

## Kā cilvēku ar psihiskām saslimšanām motivēt vērsties pēc palīdzības?

Ir daudz iespēju, kā palīdzēt cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām, tomēr nereti šie cilvēki ikdienā nesaņem nepieciešamo palīdzību. Biežākie iemesli ir bailes no slimības diagnozes un tai sekojošās attieksmes no sabiedrības, kā arī no palīdzības saņemšanas metodēm, par kurām joprojām sabiedrībā pastāv noteikti stereotipi. Tādējādi nereti cilvēks ar psihisku saslimšanu un viņa tuvinieki turpina ignorēt slimības simptomus, cerot, ka slimība vienkārši pāries. Tomēr realitātē notiek tieši pretējais – neuzsākot ārstēšanu laikus, simptomi ar laiku tikai pastiprinās un padara slimību daudz smagāku. Par to, kā motivēt cilvēku ar psihiskām saslimšanām vērsties pēc palīdzības, stāsta Mg.psych., krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” psiholoģe Santa Ozoliņa.

### Kāpēc cilvēki izvairās no palīdzības saņemšanas?

Diemžēl sabiedrībā joprojām pastāv stigma jeb aizspriedumi pret cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām. Nereti cilvēkus uztrauc sabiedrības viedoklis – „Ko citi par mani padomās?”. Arī centieni pārliecināt, piemēram, cilvēku ar depresiju saņemties nekādi nevar palīdzēt. Nenoliedzami, ģimenes locekļiem vai draugiem nereti nav viegli pieņemt tuvinieku ar psihisku saslimšanu – tas prasa papildu izpratni un zināšanas par saslimšanu, empātiju, laiku.

Tomēr ir jāatceras – kamēr slimība nav „pieņemta”, nav arī iespējams rast pareizāko un piemērotāko risinājumu dzīves kvalitātes uzlabošanai gan pašam pacientam, gan viņa tuviniekiem. Ja priekšstats par terapijas iespējām ir balstīts uz daiļdarbu „Kāds pārlaidās pār dzeguzes ligzdu”, tas, protams, neveicina vēšanos pie ārsta psihiskas saslimšanas gadījumā, bet jāsaprot, ka medicīna ir attīstījusies un laikus uzsākta ārstēšana (medikamentu lietošana, psihoterapija u.c.) var uzlabot cilvēka veselības stāvokli un novērst slimības simptomus. Dažā gadījumā cilvēks ar psihiskiem traucējumiem pats nespēj pieņemt lēmumu par palīdzības meklēšanu, tādēļ bieži iniciatīva jāuzņemas tuviniekiem.

### Kā motivēt vērsties pēc palīdzības?

Cilvēkam ar psihiskiem traucējumiem bieži nepieciešams pamudinājums doties pie speciālista un saņemt palīdzību, un ne vienmēr cilvēks tam pretosies. Palīdzošs var izrādīties ieteikums vai iedrošinājums, bieži nepieciešama arī praktiska palīdzība – atrast vajadzīgo informāciju vai aizvest pie ārsta. Tomēr sastopami arī sarežģītāki gadījumi, kad cilvēka motivēšana doties pie profesionāļa ieņem ļoti svarīgu un izšķirošu lomu, it sevišķi, ja slimības fakts joprojām tiek noliegts vai saslimušais ir nekritisks pret savu veselības stāvokli.

**Sāciet ar sarunu!** Sarunai jābūt nevērtējošai, bet atbalstošai, atspoguļojot savus novērojumus un izrādot rūpes un sapratni. Piemēram: „Es redzu, ka Tu jau kādu laiku jūties bēdīgs, es uztraucos par Tevi, varbūt Tu vari pastāstīt, kas ir noticis.” Jāsaprot, ka pat tad, ja Jūsu novērojumi ir pareizi, cilvēks psihisko saslimšanu var noliegt.

Izvēlieties sarunai piemērotu laiku, kad Jums pašam ir iespēja un laiks mierīgi aprunāties. Pirms tam varat aprunāties ar kādu, kam uzticaties – ar draugu, kolēģi vai ārstu, kas Jūs var gan iedrošināt, gan atbalstīt. Palīdzēt var dažādi informatīvi resursi par iespējamo saslimšanu un ārstēšanas iespējām, piemēram, mājaslapā [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv) pieejamās e-grāmatas „Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes” un „Padomi saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēkiem ar dažādām psihiskām saslimšanām”. Atcerieties, jo zinošāks par konkrēto saslimšanu būsi, jo

mierīgāks un pārlicinātāks jutīsieties sarunā ar tuvinieku. Sniedziet viegli saprotamu informāciju, vērojiet un noskaidrojiet, vai tuvinieks teikto ir sapratis. Miniet slimniekam piemērus, kas liek Jums domāt, ka viņš šobrīd nejūtas labi. Piemēram, „Atceries, otrdien Tu raudāji visu pēcpusdienu bez redzama iemesla?” vai „Redzu, ka jau labu laiku Tev vairs neinteresē tas, ko agrāk darīji regulāri (hobiji, tikšanās ar draugiem u.c.)”. Klausieties, esiet iejūtīgs, pacietīgs, izrādiet rūpes un gatavību palīdzēt – tas var izrādīties izšķiroši, lai cilvēks piekristu doties pie ārsta. Nosodījums un pārmetumi neveicinās sarunu ar slimnieku, tieši pretēji – slimnieks Jums neuzticēsies un noslēgsies.

