

Zdrowiej

Jak wspierać i umiejętnie prosić o wsparcie?

Elżbieta Majewska

Magdalena Knefel



CENTRUM KRYZYSOWE
POMAGAMY PORADZIĆ SOBIE Z RAKIEM

■ SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Jak wspierać z sensem	4
Co dla Ciebie znaczy „mądrze wspierać”	12
Uważność jako praktyczny sposób na wzmocnienie psychiczne . . .	18
Gdzie szukać sprawdzonych informacji na temat raka	23

■ WSTĘP

Diagnoza choroby onkologicznej to dla osoby chorującej, jak i jej bliskich, zupełnie nowa sytuacja, która od wszystkich wymaga zdefiniowania ról w zmienionej codzienności. Często jest to sytuacja długotrwała i wpływa zarówno na stan fizyczny i psychiczny zarówno osoby w trakcie leczenia, jak i jej rodziny. Dlatego warto się do niej przygotować!

Aby móc przejść przez okres leczenia, kluczowe – według wielu z Was – jest wsparcie. Niezależnie od tego, czy jesteś w roli osoby potrzebującej wsparcia czy wspierającej, warto więc dowiedzieć się więcej o tym, jak mądrze dawać oparcie innym.

Od 2018 roku rozwijamy program wsparcia psychologicznego dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich – „Zdrowiej”. Wiemy, jak ważne jest zmobilizowanie siły i energii do tego, by przechodzić przez proces leczenia. Bardzo cieszymy się, że możemy rozwijać ten program i towarzyszyć Wam w zdrowieniu.

Z przyjemnością oddajemy w Wasze ręce krótki przewodnik po podstawowych zasadach wsparcia. Mamy nadzieję, że będzie dla Was praktycznym źródłem inspiracji.

Wszystkie materiały pomocne w radzeniu sobie ze stresem są na naszych stronach:

www.ruchspoleczny.org.pl/psychoedukacja

www.centrumkryzysowe.org.pl/wsparcie-psychologiczne

Z ciepłymi pozdrowieniami i życzeniami zdrowia,

Elżbieta Majewska i Magdalena Knefel



ONAS:

Elżbieta Majewska – członek zarządu PARS Polskie Amazonki Ruch Społeczny. Ze stowarzyszeniem jest związana od 2012 roku. Współautorka wielu kampanii PARS, w tym programu „Zdrowiej”, w ramach którego prowadzi również warsztaty i webinary radzenia sobie ze stresem dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich. Coach kryzysowy oraz trenerka jogi śmiechu.

Magdalena Knefel – członek zarządu PARS Polskie Amazonki Ruch Społeczny, z którym związana jest od 2012 roku. Współautorka programu radzenia sobie ze stresem dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich – „Zdrowiej”, w ramach którego prowadzi warsztaty i webinary. Certyfikowana trenerka uważności i nauczycielka programu redukcji stresu w oparciu o mindfulness.

■ JAK WSPIERAĆ Z SENSEM

Wsparcie naturalne, czyli co każdy z nas może zrobić dla osoby chorującej i dla siebie.

Czym się różni wsparcie specjalistyczne od naturalnego? Z tego pierwszego warto korzystać w sytuacji, gdy czujesz, że wsparcie bliskich nie wystarcza lub że sam/a nie dajesz sobie rady z rzeczywistością, ze stresem, z emocjami.

Naturalne wsparcie jest tym, co robimy intuicyjnie. Jeśli intuicja nas nie zawodzi, osoba potrzebująca oparcia dostaje to, czego potrzebuje, a my mamy poczucie, że robimy to z sensem.

Warto uświadomić sobie, że osoba pragnąca wsparcia ma konkretne oczekiwania. W związku z tym to, co dajemy, wcale nie musi być odbierane w taki sposób, w jaki to widzimy.

Pomoc naturalna jest jednym z czynników, który pomaga poradzić sobie w trudnej sytuacji. Jest niezbędna również wtedy, jeśli osoba w kryzysie korzysta z profesjonalnej pomocy.

Częścią wsparcia naturalnego jest tworzenie dobrych chwil i miłych wspomnień, które sprawiają, że pojawia się uśmiech, a może nawet radość.

Dlatego bądźmy otwarci na takie możliwości. Wykorzystujmy okazje do robienia dobrych rzeczy dla siebie i dla swoich bliskich, do celebracji, do upamiętniania ważnych momentów.

Zbierajmy dobre i piękne doświadczenia zamiast kolekcjonować rzeczy. Organizujmy np. wycieczki, spotkania, podróże, odbywajmy rozmowy, twórzmy coś, co jest piękne i osobiste. To wszystko buduje wewnętrzną siłę i odporność psychiczną. I daje również dużo wsparcia psychicznego.

Pytanie dla Ciebie na każdy dzień:

Czy dziś zrobiłaś/zrobiłeś dla siebie i dla kogoś bliskiego coś dobrego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podstawowe zasady wspierania osoby w dużym stresie, który towarzyszy chorobie:

Co oznacza pomaganie z sensem? Na spotkaniach słyszymy m.in.:

- „adekwatnie do sytuacji...”
- „w odpowiedzi na cudze potrzeby”
- „umiejętność wysłuchania”

A co Tobie przychodzi do głowy?

