

Kuo aš galėčiau padėti ?

Šizofrenijos simptomai, o ypač keistas sergančiojo elgesys, gali sukelti daug įtampos santykiuose. Sergantysis gali atrodyti savyje užsisklendęs ar priešiška nusiteikęs. Šio elgesio šeimos nariai neturi priimti asmeniškai, o suvokti, kad tai – ligos simptomai.

Padedant kitiems vaikams, naudinga:

- > **Pasidalinti** savo paties jausmais, paskatinti vaikus kalbėtis apie tai;
- > **Suteikti** jiems informacijos apie šizofreniją, įskaitant apie tai, ką reiškia būti sergančiojo broliu ar seserimi;
- > **Užsiimti** mėgstama veikla kartu su jais;
- > **Kalbėti** apie jų išgyvenamą gėdos, nepatogumo jausmą ir kaip juos įveikti;
- > **Padėti** jiems kurti naujus santykius su sergančiu broliu ar seserimi.

Jei esate pagrindinis sergančiojo globėjas, svarbu pasikalbėti su vaikais apie tai, koks yra jų vaidmuo rūpinantis broliu ar seserimi, kai jūs to nebegalėsite padaryti.



Versta iš:

SCHIZOPHRENIA. FACTS FOR FAMILIES

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Ave., Suite 302
Toronto ON M5V 2L4
Phone: 00-1-416-449-6830
Fax: 00-1-416-449-8434
E-mail: sso@schizophrenia.on.ca
Website: www.schizophrenia.on.ca

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai

*Ši informacija negali pakeisti specialistų konsultacijų ir patarimų.
Tam, kad aptartumėte kiekvieną situaciją, susisiekite su specialistais.*

Tiražas 1 500 egz.
Maketavo ir spausdino
Baltijos kopija
www.kopija.lt

Rėmėjas

Lilly

Šizofrenija Faktai šeimoms



Įveiksime kaip šeima

Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrija

*Įregistruota Teisingumo ministerijoje
1997 m. kovo 27 d.*

Adresas Kaštonų g. 4, LT-01107 Vilnius
Tel. (8~5) 262 8936, tel./faks. (8~5) 212 1656

Elektroninis paštas Lspzgb@takas.lt
Internetinis puslapis www.Lspzgb.lt

Vilnius
2008 m.

Išleista iš rėmėjų lėšų

Įveiksime kaip šeima

Kai jūsų šeimos nariui pirmą kartą buvo diagnozuota šizofrenija, turbūt išgyvenote sielvartą dėl to, kad praradote žmogų, kurį kažkada pažinojote. Sielvartas ar gedulas yra procesai, dažniausiai prasidedantys šoku, pereinantys į neigimą, pyktį, liūdesį. Paskutinis etapas – susitaikymas.

Tam, kad susitaikytumėte su šizofrenija, reikia:

- > **Pripažinti** ligą ir tai, kokią įtaką ji turės šeimai. Chroniška liga pakeis kasdieninį šeimos gyvenimą;
- > **Sužinoti** daugiau apie šizofreniją. Supratimas apie ligą padės geriau reaguoti į sergantį šeimos narį;
- > **Pasikalbėti** su šeimos nariais ir draugais. Tegul ir jie rūpinasi sergančiu artimuoju;
- > **Pasikalbėti** su žmonėmis, kuriais galite pasitikėti – geru draugu, psichologu, kunigu;
- > **Palaikyti** pusiausvyrą savo gyvenime. Tiek jums, tiek ir sergančiam šeimos nariui egzistuoja daug daugiau dalykų, ne vien tik liga.

„Dėl rūpinimosi sergančiuoju nelieka laiko pasirūpinti savimi“

Maždaug 30–40 % šizofrenija sergančių asmenų gyvena kartu su savo šeimomis. Šeimos narius ištinka nepakeliamas emocinis stresas besirūpinant sergančiuoju, todėl normalu jausti įvairias emocijas – baimę, gėdą, pyktį, bejėgiškumą, apmaudą, liūdesį, kaltę, nusiminimą.

Jeigu esate pagrindinis sergančiojo globėjas, itin svarbu pasirūpinti savimi. Jūsų sveikata ir laimė yra svarbūs. Jei nekreipsite dėmesio į savo poreikius, rizikuojate pervargti.

Todėl:

- > **Išlaikykite** šeimos gyvenimą kiek įmanoma normalesnį. Laikykites nusistovėjusios tvarkos;
- > **Pasirūpinkite** savo paties poreikiais – emociniais, fiziniais ir socialiniais;
- > **Kalbėkitės** su šeimos nariais ir draugais. Tegul ir jie, o ne tik jūs rūpinasi sergančiuoju;
- > **Dalyvaukite** šeimų savitarpio pagalbos veikloje;
- > **Žinokite**, kas jus erzina, ir ieškokite būdų, kaip su tuo susitvarkyti. Labiausiai padeda, kai iš pradžių susitvarkote su vienu stresiniu dalyku, po to – su kitu, bet nesimate visų dalykų iš karto;



Kaip aš galiu padėti savo vaikams?

Tėvai skiria labai daug laiko ir jėgų savo sūnui ar dukrai, sergantiems šizofrenija.

Todėl sergančiųjų šizofrenija broliai ir seserys gali:

- > **Jaustis** lyg praradę savo geriausią draugą;
- > **Bijoti** patys susirgti šia liga;
- > **Nerimauti** dėl savo tėvų;
- > **Jausti** tėvų spaudimą įgyvendinti tai, ką prarado seseriai ar broliui susirgus šizofrenija;
- > **Jausti** gėdą ar nepatogumą dėl brolio ar sesers ligos;
- > **Atsiboti** nuo šeimos, nebesivesti draugų namo;
- > **Piktintis** dėl laiko, kurį tėvai praleidžia su sergančiuoju;
- > **Jausti** kaltę dėl to, kad gyvena geresnį gyvenimą nei jų brolis ar sesuo.

