłOS”, w której osoby po przebytym kryzysie psychicznym odbywają staże zawodowe.

### **Stowarzyszenie Rodzin Działających na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Dla Rodziny”**

ul. Zawiszy Czarnego 22  
042 616 06 20,  
e-mail: polfamilia.lodz@wp.pl  
www.tpn.org.pl

Stowarzyszenie utworzone w 2004 roku przez członków Samopomocowej Grupy Rodzin działającej przy Towarzystwie Przyjaciół Niepełnosprawnych w Łodzi. Skupia rodziny i opiekunów osób chorujących psychicznie. Regularnie odbywają się spotkania grup samopomocowych. Członkowie mają możliwość skorzystania z pomocy psychologa biorąc udział w warsztatach i szkoleniach. Stowarzyszenie prowadzi także zespoły leczenia domowego finansowane ze środków RCPs i UM Łodzi.

### **Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, Ich Rodzin i Przyjaciół „POMOST”**

ul. Próchnika 7  
90-408 Łódź  
tel: 42 6320866  
e-mail: pomost.s@poczta.fm  
www.pomost.org.prv.pl/

Stowarzyszenie kieruje swoją pomoc głównie do młodzieży w wieku 19-29 lat po przebytych kryzysach psychicznych kontynuującej leczenie w Poradniach Zdrowia Psychicznego. Skupia rodziny: rodziców i opiekunów a także rodzeństwo osób cierpiących z powodu zaburzeń psychicznych. Celem jest wspieranie młodych osób po przebytych kryzysach psychicznych w powracaniu do życia w społeczeństwie. Stowarzyszenie prowadzi ŚDS "Przystań" — placówkę pobytu dziennego dla osób z zaburzeniami psychicznymi w wieku 18-29 lat oraz Poradnię Zdrowia Psychicznego NZOZ „Pomost”. Stowarzyszenie powstało w 2000 roku.

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Piotrkowska 102, Łódź  
tel. (0-42) 63 01 102  
oik@mopz.pl  
www.mopz.pl/index\_2.html

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi działa od roku 2004 przy Miejskim Ośrodku Profilaktyki Zdrowotnej. Głównym celem OIK jest umożliwienie mieszkańcom Łodzi szybkiego kontaktu z psychologiem w obliczu trudnej sytuacji życiowej. Ośrodek nie prowadzi psychoterapii, świadczy natomiast tzw. psychologiczną pierwszą pomoc (krótkoterminową formę pomocy). Oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną w obliczu doznanej przemocy (w domu i w pracy), problemów rodzinnych, utraty bliskiej osoby, utraty pracy, przewlekłej lub nagłej choroby, myśli samobójczych. Ośrodek pracuje całodobowo. Zapewnia anonimowość.

## STOWARZYSZENIA OGÓLNOPOLSKIE:

### Związek Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych Psychiczenie "POL-FAMILIA"

ul. Niesiołowskiego 20  
87-100 Toruń  
tel: (0-56) 6575585  
e-mail: polfamilia.torun@wp.pl  
www.polfamilia.pl

Organizacja typu parasolowego zrzeszająca stowarzyszenia z terenu Polski. Celem związku jest przeciwdziałanie powszechnemu dystansowi otaczającego chorych psychicznie i przybliżenie społeczeństwu rzeczywistego obrazu osoby chorej psychicznie i jej problemów.

## PUBLICZNE PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

### PZP Łódź Bałuty

ul. Lniana 2  
tel: (0-42) 652 83 77

### PZP Łódź Górna

ul. Sieradzka 11  
tel: (0-42) 684 09 10

### PZP Łódź Widzew

ul. Sieradzka 11  
tel: (0-42) 684 04 15

## WYBRANE NIEPUBLICZNE PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

### Poradnia Zdrowia Psychicznego „Synapsis”

ul. Obornicka 15 m.24  
tel: (0-42) 617 11 89

### Poradnia Zdrowia Psychicznego „Pomost”

ul. Próchnika 7  
90-408 Łódź  
tel: (0-42) 6320866

Lista Środowiskowych Domów Samopomocy dostępna w internecie na stronie [www.tpn.org.pl](http://www.tpn.org.pl)

**Publikacja powstała dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach programu PARTNER w oparciu o doświadczenia zebrane podczas realizowania szkolenia dla rodzin i opiekunów osób chorujących psychicznie: *Podnoszenie umiejętności członków rodzin, opiekunów i wolontariuszy w zakresie opieki nad osobami chorującymi psychicznie, szczególnie w ich naturalnym środowisku rodzinnym.***



### Wydawca:

#### Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych

91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22

tel/fax: 042 616 06 20

e-mail: siedziba@tpn.org.pl

www.tpn.org.pl



Nakład: 500 egz., Wydanie 1. Rok 2007

Publikacja dostępna w formie elektronicznej na stronie: [www.tpn.org.pl](http://www.tpn.org.pl)