

Jak rozmawiać, kiedy zostało niewiele czasu?



Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

5 minut czytania

Gdy bliska osoba, którą się opiekujesz ma diagnozę nieuleczalnej choroby, a etap [leczenia przyczynowego](#) został zakończony, przychodzi czas na **rozmowę**.

Myśl o śmierci i perspektywie końca jest trudna zarówno dla chorego, jak i jego opiekuna oraz bliskich. W sytuacji, gdy zostało niewiele czasu, nie wiesz co czuje twój podopieczny, jak go wesprzeć i jak mu pomóc. Z pewnością zastanawiasz się, czy podjąć trudny temat, gdy nie masz dobrych wiadomości, czy nie martwić chorego i nie odbierać nadziei, nie mówiąc przy tym prawdy? Stajesz przed dylematem, co będzie lepsze dla chorego – **otwarta rozmowa**, czy **unikanie tematu**?

Gdy ostateczna diagnoza jest już znana, jako opiekun przeżywasz wiele trudnych emocji, takich jak lęk, smutek, rozpacz, zawód, bezsilność, niezgodę, bunt, złość, poczucie winy, współczucie odpowiedzialność, czasem nadzieję na ozdrowienie lub ulgę bliskiego, a następnie wstyd na myśl o jego śmierci. W obliczu [rozmowy o śmierci](#) obawiasz się nieprzewidywalnych reakcji i silnych emocji.

Zobacz, jak rozmawiać ze swoim bliskim w obliczu zbliżającej się śmierci.

Chory jeszcze nie wie o swojej sytuacji. Czy mówić prawdę? Jak rozmawiać?

- Pamiętaj, że najczęściej **chory wie, że jego życie się kończy**. Przeważnie zna diagnozę, czuje, że jest coraz słabszy, że jego organizm reaguje inaczej niż dotychczas, domyśla się po zachowaniu najbliższych oraz personelu medycznego, czasem słyszy strzępy przyciszonych rozmów.
- Twój bliski ma prawo do wiedzy na temat swojej aktualnej sytuacji. Ma również prawo do niewiedzy.
- Zorientuj się co twój podopieczny myśli aktualnie na temat swojej sytuacji. Jeśli będziesz uważny na to, co mówi o swoim samopoczuciu, np., że pojawiły się jakieś objawy, poznasz jego punkt widzenia. Możesz zapytać chorego, czy wie z czym może mieć to związek, co to znaczy, dlaczego jego stan zdrowia się pogorszył?
- Może się okazać, że chory czekał na rozmowę na temat śmierci, na twoją gotowość. Wówczas zapewnij go o swojej woli, co do gotowości na obecność, wsparcie, pomóż mu wyrażać wprost swoje obawy, wątpliwości. Zadeklaruj, że będziesz przy nim w ostatnich chwilach.
- Może zdarzyć się, że chory będzie **unikał** tematu postępującej choroby, śmierci, będzie zaprzeczał faktom na temat swojego zdrowia. Wówczas zapewnij go o swojej woli, co do gotowości na obecność, rozmowę, wsparcie i daj mu czas na oswojenie się z sytuacją.


Chory unika tematu choroby i śmierci, snuje plany na przyszłość. Czy mówić

prawdę? Jak rozmawiać?

- ✓ Chory może zaprzeczać sygnałom o zbliżającej się śmierci, bo ten temat jest dla niego zbyt trudny do przyjęcia w tym momencie.
- ✓ Może zdarzyć się, że chory potrzebuje więcej czasu na oswojenie się z tematem śmierci.
- ✓ Bądź cierpliwy, pozwól choremu przyzwyczać się do sytuacji, że leczenie przyczynowe zostało zakończone i nic więcej nie da się zrobić.
- ✓ Możesz zadawać delikatnie pytania, które pomogą mu nazywać to, co się z nim dzieje, np. kiedy twój podopieczny powie, że ostatnio czuje się słabo, możesz zapytać, co myśli na ten temat, z czym jego zdaniem może to być związane.
- ✓ Chory może świadomie odmawiać rozmowy na temat zbliżającej się śmierci. Ma do tego prawo.
- ✓ Chory może znać szczegóły związane ze swoją chorobą, ale nie chce rozmawiać o tym z tobą i resztą rodziny, żeby was nie martwić. Słuchaj uważnie co mówi twój bliski, a jeśli zorientujesz się, że powodem unikania tematu postępu choroby jest próba ochraniać cię - zapewnij o swojej gotowości, by poruszyć ten temat. To pozwoli wam zbliżyć się, wykorzystać czas, nie pozostawać sam na sam ze swoimi obawami, smutkami, domysłami.
- ✓ Jeśli powodem unikania rozmowy na temat choroby jest przeżywany przez chorego ogromny lęk przed śmiercią (jako przed nieznanym, cierpieniem, samotnością), dowiedz się czego dokładnie boi się twój bliski i porozmawiaj z nim o tym.
- ✓ Udziel informacji, które obniżą poziom lęku, a tym samym przyniosą ukojenie.
- ✓ Jeśli twój bliski boi się samotności, zapewnij o swojej obecności i gotowości do pomocy, wsparcia, weź za rękę, przytul, pogłaszcz.
- ✓ Jeśli chory boi się bólu, fizycznego cierpienia, czasem jest potrzebna rozmowa z lekarzem, który odpowie na pytania chorego, opowie o tym jak wszystko może przebiegać, jakie leki można podać w przypadku bólu, duszności, itp.