.....

.....

.....

.....

Pomaganie z sensem to pomaganie zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami osoby, która tej pomocy czy wsparcia potrzebuje. Jest jeszcze druga strona medalu: pomaganie z sensem to jest także pomaganie w zgodzie ze sobą i ze swoimi możliwościami. Chodzi o to, żeby siebie w tym działaniu nie zatraścić, nie zamęczyć, ani np. nie rozchorować się, bo wtedy nie będziemy mieć siły na pomaganie.

Z reguły mamy tendencje do zatraćania, gdy chcemy pomóc osobie bardzo bliskiej. Dlatego tak ważne jest, by każdy dbał o siebie. W sytuacji, gdy staramy się komuś pomóc, ta dbałość o samego siebie powinna być wzmożona, monitorowana i pełna życzliwości do siebie.

Na pewno masz dobre chęci! Ale czy wiesz, czego potrzebuje osoba, której chcesz pomóc? Czy wiesz, czego ty potrzebujesz?

Dlatego najpierw zawsze zapytaj o potrzebę: *Co mogę dla Ciebie dziś zrobić? Czego dziś potrzebujesz ode mnie? Mam taki pomysł, że moglibyśmy... (np. pójść na spacer, pooglądać film itp.) - masz na to ochotę? Jeśli to ty potrzebujesz wsparcia, mów wprost, czego konkretnie potrzebujesz!*

Rozmawiając o wzajemnych potrzebach, traficie w punkt. Wówczas wsparcie okaże się takie, jakie jest w danej chwili potrzebne.

Rozmowa o potrzebach zawsze jest oznaką wewnętrznej siły i wiary w siebie. Prośenie o pomoc nigdy nie jest oznaką słabości. Przyznanie, że potrzebujemy czegoś od kogoś, wymaga odwagi i umiejętności precyzyjnego wyrażenia

naszych potrzeb. Taka rozmowa bardzo wzmacnia relacje z innymi i buduje wzajemny szacunek.

Warto też sobie odpowiedzieć na pytania: *Co ja mogę dać od siebie w sytuacji, kiedy pomagam? A co w sytuacji, kiedy potrzebuję wsparcia? Czy chcę teraz komuś okazać wsparcie czy sam/a go potrzebuję? A może jedno i drugie?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zdarza się, że jesteśmy w podwójnej roli – wspieramy domowników oraz bliskich i jednocześnie sami potrzebujemy wsparcia. Często słyszymy od osób chorych: „nie chcę smucić, martwić moich domowników”.

Prawdopodobnie nikt tego nie chce, ale każdy ma swoje potrzeby: np. przytulenia, poskarżenia się.

Chodzi o utrzymanie równowagi. Zrozumiały, że martwimy się o bliskich, ale martwimy się też o siebie, a może nawet przede wszystkim o siebie. Tak jest w każdej relacji, niezależnie od tego, czy potrzebujemy wsparcia, czy to wsparcie dajemy.

Pocieszanie

Jeśli masz ochotę kogoś pocieszać, sprawdź, czy ta osoba właśnie tego potrzebuje i w jakiej konkretnie formie. Wielu pacjentów mówi, że kiedy słyszą „będzie dobrze”, „dasz sobie radę”, takie słowa odczytują jako puste, bez znaczenia. Mają wrażenie, jakby ktoś nie wiedział, co powiedzieć albo mówił to, bo tak należy. Znacznie rzadziej spotykamy osoby, które lubią usłyszeć „dasz sobie radę”. **Dlatego zapytaj: Chcesz, żebym Cię pocieszył w jakiś sposób? A może masz ochotę, żeby Cię przytulić? Powiedz, co mogę dla Ciebie zrobić, a zrobię to z przyjemnością. Jestem tu dla Ciebie.**

Jeśli Ty potrzebujesz pocieszenia, na pewno wiesz, jak konkretnie powinno wyglądać. Sprawdź, czy sam/a możesz sobie to zapewnić (może wystarczy np. dobry film i kawa) czy potrzebujesz obecności kogoś bliskiego. **Powiedz mu**

np. „**Wiesz, dzisiaj potrzebuję przytulenia i pobycia razem. Zrobisz to dla mnie?**” albo „**Mam dzisiaj zły nastrój i marzy mi się wieczór z komedią, obejrzysz ze mną?**” Jeśli osoba, którą prosisz, nie będzie chciała wesprzeć Cię w taki sposób, puść wolno tę relację.

W trudnych momentach więzi często się weryfikują: zostają wokół nas prawdziwi przyjaciele i bliscy, na których nam naprawdę zależy.

A jeśli nie pocieszenie, to co?

Zawsze warto zapytać: „co mogę dziś dla Ciebie zrobić? Co mogę zrobić, żeby ten dzień był dla Ciebie dobry? Co Cię dziś ucieszy?” Jeśli usłyszysz, że druga osoba niczego nie chce, po prostu zachowuj się normalnie, jak każdego dnia i bądź z nią.

Ofiarowanie swojego czasu i chęci bycia razem to najcenniejsze, co możemy dać i otrzymać. Zadbaj o to, byś ty czuł/a się dobrze w tej sytuacji, byś odczuwał/a dobrą, spokojną energię, żeby móc ją przekazać drugiej osobie.

Nastaw się na słuchanie, na uważność wobec drugiej osoby i wobec siebie. Osoba chora opowiadając coś, przeżywa to na nowo, porządkuje, wyrzuca z głowy, oczyszcza się, uspokaja. Słuchanie to bardzo duża pomoc.

Kiedy Ty potrzebujesz się zwierzyć, też to zrób. Na pewno znasz kogoś, kto Cię po prostu wysłucha. **Sprawdź, kto pozytywnie odpowie na Twoje pytanie: „Wiesz, potrzebuję się wygadać, uporządkować sobie w głowie różne sprawy, jesteś gotowy/a posłuchać o tym?”**

Szacunek i odpowiedzialność

Szacunek to bardzo ważna wartość w naszym życiu. Każdy chce być szanowany przez innych i odczuwać również szacunek do samej/go siebie.

Zadaj sobie pytania: Co dla mnie znaczy szanować kogoś i siebie?

Jakie konkretne sytuacje, zachowania przychodzą mi do głowy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z kolei odpowiedzialność to wielka siła, którą ma każdy z nas. Wszyscy podejmujemy decyzje, wybieramy jakieś rozwiązania – daje nam to poczucie wpływu i jest bardzo ważne w życiu, w którym na wiele rzeczy wpływu nie mamy.

Z drugiej strony odpowiedzialność oznacza również zgodę na konsekwencję moich decyzji oraz wyborów i warto o tym pamiętać. Każde nasze działanie, decyzja, wybór coś ze sobą niesie, zostawia ślad.

Szanuj decyzje osoby chorej. Także te, z którymi trudno Ci się pogodzić. Mimo wszystko to jego/jej życie. Wspieraj, pomagaj, ale nie decyduj za tę osobę. Decyduj tylko o sobie i za siebie.

Nie bierz odpowiedzialności na siebie za to, co jest decyzją osoby chorej – najpierw ustal, co jest realne, co leży w granicach Twoich możliwości, ile czasu możesz poświęcić na opiekę nad chorym, w jaki sposób możesz i chcesz wspierać. Wynik leczenia, decyzja o tym, czy chory to leczenie podejmie, proces zdrowienia to czynniki wykraczające poza Twoją odpowiedzialność. Warto sobie przypominać, że ostatecznie nie wsparcie, które dajesz Ty, ale to, jak je postrzega Twój bliski chory, wpływa na powodzenie leczenia.

Traktuj osobę chorą tak samo, jak wtedy, gdy była zdrowa. Choroba nie sprawia, że ktoś staje się inny. Owszem, może czuć się fizycznie gorzej, może potrzebować pomocy psychologa, ale to ciągle ta sama dorosła osoba, która chce decydować o sobie i w miarę normalnie funkcjonować. Nie chce litości i ciągłego nadskakiwania. Chce czuć się jak osoba zdrowa, a często takim zachowaniem przypominamy jej o chorobie.

Rozmawiaj z bliskim chorym normalnie, także o własnych emocjach i problemach. To ważne dla tej osoby i dla Ciebie też, choć może trudno Ci to przyznać. Nie zabieraj, nie zmieniaj codziennej rutyny chorej/chorego. Czasem warto wziąć na siebie część zadań domowych, zwłaszcza, gdy ktoś czuje się źle czy mówi, że potrzebuje odpocząć od obowiązków. Jednak codzienna rutyna bardzo pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Zmusza osobę chorą do funkcjonowania i pomaga oswoić życie z chorobą. Dzięki codziennym zadaniom czuje, że ma na coś wpływ, że może coś zrobić, że jest potrzebna. To są bardzo ważne uczucia dla każdego z nas.

Dbaj o własną stabilność emocjonalną i życiową – ważne, by nie brać na swoje barki całej sytuacji, wszystkich problemów i emocji związanych z chorobą bliskiej Ci osoby. Ktoś, kto sam nie czuje się silny i nie radzi sobie z emocjami, nie jest w stanie pomóc drugiej osobie. Chodzi o zdrowy dystans do sytuacji i bycie empatycznym. **Każdy z nas czasem ma ochotę się wygadać, może nawet wyzalić.**

Potrzebujemy czasu dla siebie, odpoczynku, relaksu, dobrej kawy, czekolady, drobnych, codziennych przyjemności, które dają energię i siłę, by pomagać innym. Pragniemy tego niezależnie od sytuacji.

Dlatego *warto zrobić swoją listę „wspomagaczy” nastroju*. To nasze bufory bezpieczeństwa – jesteśmy przecież tylko ludźmi. Mamy swoje słabości oraz ograniczenia. To normalne.