Frāzes, kas var palīdzēt veidot kontaktu ar cilvēku ar psihiskām saslimšanām:

- Es Tevi mīlu.
- Kā es Tev varu palīdzēt?
- Tev droši vien ir ļoti smagi!
- Es esmu ar Tevi!
- Tev nav jājūtas vainīgam par savu slimību vai izjūtām, ko piedzīvo.
- Tev šodien 14:00 ir vizīte pie ārsta, vai man aizvest Tevi?
- Kā Tu šodien jūties?

Frāzes, ko nevajadzētu teikt cilvēkam ar psihiskām saslimšanām:

- Saņemies!
- Citiem cilvēkiem ir vēl sliktāk, bet viņi nežēlojas.
- Tev jābūt pateicīgam par to, kas Tev ir, nevis jākrīt depresijā.
- Kas mūs nenogalina, padara mūs stiprākus.
- Aizej kaut kur un izklaidējies!
- Es zinu, kā Tu jūties!
- Kad Tev beidzot pāries tā depresija?
- Mums visiem ar kaut ko jātiek galā.
- Beidz sevi žēlot, celies un dari!

**Motivējiet doties pie ārsta.** Latvijā psihiatriskā palīdzība balstās uz brīvprātības principu, izņemot gadījumus, kad persona apdraud sevi vai citus.

Tādēļ liels uzsvars jāliek uz tuvinieka motivēšanu meklēt un saņemt atbilstošu palīdzību. Pirms sarunas ar tuvinieku ir svarīgi pašam iepazīties ar visām pieejamām palīdzības iespējām, lai varat piedāvāt dažādus variantus brīdī, kad slimnieks ir gatavs palīdzībai. Tomēr jebkurā gadījumā vispirms svarīgi panākt, ka cilvēks piekrīt apmeklēt ārstu (psihiatru, ģimenes ārstu, ārstu-psihoterapeitu). Pastāstiet viņam Jums pieejamo informāciju par ārstēšanu, piemēram, „Esmu dzirdējis, ka cilvēkiem, kuri jūtas līdzīgi kā Tu, ir iespējams saņemt efektīvu palīdzību”.

Tomēr esiet gatavi saņemt atraidījumu – cilvēks var turpināt teikt, ka ar viņu viss ir kārtībā. Šādos gadījumos ir vērtīgi iedomāties sevi viņa vietā un to arī atspoguļot slimniekam, piemēram, „Ja es būtu Tavā vietā, es arī droši vien negribētu iet pie ārsta, bet mēs abi zinām, cik labi būtu, ja Tu beidzot naktīs varētu mierīgi izgulēties”. Var izmantot tehniku, kas uzskatāmi parāda ieguvumus un zaudējumus, ko dos psihiatra apmeklējums, proti, kopā ar tuvinieku apzināt un pārrunāt visus šos ieguvumus un zaudējumus. Var izmantot salīdzinājumu ar fiziskām saslimšanām un teikt: „Ja Tev būtu pneimonija, Tu taču dotos pie ārsta un lietotu zāles, arī šobrīd Tavš ķermenis netiek galā ar slimību (piemēram, depresiju), un tam ir nepieciešama ārstēšana.”

**Palīdziet ārstēšanās procesā.** Jāņem vērā, ka cilvēki ar psihiskām saslimšanām mēdz būt atkarīgi no citu palīdzības, tāpēc ārstēšanās process nereti nav iedomājams bez tuvinieku praktiskas iesaistīšanās. Jūs varat palīdzēt:

- Noorganizēt psihiatra apmeklējumu;

- Aizvest slimnieku uz vizīti;
- Sekot un atgādināt par medikamentu lietošanu;
- Ievākt informāciju par citām palīdzības iespējām un noorganizēt tās, piemēram, atbalsta grupas, mākslas terapiju u.c.;
- Piedalīties slimnieka pašaprūpes procesā;
- Palīdzēt plānot un organizēt viņa dienas režīmu;
- Nelieliem soļiem iesaistīt viņu ikdienas darbos un uzticēt nelielus darbiņus;
- Aprunāties, nomierināt, samīļot.

**Parūpējieties par sevi.** Cilvēka ar psihiskām saslimšanām ārstēšanas un aprūpēšanas procesā cilvēkam var rasties dažādas emocijas, kas ir tikai normāli. Šādās situācijās noderēs sarunas ar cilvēkiem, kuriem ir vai kādreiz bijusi līdzīga pieredze. Tās var būt arī pašpalīdzības grupas cilvēkiem, kuri rūpējas par cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām. Atcerieties, ka Jums ar visu nav jātiek galā vienam, runājiet ar citiem ģimenes locekļiem, radniekiem, draugiem, kā arī interesējieties par iespējām piesaistīt aprūpētāju, kurš varētu palīdzēt gadījumos, kad pats to nevarat vai jūtaties pārāk noguris. Jums joprojām ir pašam sava dzīve, pienākumi, attiecības, hobiji. Neskatoties uz to, ka patlaban rūpējaties par līdzcilvēku ar psihisku saslimšanu, Jums ir arī pienākums un atbildība rūpēties par sevi.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas „Nenovērsies!” ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, kā arī informāciju, kur iespējams saņemt palīdzību, meklējiet mājaslapā [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv).