

Jak rozmawiać o śmierci z chorym?












Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

4 minuty czytania

Ważne, aby rozumieć w jakiej fazie umierania znajduje się chory (zarówno fizycznej jak i [psychicznej](#)), jak się zachowuje. Do konkretnego etapu dobierz sposób rozmowy i wsparcia.

Pamiętaj, żeby zawsze zadbać o **odpowiednie warunki do rozmowy**: czas, spokojne miejsce (tak, żeby nikt i nic was nie rozpraszało), wygodną pozycję twojego bliskiego i własną, która pozwoli na zachowanie kontaktu wzrokowego, dotyk. Rozmowy o zbliżającej się śmierci to jedno z niezwykle trudnych przeżyć dla chorego i opiekuna.





Spróbuj:

-  **Podążaj za chorym** – jego słowami, zachowaniem, drobnymi gestami – to wszystko mówi o jego potrzebach, często wyrażanych nie wprost żeby nas nie zranić.
-  **Słuchaj uważnie** i zapewnij o swojej gotowości do poruszania trudnych tematów. Możesz powiedzieć, np. "Możesz ze mną o wszystkim porozmawiać", "Jesteś dla mnie ważny, więc to co ważne dla Ciebie jest ważne również dla mnie". Przeważnie chory ma potrzebę mówienia o tym co myśli, co czuje, czego się boi.
-  **Każdy jest inny** – często najważniejsza jest rozmowa, czasem milcząca obecność, towarzyszenie, niekiedy zrobienie czegoś wspólnie (choćby wypicie kubka herbaty), przytulenie, pogłaskanie, wzięcie za rękę, okrycie kocem.
-  **Mów prawdę**, bo tylko to pozwoli na autentyczny, bliski kontakt, zbudowanie zaufania. Jeśli coś ukrywasz przed chorym, trudno będzie ci nawet spojrzeć mu w oczy.
-  **Wyrażaj się wprost.**
-  Rozmawiaj tak, jakbyś chciał żeby rozmawiano z tobą.
-  **Pozwól na łzy** choremu i sobie. Możesz powiedzieć: "Przy mnie możesz płakać". Nie obawiaj się, że płacz się nigdy nie skończy. Wręcz przeciwnie – przyniesie spokój szybciej, niż tłumione emocje, które budują napięcie.
-  **Przyjmij wszystkie emocje** – będzie lżej i zrobi się przestrzeń do poruszenia ważnych tematów.
-  **Powiedz, co czujesz** w związku z sytuacją. Możesz powiedzieć o własnym smutku, o tym, że trudno ci mówić. Rozmowa stanie się prawdziwa i potoczy się w taki sposób i w takim kierunku, które będą najlepsze dla chorego i dla ciebie.

- ✓ **Dozuj rozmowę** na trudne tematy, szczególnie jak twój podopieczny jest z natury raczej zamknięty, trudno mu okazywać emocje, słabości. Zrób pierwszy krok w rozmowie powoli, spokojnie. Poczujesz ile wystarczy.
- ✓ **Bądź** choćby milcząc. Możesz powiedzieć: "Będę przy Tobie cokolwiek by się nie działo". To daje poczucie bezpieczeństwa. Ludzie u kresu życia często **boją się** umierania w samotności.
- ✓ **Pytaj, czego potrzebuje twój bliski**, np.: "Jak mogę Ci pomóc?", "Czy jest coś co mogę dla Ciebie zrobić?".
- ✓ Jeśli chory nie potrafi mówić o swoich potrzebach, zaoferuj konkretną pomoc, zorientuj się w których obszarach najbardziej jej potrzebuje.
- ✓ Upewnij się, że dobrze rozumiesz potrzeby chorego. Możesz powtórzyć swoimi słowami, to co zrozumiałeś.
- ✓ **Pozwól decydować**. Szanuj wolę podopiecznego, np. do dysponowania własnym majątkiem, dalszej opieki nad dziećmi, zobaczenia się z ważnymi dla niego osobami, dalszego leczenia, decyzji o odmowie reanimacji, spełniania pragnień na miarę możliwości, rytuałów wokół umierania, pochówku, etc.
- ✓ **Dotrzymuj danego słowa**, np. jeśli mówisz, że będziesz - bądź lub powiadom o zmianie planów.
- ✓ Poruszaj także zwyczajne, codzienne tematy.
- ✓ Miej wyrozumiałość, również dla siebie. **Masz prawo** nie wiedzieć co zrobić, co mówić i możesz o tym powiedzieć choremu jednocześnie zapewniając o swojej obecności.
- ✓ Zachowuj się w sposób prosty, autentyczny, zwyczajny.
- ✓ Czuć się **wyróżniony**, jeśli zostałeś zaproszony przez podopiecznego do ostatniej rozmowy. To wielkie wyróżnienie świadczące o dużym zaufaniu.
- ✓ Kieruj się sercem.

Unikaj:

- ✗ Mówienia o chorym przy nim w trzeciej osobie, nawet szeptem bez względu na stan w jakim się znajduje. Nigdy nie masz pewności co słyszy chory.
- ✗ Słów marnego pocieszenia:
"Będzie dobrze" - nie wiesz tego na pewno, może być różnie.
„Rozumiem co czujesz” - jeśli sam tego nie przeżyłeś możesz sobie jedynie to wyobrażać. Lepiej powiedz: "Mogę sobie jedynie spróbować wyobrazić co czujesz".
- ✗ Nie udzielaj rad, jeśli twój podopieczny o to nie prosi. Zamiast tego zorientuj się czego od ciebie potrzebuje.
- ✗ Nie udawaj twardziela. Pozwól na emocje choremu i sobie.
Nie sil się na słowa znoszące trud tej sytuacji. Zamiast tego możesz powiedzieć po prostu: "Nie

-  wiem co powiedzieć. To dla mnie trudne".
-  Nie lituj się nad chorym.
-  Nie ucinaj wypowiedzi chorego, kiedy porusza temat własnej śmierci, słowami typu: "Co Ty mówisz? Wyzdrowiejesz. Będziesz żyć". To zamyka możliwość ustalenia ważnych spraw, uporządkowania relacji, np. potrzebnego umierającemu pojednania, pożegnania.
-  Nie czekaj z ważnymi rozmowami do ostatniej chwili bo nigdy nie wiesz, które spotkanie będzie tym ostatnim.

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.