Więc gdy czujesz się zmęczony/a, pozwól sobie na odpoczynek. Gdy jesteś głodny/a, zjedź coś pożywnego i smacznego, bez pośpiechu, przy stole. Dbaj o siebie, przytulaj się, bądź dla siebie życzliwy/a, czuły/a w każdej sytuacji.

Moja lista „wspomagaczy”:

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedz sobie na pytania: *Co mogę dać od siebie? Czego potrzebuję i jakie są moje granice? Jakie są moje możliwości? Jakie są moje chęci? Ile czasu potrzebuję dla siebie? Jak mogę zorganizować swój czas pracy, żeby pomagać tak, jakbym chciał/a itd.? Co jest dla mnie granicą, której nie chcę przekroczyć, gdy pomagam albo kiedy mi ktoś pomaga? Kiedy powiem „nie”?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Masz prawo mówić „nie”. Twoją granicą może być poczucie silnego zmęczenia. Warto też pamiętać, że nie jesteś sam/a na świecie i że możesz poprosić o pomoc (na jakiś czas) osobę z rodziny, sąsiada albo wolontariusza.

Można znaleźć sposób, żeby wyjść na godzinę, dwie, albo na pół dnia. Dzięki temu złapiesz oddech. Czasami to życie zmusza nas do tego, by zająć kimś bliskim lub komuś pomagać. Może nam wówczas towarzyszyć poczucie musu. Wtedy tym bardziej należy zadbać o siebie. Chodzi o to, by znaleźć w sobie odpowiedź, dlaczego to robię, dlaczego uważam to za ważne.

Istotne jest, by znać swoje możliwości oraz granice i ich nie przekraczać. Nie będziesz w stanie pomóc komuś, jeśli sam/a się rozchorujesz. Wtedy ktoś będzie musiał zająć się Tobą oraz chorym w twoim zastępstwie.

Każdy z nas jest osobą samoistną, samodzielną, niezależną i potrzebuje przestrzeni oraz czasu dla siebie, nawet wtedy, gdy jest się bardzo zaangażowanym/ą w pomaganie. Ważne, by sobie to uświadomić.

Daj sobie prawo do słabości! Tylko wtedy jesteśmy naprawdę silni, kiedy rozumiemy, że czasem możemy też być słabi i bezsilni. Nie rób z siebie męczennika i siłacza.

Choroba kogoś bliskiego to nie powód, żeby zniszczyć siebie. Ty też potrzebujesz zająć się sobą: wykrzyknąć złość lub w inny sposób wyrazić emocje. Być może pragniesz czasem odpuścić i poczuć się kimś, kto wymaga opieki i przytulenia. To pomaga w pomaganiu.

Pamiętaj, że możliwość dzielenia się z innymi swoimi odczuciami przynosi wiele korzyści.

Po pierwsze: istotnie pomaga w zmniejszeniu napięcia emocjonalnego w ciele i w umyśle.

Po drugie: świadomość wsparcia może nieść ze sobą nieocenione poczucie bezpieczeństwa. Niektóre osoby dostrzegają, że bardziej doskwiera im samotność w mierzeniu się z trudnościami niż sama problematyczna sytuacja.

Stres związany z przewlekłą lub ciężką chorobą można zmniejszyć poprzez udzielanie wyjaśnień, dodawanie wiary i nadziei, wzmacnianie poczucia wartości, empatyczne słuchanie i po prostu poprzez obecność, bycie razem.

Osobę chorą warto chronić przed nadmiarem niesprawdzonych informacji.

Dobrze jest poznać dane schorzenie, ale konsultując się z lekarzem, a nie szukając informacji na forach internetowych czy u sąsiadów, których znajomi

mieli podobny problem. Zaufanie do lekarza i leczenia jest ważne, podobnie jak stosowane w leczeniu farmaceutyki.

Niektóre osoby w trudnych sytuacjach mają tendencję do izolowania się, unikania kontaktów z otoczeniem i przyjmowania pomocy.

Jeśli jesteś taką osobą lub w Twoim otoczeniu ktoś tak właśnie się zachowuje, musisz wiedzieć, że to naturalny mechanizm obronny.

Jednak gdy ta faza się przedłuża, a problem nie zostaje rozwiązany, być może będzie wskazana pomoc specjalisty, np. psychologa lub coacha kryzysowego.

Podczas ciężkich sytuacji życiowych doświadczamy niezwykle silnych emocji. W takim momencie niezwykle trudno jest korzystać ze swoich zasobów racjonalności, rozsądku i logiki. To całkowicie normalne i przytrafia się każdemu.

W tej sytuacji kluczowe będą Twoje wypracowane wcześniej umiejętności zarządzania emocjami:

- zdolność ich rozumienia oraz rozumienia siebie,
- zdolność kierowania nimi i kontrolowania ich oraz
- zdolność do motywowania siebie

(zbiór tych umiejętności naukowo określany jest mianem Inteligencji Emocjonalnej, w skrócie IE).

