

A photograph of a window with a view of trees and a balcony. In the foreground, there is a white vase with purple flowers on a table. The text "Psihiski saslimuša cilvēka tuviniekiem" is overlaid on the right side of the image.

**Psihiski saslimuša
cilvēka tuviniekiem**

Ziņu par to, ka kādam no ģimenes locekļiem ārsts konstatējis psihiskus traucējumus, tuvinieki uztver dažādi: vīrs un sieva pavisam citādi nekā vecāki, brāļi un māsas. Emociju gamma ir ļoti plaša: aizkaitinājums, kauns, dusmas pret saslimušo vai arī pret radušos situāciju kopumā utt.

Jūs kļūdaties, ja psihiskus traucējumus uztverat kā traģēdiju („Agrāk taču mūsu tuvinieks bija uzmanīgs, pilnvērtīgs un labs!”), kā apsūdzību tuviniekiem, ka tie vainojami traucējumu izraisīšanā, kā negodu un neslavu līdzcilvēku, kaimiņu priekšā. Šāda attieksme var tikai traucēt atveseļošanos. Sevišķi smagi un grūti tuviniekiem ir, kad ģimenes locekļa traucējumi tikko sākušies vai saasinājušies. Neuztveriet saslimušā izteikumus personīgi, vienmēr atcerieties, ka tie ir traucējumu sekas!

Ģimenes locekļiem palīdz:

1. Atklāta saruna visu ģimenes locekļu vidū par traucējumiem, par to, kā rīkoties, no kā baidīties, ko var sagaidīt - no saslimušā un ģimenes locekļiem.
2. Kopīga lēmuma pieņemšana par to, kam stāstīt par ģimenes nelaimi, proti, ka kāds no tās locekļiem ir saslimis ar psihiskiem traucējumiem. Eiropas organizācijas iesaka aprunāties ar kaimiņiem un atklāti izskaidrot, ka ģimenē ir notikusi nelaime un kādu palīdzību kaimiņi varētu sniegt, un kā tiem vajadzētu reaģēt uz radušos situāciju.

Kā saslimušajam var palīdzēt tuvinieki

Ļoti svarīga un nozīmīga ir citu ģimenes locekļu attieksme pret problēmu, ar kādu saskāries cilvēks ar psihiskiem traucējumiem.

Trīs atbalsta pakāpieni

1. **Emocionālais atbalsts.** Mājīga, mierīga atmosfēra mājās pastiprina zāļu ārstniecisko iedarbību. Jaukā, klusā un mierīgā mājas atmosfērā cilvēks, kam ir psihiski traucējumi, jūtas aizsargāts. Paši par sevi traucējumi pastiprina nervozitāti, cilvēks nereti kļūst pārmērīgi jūtīgs un asi reaģē uz jebkuriem ārējiem faktoriem un kritiku. Saslimušais kritiku uztver pavisam citādi nekā veselais: kā aizskarošu viņa/viņš var uztvert jebkādu kritiku. Jebkādas piezīmes viņu ievaino un aizskar, liek justies nepilnvērtīgam un to dziļi pārdzīvot.

Tomēr tikpat stipri saslimušo cilvēku var aizkaitināt aprūpe, kas ir pārspīlēta un uzbāzīga. Neaizliedziet saslimušajam veikt vienkāršākos ikdienas mājas darbus, taču arī pārmērīgi nepārslogojiet saslimušo! Izturieties taktiski, ļaujot viņai/viņam pašam pieņemt lēmumu par to, kādus darbus viņa/viņš ir gatavs uzņemties .

2. **Cienā.** Ļoti svarīgi ir cilvēku, kam ir psihiski traucējumi, cienīt tāpat kā jebkuru citu cilvēku, vienalga, vai slimu vai veselu, un būt atsaucīgam pret viņas/viņa lūgumiem un saucieniem. Nelieciet viņai/viņam ilgi gaidīt! Tāpat kā pašam

saslimušajam arī viņa ģimenes locekļiem ir jātic, ka 21. gs. tiks atrastas zāles un citi paņēmieni, kas ļaus pilnībā atveseļoties. Svarīgi, lai ne jūs, ne saslimušais nezaudētu vēlmi izārstēties. Šī vēlēšanās ir viens no pozitīviem soļiem, lai saslimušais izveseļotos. Saslimstot cilvēks nekļūst sliktāks vai briesmīgāks par citiem, viņam vienkārši jāsaprot, ka slimība ir jāuzveic.

3. **Pateicība.** Neaizmirstiet pateikties slimajam par paveiktajiem mājas darbiem vai par kādu citu sasniegtu rezultātu! Iespējams, ka slimības sākumā jūs nolemsiet atbrīvot saslimušo no pārāk lielas atbildības un visus ikdienas mājas darbus uzticēsiet citiem ģimenes locekļiem. Tomēr slimais centīsies. Nekādā gadījumā nepieļaujiet situāciju, lai viņa/viņš kļūst bezpalīdzīgs, jo tādā gadījumā būs daudz grūtāk sasniegt vēlamu rezultātu. Esiet pacietīgi un pagaidiet, līdz jūsu tuvinieks izpilda tam doto uzdevumu, tad paslavējiet un pasakiet paldies!

Saslimušajam ir jājūtas vajadzīgam - gan mājas darbos, gan sadzīvē.

Informāciju sagatavoja Lietuvas Psihiatrijas pakalpojumu lietotāju organizācija „GIEDRA”.

Bukletu latviešu valodā ar Sorosa fonda-Latvija atbalstu sagatavoja Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem „ZELDA”.