

# Etapy adaptacji do trudnej sytuacji



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

4 minuty czytania

W obliczu nieuleczalnej choroby, chory i jego bliscy, opiekunowie przeważnie przechodzą przez **etapy adaptacji do nowej sytuacji**, opisane przez E. Kübler-Ross 2007. Patrz: lewa część tabeli poniżej.

**Pamiętaj!** Ponieważ jesteśmy różni, mamy inne doświadczenia, usposobienie, inaczej radzimy sobie z trudnymi sytuacjami, mamy różny poziom empatii i inaczej potrzebujemy wsparcia, nie u wszystkich chorych i ich opiekunów etapy adaptacji będą przebiegały tak samo.

Fazy poszczególnych etapów mogą występować **w różnym nasileniu**, nie zawsze trwając tyle samo czasu. Może zdarzyć się, że niektóre fazy zostaną pominięte lub zdarzy się powrót do jednego z poprzednich etapów.

OPIS ETAPU	JAK POMÓC?
<p><b>ETAP 1</b></p> <p>Zaprzeczanie i izolacja: „to niemożliwe, świetnie się czuję, nic mi nie jest”.</p> <p><b>Często widoczne wycofanie się chorego z życia społecznego.</b></p>	<p>Bądź obecny, uważny na słowa chorego. Nie uświadamiaj na siłę, nie zaprzeczaj, nie pocieszaj, nie udzielaj rad. Posłuchaj, przygotuj posiłek, podaj coś do picia, pozwól mu na przyjęcie prawdy w swoim tempie.</p>

<p>ETAP 2</p> <p>Bunt, niezgoda, często irracjonalna wobec wszystkich i wszystkiego „dlaczego mnie to spotkało; to niesprawiedliwe”.</p> <p><b>Częsty gniew, złość, poczucie niesprawiedliwości.</b></p>	<p>Pozwól choremu na przeżywanie wszystkich emocji, bez wyjątku w odpowiednich warunkach.</p> <p>Wszystkie emocje są potrzebne i każda mówi nam o czymś ważnym - co się z nami dzieje, czego potrzebujemy. Złość często przykrywa inne emocje, takie jak lęk, bezradność, smutek, zawód, poczucie niesprawiedliwości. Pozwól emocjom płynąć.</p> <p>Pomóż choremu nazwać emocje, które przeżywa, wnioskując z tego co widzisz, co rozumiesz ze słów które wypowiada. Zamiast mówić „Wiem, co czujesz”, powiedz raczej „Mogę sobie spróbować wyobrazić, co czujesz”. Okaż zrozumienie dla myśli, emocji, zachowań chorego w takiej sytuacji.</p> <p>Mów do chorego z szacunkiem, wrażliwością ale jak najbardziej wprost. Jeśli, np. nie wiesz co powiedzieć, to wyraż to: „Nie wiem, co mogę Ci powiedzieć”, „Czy jest coś co mogę dla Ciebie zrobić?”, „Widzę, że to dla Ciebie trudne”. Nie wymagaj od siebie, że sprawisz aby bliski nie przeżywał trudnych emocji. Po prostu rozmawiaj z nim o tym, co przeżywa zapewniając, że to naturalne reakcje w takiej sytuacji. Jeśli chory podnosi na ciebie głos mimo, że okazujesz mu zrozumienie i dajesz przestrzeń do wyrażania swoich emocji lub cię obraża, zachowuje się agresywnie, postaw granicę; możesz powiedzieć, np.: „Jestem tu, żeby Ci pomóc. Jestem gotowa rozmawiać z Tobą o wszystkim, co dla ciebie ważne, bo Ty jesteś dla mnie ważny. Nie zgadzam się jednak, żebyś mnie obrażał, podnosił na mnie głos, itp.”</p>
<p>ETAP 3</p> <p>Targowania się, gdy nasilenie emocji nieco opada „jak wyzdrowieję, będę inaczej żyć; będę więcej robić dla innych; cuda się zdarzają; do końca trzeba mieć nadzieję”.</p> <p><b>Nadzieja, chęć zmiany.</b></p>	<p>Bądź obecny, słuchaj uważnie. Pytaj chorego o oczekiwane rezultaty podejmowanych działań - co rozumie przez to, że wyzdrowieje. Odwołuj się do faktów. Bądź uważny na to, z jakich form leczenia chce korzystać twój bliski. Ma pełne prawo decydowania o swoim życiu i zdrowiu, jednak na tym etapie jest szczególnie podatny na korzystanie z nie sprawdzonych, czasem szkodliwych metod leczenia. Nie krytykuj, tylko urealnij z wrażliwością.</p>
<p>ETAP 4</p> <p>Obniżenie nastroju, depresja, kiedy mimo podjętych działań stan chorego się pogarsza. <b>Dominują smutek, bezradność, rozpacz, lęk.</b></p>	<p>Stwórz choremu warunki do wyrażania swoich uczuć.</p> <p>Bądź obecny. Nie pocieszaj. Zapewnij o swoim wsparciu. Przytul.</p> <p>Jeśli obniżony nastrój będzie się utrzymywał albo pogarszał, poszukaj fachowej pomocy psychologa bądź psychoonkologa.</p>
<p>ETAP 5</p> <p>Godzenie się z sytuacją. „spokojny” smutek, który poprzedza <b>akceptację aktualnej sytuacji.</b></p>	<p>Pozwól na ten stan. Rozmawiaj z chorym na temat jego potrzeb, co do opieki medycznej oraz obaw związanych z przyszłością. Pojawia się przestrzeń na rozmowy o woli chorego co do ważnych decyzji – może choremu zależy na tym, aby coś konkretnego zrobić, np. zakończyć jakieś sprawy zawodowe czy osobiste, z kimś się spotkać, powiedzieć o czymś ważnym, podjąć jakieś ważne dla niego decyzje dotyczące spadku, postępowania medycznego, pochówku.</p>

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.