Może zastanawia Cię, jaki to może mieć związek z doświadczaniem trudnych sytuacji. Otóż, w praktyce zdolność zarządzania emocjami pozwala lepiej zaspokajać swoje potrzeby, odczuwać radość, życiową harmonię i wewnętrzny spokój. W rezultacie umożliwia wybieranie najlepszych dla siebie sposobów na życie, konsekwentnych działań i pozostawaniu w zgodzie ze sobą bez względu na okoliczności zewnętrzne.

W trudnej sytuacji życiowej, takiej jak poważna choroba, niezwykle ważne jest wsparcie najbliższych osób.

Życzliwe towarzyszenie przyjaciela może znacznie złagodzić i skrócić silny stres.

Jednak może się zdarzyć, że pomimo wielkiej chęci z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie skutecznie pomóc bliskiej chorej osobie. Wtedy warto udać się po pomoc do specjalisty, np. do psychoonkologa, psychologa lub coacha kryzysowego.

■ CO DLA CIEBIE ZNACZY „MĄDRZE WSPIERAĆ”

Moc uświadomienia sobie tego, co jest wspierające, daje możliwość kreowania większego wsparcia w swojej rzeczywistości. Niezależnie od tego, czy jesteś w roli osoby potrzebującej wsparcia czy wspierającej – warto zastanowić się, co konkretnie oznacza dla Ciebie „wsparcie”. Zdefiniowanie, co jest dla Ciebie wspierające, a co nie, oraz określenie potencjalnych wyzwań pozwoli na lepsze zrozumienie i komunikację z bliskimi.

Zapraszamy Cię do ćwiczenia „Moja instrukcja obsługi”.

Znajdź chwilę dla siebie i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Co jest dla mnie wspierające?

Jeśli masz ochotę, zamknij na chwilę oczy, wtedy łatwiej się wyciszyć i skupić na sobie.

Zapytaj siebie:

Co jest dla mnie wspierające?

Co sprawia, że czuję wsparcie?

Czego potrzebuję od swoich bliskich?

Co sprawia, że czuję ulgę i pozytywne emocje?

Zwróć uwagę na ciało, jak to czujesz w ciele, jakie pojawiają się emocje?

Zapisz swoje odpowiedzi:

Dla mnie wspierające jest...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inspiracja – oczami innych pacjentów:

„Zabawa”

„Wspólny czas z bliskimi, rozmowy”

„Rozmowy z osobami, które przez to przeszły”

„Uzyskanie wiedzy na dany temat”

„Potrzeba przytulenia i czułości”

„Zwykły czas z koleżankami, pójście na spacer, na kawę”

„Bycie razem”

„Bycie na łonie przyrody”

„Uważność na to, co się dzieje - świat ciągle się zmienia i są wokół piękne rzeczy”

„Obecność kogoś, wspólne milczenie”

„Potrzebuję zainteresowania moją osobą, moim samopoczuciem, pytania:

– jak się czujesz i co mogę dla Ciebie zrobić?”

„Potrzebuję świętego spokoju bez zbędnego głąskania”

„Zrozumienie, wymiana poglądów na męczący mnie problem, czasami sama obecność, bycie obok mnie”

„Moi przyjaciele wozili mnie do szpitala, gotowali obiady, dzwonili codziennie – to było najlepsze wsparcie”

„Towarzystwo przyjaciół, rozmowy na różne tematy”

„Wspierająca jest obecność drugiej osoby, słuchanie, czasami zapytanie, co potrzeba”

„Zapytanie, czego potrzebuję”

„Od początku, czyli od diagnozy, poinformowałem wszystkich, aby traktowali mnie jak przed chorobą. Jeśli będę coś potrzebował, powiem otwarcie”

„Zwyczajnie być tuż obok, słuchać”

„Danie swojego czasu, nie ma nic cenniejszego niż czas”

2. Co nie jest wspierające?

Zapytaj siebie:

Co dla Ciebie nie jest wspierające?

Czego nie lubisz?

Czego nie potrzebujesz?

Zapisz swoje odpowiedzi.

Dla mnie niewspierające jest ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zobacz, jak wygląda to oczami innych pacjentów:

„Czarne wizje, zła informacja”

„Gdy ktoś mówi „wszystko będzie dobrze”, „nie martw się”; truizmy, banały, slogany, gdy ktoś nie wie, o czym mówi, tylko mówi, żeby coś powiedzieć”

„Zbyt duże współczucie”

„Rady, kiedy w ogóle o nie nie proszę”

„Bagatelizowanie moich uczuć”

„Nie zniósłbym, gdyby próbowano podejmować decyzje za mnie”

„Ciągłe rozmowy o chorobie”

„Utrata znajomych, jak słyszą o chorobie”

„Kłótnie z innymi, stres, własne złe emocje i myśli”.

