

Psychologická pomoc



Psychologickou pomoc často potřebují hemofilici i jejich rodiny

Mgr. Barbora Váchová

psycholožka

Vyrovňávání se s chronickou nemocí je většinou proces, který ovlivňuje i to, v jaké životní fázi člověk je.

U dětských pacientů záleží často na rodičích, kteří nastavují režim a opatření. U dospívajícího člověka je to už víc na osobě samotného pacienta. A často i lidé, kteří žijí s chronickou nemocí dlouhé roky, najednou zjistí, že je toho na ně zkrátka příliš.

Dlouhodobá chronická nemoc bývá nápor na psychiku pacienta i jeho okolí. U lidí s hemofilii tomu není jinak. Objevuje se strach z budoucnosti, z bolesti, z aplikace léků. Proto si vy, pacienti, i vaši příbuzní můžete říct o pomoc.

Děti si mohou aplikaci léků „vyzkoušet“ předem doma na svých hračkách

U dětí je častým „strašákem“ aplikace léku pomocí injekcí. Prvním krokem je tedy vždy snaha o to, aby aplikace léků nebo krevní odběry probíhaly co nejméně stresově. Rozhodující je přístup zdravotníků i rodičů, kteří by měli zkusit odklonit pozornost dítěte jinam. Děti si mohou také dopředu vyzkoušet například ošetřit panenku nebo hračku a postupně přivyknout na to, co bude čekat je samotné.

Naopak ve chvíli, kdy se učí dítě aplikovat léky samo, může nastat moment, že ho částečné převzetí kontroly nad nemocí posílí. Stává se samostatnějším. U všech těchto případů mohou jít na konzultaci k psychologovi jak děti, tak i rodiče, kteří by měli být svým potomkům v těchto situacích oporou.

Dospělí hemofilici kvůli poškození kloubů často bojují s bolestí anebo se jí obávají. Samozřejmě existují léky či chirurgické zákroky, které mohou bolest umenšit. I se zvládnutím zvláště chronické bolesti ale může pomoci psycholog, protože bolest provází člověka dlouhodobě.

Zavolat můžete i na linku důvěry

Psycholog nebo terapeut vám může dát možnost o strachu či bolesti opakovaně mluvit. Můžete s ním hledat to, co by vám situaci ulehčilo či pomohlo. Může s vámi ale i nacvičovat relaxační nebo dechová cvičení, jak odvést pozornost pryč od bolesti, jak získat větší kontrolu nad tím, jak bolest prožíváte. To ale předpokládá dlouhodobou spolupráci i chuť vyzkoušet něco nového.

Najít si psychologa nebo terapeuta není v dnešní době snadné. Můžete se zkusit obrátit na svého hematologa nebo centrum, kam za svým hematologem pravidelně docházíte. Často je tam k dispozici právě psychologická pomoc. Podobnou možnost nabízejí i větší nemocnice nebo ordinace klinických psychologů.

Lze i zavolat na různé krizové linky či linky důvěry. Lidé mají někdy pocit, že tyto linky jsou jen pro akutní situace, tak to ale není. I tam navíc mohou pomoci s kontakty na terapeutickou pomoc. Často tyto linky provozují i chaty – v případě, že je pro vás snazší psát než telefonovat.

Příbuzní hledají cesty, jak hemofilika podpořit

Forma terapií či schůzek u psychologů je různá. Sezení bývají dlouhá padesát až šedesát minut, záleží ale vždy na dohodě. Přijít ale také můžete na jednorázovou konzultaci – například pokud se chcete poradit o tom, jak mluvit s dítětem o jeho nemoci.

Jiný pacient může chodit dlouhodobě a pravidelně, například jednou týdně nebo každých čtrnáct dnů. Pak má jistotu, že má svůj předem určený vyhrazený čas a klid. Na psychologa se čas od času obracejí i sami členové rodiny, kde hemofilik žije. Mohou se chtít poradit o tom, jak se k nemocnému členovi rodiny chovat. Sami mají také třeba velký strach – často i větší než sám pacient. Chtějí také vědět, jak by mohli nemocného podpořit, sdělit, jaké mají obavy a co jim choroba jejich blízkého přináší do života.

Jak se v rodině o jeho chorobě komunikuje, si řídí většinou sám pacient. Někdo preferuje o nemoci mluvit víc a často, někdo zase na ni nechce tolik myslet a chce se soustředit na běžný život.



