

Семья - твердая опора

Совет специалиста. Как помочь близкому человеку, который узнал о своем диагнозе

Семейный фактор играет существенную роль в преодолении различных жизненных этапов.

Поддержка в семье – это способность быть опорой, проявление сопричастности, сопереживание и сострадание. Близкие люди безусловным принятием и верой создают пространство для изменений.

Слова, действия, объятия близких людей особенно важны в сложные моменты жизни.



Слова, действия, объятия близких людей особенно важны в сложные моменты жизни.

О том, как помочь близкому человеку, который узнал о своем диагнозе, рассказывает Елена Немыкина, учитель-дефектолог Курганского КЦРИ:

- Оказавшись в непростой ситуации, связанной с ухудшением здоровья, человек ищет в себе силы для возможности полноценно жить, трудиться, заниматься своим любимым делом, семьей.

Зачастую диагноз о болезни звучит как приговор. В такие моменты важно услышать нужные слова: «Мы со всем справимся», «У нас все получится», «Ты молодец!».

На плечи родных ложится огромный труд по поддержке близкого на этапах реабилитации и восстановления. Как показывает практика, большинство людей проходят через стадии принятия болезни.

Первая стадия – отрицание и шок. Человек сталкивается с тем, что не принимает информацию. У него были определенные планы на будущее, в новой ситуации они рухнули.

Происходит отрицание реальности. Он может шутить и улыбаться, но это проявление шока и защитной реакции, попытка жить, словно ничего не случилось. На этой стадии важно, чтобы рядом находились близкие люди, проявляли сочувствие и поддержку. Для принятия ситуации важна сильная опора.

Вторая стадия – гнев, проявляется сильная эмоциональная реакция. Человек понял, что произошло и не готов с этим смириться. Ему кажется, что это несправедливо и подобное не могло произойти именно с ним. Родственникам необходимо объяснить, что человек не виноват в случившемся. Переключиться на активную деятельность, например, творчество, общение, выезд на природу. Со временем эмоции ослабеют, важно быть рядом в этот период.

На третьей стадии - торга - человек пытается «выторговать» свое здоровье, вернуть все как было. Это поиск специалистов, попытка лечения нетрадиционными методами. На этом этапе необходимо выговориться, почувствовать заботу близких, любящих людей. Понять, что сделал всё, что от него зависело, и не виноват в случившемся.

Четвертая стадия – депрессия. Ему кажется - выхода нет. На этом этапе присутствие родных просто необходимо. Близкому важно позволить себе быть собой: таким, какой он есть на самом деле, побыть слабым, выплакаться. Творчество – одно из лучших лекарств, благоприятно все, что вызывает положительные эмоции.

Пятая стадия – принятие, это рациональная реакция.

Человек в полной мере осознает и понимает, что с ним случилось, что не все потеряно в жизни. Действительно, есть много поводов для радости: светит солнце, цветут цветы, есть интересные книги и фильмы, прекрасная музыка, его по-прежнему любят друзья и близкие люди. Он понимает, что необходимо бороться, нужно жить дальше.

На этом этапе совместно можно продумать планы на будущее. Для успешного восстановления поддерживать позитивный настрой, находить радостные моменты в жизни. Лучше всего начинать восстановление с переключения на решение небольших, посильных ежедневных задач. Важно иметь терпение, мужество и вместе преодолевать трудности, сохранять свое здоровье и силы для дальнейшей жизни. Семья – это важно, вместе вы шаг за шагом преодолеете любые сложности.

► Для людей с инвалидностью, нуждающихся в реабилитации, и их семьям окажем психологическую поддержку в прохождении различных сложных жизненных ситуаций, снятии стресса, эмоциональной стабилизации. Обращайтесь за помощью в ГКУ СО КК «Курганский КЦРИ» по адресу г. Курган, ул. Комсомольская, 95.

Важно

Зачастую диагноз о болезни звучит как приговор. В такие моменты важно услышать нужные слова: «Мы со всем справимся», «У нас все получится».