3. Z perspektywy Twoich bliskich: co jest lub może być największym wyzwaniem?

Zastanów się przez chwilę, co może być wyzwaniem dla osób, które Cię wspierają. Spójrz na sytuację z ich perspektywy. Lepsze zrozumienie drugiej strony to szansa na lepszą komunikację w przyszłości.

Zastanów się przez chwilę:

Co jest największym wyzwaniem dla moich bliskich?

Zapisz swoje odpowiedzi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inspiracja – oczami innych pacjentów:

„Wyczucie emocji potrzebującej osoby”

„Uważność w tym, co się mówi”

„Obawa przed naruszeniem prywatności drugiej osoby”

„Własne czarnowidztwo”.

„Zrozumienie, czego potrzeba tej drugiej osobie”

„Nie wiadomo, co powiedzieć osobie chorej, żeby ją podnieść na duchu, bo nie wiemy do końca, czego ona potrzebuje”

„Co ma powiedzieć osoba wspierająca, skoro ona wie, że moja sytuacja jest trudna?”

„Najważniejsze wyzwanie dla najbliższych jest traktowanie nas normalnie jak zdrowych”

4. Z Twojej perspektywy: co jest największym wyzwaniem dla Ciebie, jako osoby, która potrzebuje wsparcia?

Teraz przez chwilę zastanów się, co stanowi wyzwanie dla Ciebie.

Co stanowi wyzwanie dla Ciebie, gdy chcesz otrzymać wsparcie?

Z czym masz trudność, kiedy potrzebujesz wsparcia?

Nad czym chcesz lub możesz popracować, aby lepiej komunikować swoje potrzeby?

Zapisz swoje odpowiedzi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inspiracja - oczami innych pacjentów:

„Bycie w sytuacji, gdy trzeba poprosić o pomoc”

„Okazanie słabości”.

„Jasne skomunikowanie, czego potrzebuję”

„Mówienie otwarcie, gdy nie zgadzam się z cudzymi radami”

„Trudno czasami, bo inni też żyją w domu i nie chcemy im utrudniać, zasmucać”.

„Czasem myślę, że to odwaga poprosić o wsparcie”

„Nie chcę być ciężarem”

„Nie chcę innych martwić”

„Moja zmienność i nieumiejętność proszenia o wsparcie”

„Kiedy jest ciężko, to taka wewnętrzna blokada, zamknięcie się na innych”

„Trzeba mówić, ja tego nie robię i ponoszę tego konsekwencje”

Odpowiedzi na te pytania są bardzo ważne. Pozwalają Ci uświadomić sobie własne potrzeby, preferencje i wyzwania. Im lepiej znasz i rozumiesz siebie, tym większa szansa, że będziesz w stanie porozumieć się ze swoimi bliskimi.

Wypełniony formularz, to „instrukcja obsługi Ciebie” w sytuacji, gdy potrzebujesz wsparcia. Może stać się podstawą i wsparciem w trakcie Twojej rozmowy z bliskimi na temat tego, czego potrzebujesz.

Jeśli jesteś osobą wspierającą, także zapraszamy Cię do tego ćwiczenia. Pozwoli Ci to spojrzeć na problem z innej perspektywy i może być dużą pomocą w zrozumieniu osoby, którą chcesz wesprzeć.

Uświadomienie sobie tego, co jest wspierające, daje możliwość, żeby kreować więcej wsparcia w swojej codzienności - umiejętnie prosić o pomoc, a także dawać innym dokładnie to, czego potrzebują.

Ściągawka – co jest wspierające?



■ UWAGA JAKO PRAKTYCZNY SPOSÓB NA WZMOCNIENIE PSYCHICZNE

Bezradność, lęk, złość, smutek, zamartwianie się, długotrwały stres to często codzienność osób chorujących na raka i ich bliskich.

Mindfulness, czyli praktyka uważności, daje bazę, aby lepiej radzić sobie ze stresem w trakcie leczenia onkologicznego. Początki stosowania tej metody nieodłącznie wiążą się ze zdrowiem.

Najbardziej popularny program rozwijania uważności narodził się w Klinice Redukcji Stresu przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts w odpowiedzi na potrzeby pacjentów, którzy byli w trakcie leczenia szpitalnego.

Dowody naukowe uzasadniły użycie technik związanych z medytacją uważności do łagodzenia objawów psychicznych i fizycznych, jako wsparcie w leczeniu raka, przewlekłego bólu, depresji, zaburzeń lękowych, stresu. Te techniki są bardzo korzystne zarówno dla osób w trakcie leczenia onkologicznego, jak i ich bliskich.

W przechodzeniu przez chorobę, jak i we wspieraniu bliskiej osoby, kluczowe jest własne nastawienie. Czasami jednak brakuje narzędzi, by znajdować w sobie siłę i wytrwałość. Wówczas dużą pomocą dla Ciebie może być uważność (mindfulness) i medytacja.

Czym jest uważność?

- ✓ Po pierwsze stanem umysłu, który polega na tym, aby być obecnym tu i teraz – w bieżącej chwili swojego życia.