Chory chce rozmawiać o śmierci, a ty nie jesteś na to gotowy.

- ✓ Chory już wie, że jego życie zbliża się do kresu lub się tego domyśla. Chce rozmawiać o śmierci, a ty nie jesteś na to gotowa/y. Nie dopuszczasz do siebie myśli o jego zbliżającym się końcu. Wywołują one w tobie ból emocjonalny.
- ✓ Śmierć najbliższych to niewątpliwie jeden z najtrudniejszych momentów w życiu każdego człowieka. Nie można tak naprawdę się do niej przygotować. W naszej kulturze zupełnie nie potrafimy o niej rozmawiać, choć to najpewniejsze wydarzenie w życiu każdej narodzonej istoty. Myśli o śmierci często wywołują lęk, smutek, żal, niezgodę, bunt. Dzieje się tak, bo śmierć pozostaje tajemnicą, a my boimy się najbardziej tego czego nie znamy.
- ✓ Jeżeli chcemy coś poznać, musimy dotknąć tematu, zdobyć wiedzę. Im więcej wiemy, tym bardziej obniża się poziom lęku, napięcia z tym związanego.

-  Taką rozmowę trudno zacząć, ale jest konieczna dla odchodzącego. Pozwala na ustalenie ważnych kwestii, np., spraw majątkowych, wyjaśnienia dawnych spraw rodzinnych, woli umierającego dotyczącej jego pochówku.
-  Poza tym pamiętaj, że najwięcej napięcia jest przed rozmową. Atmosfera oczyści się, gdy wyjaśnisz wszystkie kwestie i szczerze porozmawiasz ze swoim podopiecznym o sytuacji, w jakiej się znajdujecie.
-  Podczas rozmowy mogą pojawić się łzy i silne emocje, zarówno u ciebie, jak i twojego bliskiego. Pozwól na nie. Możesz powiedzieć, że to dla ciebie trudne, przytulić się czy wziąć za rękę. Proste, ludzkie odruchy są jak najbardziej adekwatne do sytuacji.
-  Jeżeli wyjawisz, że przeżywasz, np. smutek czy bezsilność w związku z sytuacją, możesz w ten sposób ułatwić podopiecznemu wyrażenie jego emocji. A to przyniesie wam ulgę.
-  Jeśli przeżywasz intensywne emocje, np. złość, gniew, poczucie niesprawiedliwości - zastanów się z kim możesz swobodnie o tym rozmawiać. Wypowiedzenie na głos tego, co odczuwamy zwykle przynosi ulgę.
-  Dopóki nie powiesz innym, co czujesz, nie możesz oczekiwać od nich wsparcia. Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że ludzie, nawet ci najbliżsi, sami nie domyślą się jak się czujesz i czego potrzebujesz.
-  Poszukuj wsparcia osób, które zegnały już swoich bliskich. Łatwiej im będzie ciebie zrozumieć. Dodatkowo mogą podpowiedzieć, jakie są ich doświadczenia, co im pomagało.
-  Jeśli nie znajdujesz takich osób w swoim otoczeniu, a emocje, które przeżywasz, nie pozwalają ci normalnie funkcjonować to czas, aby sięgnąć po profesjonalne [wsparcie](#) psychoonkologa lub psychologa.
-  Jeżeli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), bezpłatną pomoc psychologa znajdziesz w [Poradni medycyny paliatywnej](#) lub w zespole [hospicjum domowego](#).

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.