Umysł człowieka jest tak skonstruowany, że wiele rzeczy robimy automatycznie, często w sposób, który wcale nie wspiera. Jesteśmy pogrążeni w myślach o przeszłości lub przyszłości.

Być obecnym oznacza być obecnym na każde doświadczenie, zarówno na to przyjemne, jak i to trudniejsze. Uważność to stan świadomości – celowo zwracam uwagę i zauważam, co się dzieje ze mną obecnie, mam połączenie ze sobą, ze swoimi uczuciami, ze swoimi myślami, ze swoim ciałem.

- ✓ Uważność to także kluczowa umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem, co w przypadku osób chorych onkologicznie i ich bliskich może dawać ogromne wsparcie.

Osoba uważna jest w stanie na bieżąco zauważać to, co się z nią dzieje i zareagować we wspierający sposób.

Badania dotyczące odporności psychicznej wskazują na kluczowe umiejętności, które decydują o zdolności do odnajdywania się w trudnych sytuacjach.

Uważność jest na czele tej listy, ponieważ uruchamia naturalne zdolności dbania o siebie i zauważania swoich potrzeb.

Warto pamiętać, że fizjologiczne następstwa stresu same w sobie nie są szkodliwe. Stres stanowi dla pacjentów i ich bliskich problem, ponieważ jest wyzwalany wiele razy dziennie przez mnogość bodźców, a fizjologiczne następstwa spowodowane „reakcją stresową” nie są rozładowywane, tylko kumulują się.

Podstawową strategią radzenia sobie ze stresem i budowania odporności jest wzmacnianie w sobie tych zasobów, które są korzystne. Oznacza to, że im więcej w codzienności uważności – względem siebie i bliskich – tym większa zdolność do tego, żeby łatwiej przechodzić przez trudności.

Uważność możemy zdefiniować jako świadomość, która wyłania się, gdy celowo i bez osądzania zwracamy uwagę na rzeczywistość w chwili bieżącej. Polega na stopniowej zmianie nawykowych reakcji. **Jest OBSERWACJĄ** tego, co się dzieje.

Uważne podejście do choroby opiera się na przekonaniu, że każdy człowiek dysponuje głębokimi wewnętrznymi zasobami, często jednak nie mamy do nich dostępu, ponieważ sobie ich nie uświadamiamy.

Dowiedz się, jak można wytrenować swój umysł pod kątem uważności

Dobra wiadomość jest taka, że można wyćwiczyć swój umysł pod kątem uważności. Trening uważności to regularna praktyka.

Mówimy, że to medytacja, ale można powiedzieć, że jest to po prostu czas, kiedy dana osoba przez kilka, kilkanaście minut pozostaje w bezruchu i ciszy w bliskim kontakcie ze sobą i obserwuje swój wewnętrzny świat z odrobiną dystansu, z perspektywy bezstronnego świadka.

Już samo skupienie uwagi na oddechu uspokaja umysł, stabilizuje myśli. Dlatego warto praktykować.

Nieodłącznym elementem tej techniki jest uczenie się większej życzliwości względem siebie. To prowadzi do pogłębienia relacji ze sobą, sprawia, że można bardziej poczuć się swoim przyjacielem.

Poznaj kilka praktycznych ćwiczeń uważności.

› **MEDYTACJA oddechowa na co dzień**

Medytacja polega w dużej mierze na tym, by koncentrować swoją uwagę na oddechu. Jest to ważne, ponieważ skupianie uwagi na oddechu reguluje umysł. Dodatkowo koncentrowanie się na oddechu działa kojąco – łagodzi lęk, napięcie, przygnębienie.

Tę medytację możesz wykonywać na co dzień w domu jako regularną praktykę, która pomoże Ci wyciszyć się i wzmocnić.

Możesz usiąść w spokojnym miejscu na 5 do 15 minut w ciszy i skupiać uwagę na oddechu.

Ten prosty sposób może pomóc Ci się uspokoić.

Przyjmij pozycję siedzącą, w której będzie Ci wygodnie.

Zadbaj o to, żeby plecy były wyprostowane, lecz nie napinały się.

Możesz oprzeć ręce na nogach lub na brzuchu. Jeśli masz ochotę, zamknij oczy. Ułatwi Ci to skupienie na Twoim wnętrzu.

Poczuj teraz, jak Twoje nogi opierają się o podłogę.

Zwróć uwagę na swoje dłonie, które stykają się z nogami lub opierają na brzuchu.

A teraz zwróć swoją uwagę na to, że oddychasz.

Zauważ miejsce w Twoim ciele, w którym odczuwasz oddech najwyraźniej.

Dla niektórych osób to może być nos, dla innych klatka piersiowa lub brzuch. Znajdź to miejsce w swoim ciele i otwórz się na doznania związane z oddychaniem.

Obserwuj pojawiające się wdechy i wydechy, zauważ naturalny rytm Twojego oddechu.

Niczego nie zmieniaj, nie wpływaj na sposób, w jaki oddychasz.

Po prostu zauważaj, jak powietrze wpływa i wypływa z Twojego ciała, a wdechy i wydechy pojawiają się i znikają.

Możesz zauważyć, że czasami Twoja uwaga przestaje podążać za oddechem i kiedy to zaobserwujesz, postaraj się powrócić uwagę do oddechu.

Uważnie obserwuj kolejne wdechy i wydechy.

Powoli otwórz oczy.

› **Ćwiczenie STOP w sytuacji silnego stresu**

W sytuacji silnego stresu, gdy czujesz silne emocje lub nacierają cię intensywne myśli, ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ. Zrób STOP.

STOP – może trwać dosłownie kilka oddechów, minutę, trzy minuty.

Zatrzymaj się i sprawdź:

Jaki jest mój oddech?

Co dzieje się w moim ciele?

Jakie odczucia odbieram?

Jakie mam myśli?

Jakie emocje się pojawiły?

Chwila zatrzymania pozwala Ci nie wchodzić w nawykowe reakcje, które często prowadzą do jeszcze większego stresu.

Kilka spokojnych oddechów może Cię uspokoić i pozwolić zobaczyć inne możliwości WYBORU.

› **DŁUGIE WYDECHY to szybki sposób na uspokojenie**

Potrzebujesz szybkiego sposobu na uspokojenie?

Sprawdź tę technikę. Jest bardzo prosta i jednocześnie skuteczna.

Twoje ciało jest bardzo mądre – możesz celowo aktywować swój system zaprojektowany do uspokajania:

Weź wdech i wydychaj powietrze celowo dłużej.

Wydychaj powietrze i licz w myślach powoli do 5.

Zadbaj o to, aby Twój wydech był 3 razy dłuższy niż normalnie.

Powtórz 3 do 9 razy.

Zwróć uwagę na swoje ciało i oddech, jak czujesz się teraz?

Masz ochotę na wspólną praktykę?

Często podkreślamy, że w trakcie procesu leczenia osoba chorująca na raka i jej bliscy mogą dużo dla siebie zrobić – odpowiednim trybem życia, pielęgnowaniem odporności psychicznej, rozwijaniem konstruktywnego, wspierającego sposobu myślenia oraz kształtowaniem umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Korzystanie z przebadanych i sprawdzonych naukowo metod uzupełniających leczenie znacząco łagodzi objawy zarówno psychiczne, jak i fizyczne, związane z przebiegiem choroby nowotworowej.

Wiemy także, jak ważne jest wspierające otoczenie i zrozumienie osób, które mają podobne doświadczenia.

Zapraszamy wszystkich pacjentów i ich bliskich do udziału w bezpłatnych 8-tygodniowych programach radzenia sobie ze stresem – „Zdrowiej”, które organizowane są dwa razy w roku.



Program oparty jest o metody mindfulness oraz coachingu kryzysowego, a stowarzyszenie PARS realizuje go od 2018 roku.

W ciągu roku organizujemy także wiele tematycznych warsztatów online. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie:

www.ruchspoleczny.org.pl

Można na niej znaleźć także nagrania wcześniejszych warsztatów, dodatkowe materiały edukacyjne i praktyczne ćwiczenia.

■ Gdzie szukać sprawdzonych informacji na temat raka?

Zapraszamy na portal internetowy, który powstał z myślą o potrzebach pacjentów onkologicznych i ich bliskich: www.centrumkryzysowe.org.pl
Można znaleźć tam informacje na temat wsparcia psychologicznego oraz o tym, jak i gdzie skorzystać ze specjalistycznej pomocy psychologicznej.



Centrum Kryzysowe jest dla Ciebie. To Twój plaster na raka – pomaga na lęk i niewiedzę. Znajdziesz tu aktualną wiedzę na temat wszystkich etapów choroby:

- diagnostyka – dowiesz się, jakie objawy powinny zaniepokoić, jakie badania trzeba wykonać,
- wybór ośrodka leczącego – znajdziesz informacje, jakimi kryteriami się kierować oraz mapy z listami ośrodków,
- leczenie – przeczytasz o wszystkich dostępnych terapiach, dopasowanych do rodzaju i stopnia zaawansowania choroby (są opisane w jasny i zrozumiały sposób),
- możliwości uzyskania wsparcia psychologicznego i socjalnego,
- najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi.

Można też skorzystać ze specjalnej infolinii i zadzwonić w godz. 17.00 – 19.00 od poniedziałku do piątku.

Numer infolinii to **22 105 55 30**.

(Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie CK)

Masz ochotę wesprzeć nasze działania?

- wskaż CENTRUM KRYZYSOWE w deklaracji podatkowej i przekaż nam **1,5%** podatku (**KRS 0000346788**)
- wejdź do SKLEPU SERCA i kup jeden z naszych specjalnie zaprojektowanych produktów (www.sklep.ruchspoleczny.org.pl)
- przekaż dowolną wpłatę
Konto PKO BP SA 57 1020 1169 0000 8302 0153 1896

2024

Wydawca:



www.ruchspoleczny.org.pl

Partner:

tylko *dwa słowa*

www.tylkodwaslowa.pl