



Podpora liečby dospelého psychiatrického pacienta zo strany jeho rodiny



Podpora liečby dospelého psychiatrického pacienta zo strany jeho rodičov a súrodencov je kľúčová, pretože dokáže pozitívne ovplyvniť priebeh liečebného procesu, skvalitniť pacientov život a posilniť jeho rodinné vzťahy aj v ťažších momentoch a krízových stavoch.

Kontext, ktorý definujeme v tomto vzdelávacom materiáli, predpokladá situáciu, keď jediným psychiatrickým pacientom v rodine je dospelé dieťa svojich rodičov. Samotní rodičia a súrodenci sú psychicky zdraví. V ďalšom texte sa preto budeme sústrediť na uvedenú kardinalitu vzťahu rodičov a ich dospelého dieťaťa. Pochopiteľne, v reálnej lekárskej praxi sa vyskytujú aj oveľa komplikovanejšie prípady, pri ktorých trpia psychickými ochoreniami či psychickými poruchami viacerí členovia rodiny súčasne.

Ak ste rodičom alebo súrodencom pacienta, ktorý sa so svojim psychickým ochorením lieči u psychiatra, odporúčame vám postupovať pokojne, systematicky a s akcentom na rešpektujúci a podporný prístup.

Ako zistíte, že váš dospelý syn alebo dcéra má psychické problémy?

Bez ohľadu na to, či dospelé dieťa býva ešte stále s rodičmi, alebo sa už osamostatnilo, je dôležité prejavíť záujem o jeho život, zdravie a problémy, s ktorými sa v bežnom živote stretáva. Ak máte so synom či dcérou blízky vzťah, vzájomná interakcia bude jednoduchšia. Je možné, že vaše dieťa bude samo iniciovať komunikáciu, v ktorej sa vám zdôverí so svojimi psychickými ťažkosťami.

Na druhej strane, ak sa s vaším dospelým dieťaťom niečo deje, spravidla si všimnete viaceré poznávacie znaky a varovné príznaky, ako napríklad: zmena v štýle komunikácie, zvýšená miera smútku, depresívne stavy, znížená pracovná alebo študijná produktivita, snaha o izolovanie sa od zvyšku rodiny, zmena stravovacích a pohybových návykov či iné viditeľné odchýlky od doposiaľ známeho behaviorálneho štandardu.

V každom prípade odporúčame vytvoriť bezpečné prostredie, v ktorom môžete spoločne komunikovať o psychických problémoch, stanovenej psychiatrickej diagnóze a praktických implikáciách, ktoré prináša liečba a terapia v osobnom a pracovnom živote.



Poznámka: Je dôležité zdôrazniť, že mozog je najdôležitejší a najkomplexnejší orgán ľudského tela a jeho psychické ochorenia alebo psychické poruchy vyžadujú rigoróznu medicínsku liečbu u odborníka – lekára psychiatra. Psychika človeka je kompletne prepojená s jeho telesnou schránkou, a preto majú mnohé psychické ochorenia aj somatické prejavy.





Podpora liečby dospelého psychiatrického pacienta zo strany jeho rodiny

Vzdelávanie sa o diagnóze psychiatrického pacienta a o špecifikách liečebného procesu

Podpora psychiatrického pacienta zo strany najbližšej rodiny je efektívnejšia vtedy, keď aplikujete nasledujúce zásady:

- 1. Prejavte zdravý záujem o duševné zdravie svojho dospelého dieťaťa.** Rodičia by mali aspoň na základnej úrovni poznať psychický stav a prípadné psychické problémy, s ktorými sa ich dospelý syn či dcéra stretli v minulosti, respektíve, ktorým aktuálne čelia. Ak za vami vaše dieťa príde, pozorne ho vypočujte a venujte mu dostatok času na porozumenie a pochopenie aktuálneho psychického stavu. Ak počas vzájomného rozhovoru usúdite, že zdravotný stav vášho syna či dcéry vyžaduje lekárske vyšetrenie psychiatrom, sami iniciujte, aby sa vaše dieťa k psychiatrovi objednalo.
- 2. Začnite sa vzdelávať v oblasti psychiatrickej diagnózy vášho potomka a snažte sa pochopiť príčiny a možnosti liečby konkrétneho psychického ochorenia.** Po stanovení finálnej diagnózy psychiatrom je situácia deterministická, pretože váš dospelý syn či dcéra presne vie, čo ho trápi a má psychiatrom navrhnutý liečebný plán, je poučený a dostatočne informovaný. Je prospešné, keď si aspekty príslušného psychického ochorenia naštuduje ako samotný psychiatrický pacient, tak aj jeho rodičia, súrodenci a ďalší blízki príbuzní. Vďaka tomu budú vedieť, ako majú k psychiatrickému pacientovi pristupovať, ako rozpoznať príznaky jeho ochorenia, či ako si nastaviť zdravé hranice pomoci a podpory. Podobne sa rodinní príslušníci naučia, ako oddeliť prejavy choroby od osobnosti pacienta: zistia, že apatia pri depresii nie je lenivosť, alebo že intenzívne výkyvy nálad pri bipolárnej poruche nie sú pacientovým rozmarom. Edukácia je, v tomto kontexte, kľúčová, pretože umožňuje vytvoriť také vzťahové, behaviorálne a materiálne prostredie, ktoré reflektuje špecifiká liečebného procesu psychiatrického pacienta.
- 3. Absolvujte rodinnú konzultáciu so psychiatrom, ktorý lieči vaše dospelé dieťa.** Ak s tým psychiatrický pacient súhlasí, rodičia sa môžu objednať na riadenú a odbornú konzultáciu k psychiatrovi, ktorý poskytuje pacientovi lekársku starostlivosť. Psychiatier rodičom a súrodencom vysvetlí parametre a špecifiká konkrétneho psychického ochorenia, oboznámi ich s diagnózou a navrhnutým liečebným plánom. Rovnako im poskytne podporné rady a odporúčania pre zdarný priebeh liečby a prezentuje im efektívne techniky na zvládanie krízových situácií a problémových momentov. Vďaka tejto odbornej konzultácii budú mať rodičia a súrodenci jasnú predstavu o tom, akým ochorením psychiatrický pacient trpí, ako sa k nemu správať a na čo sa pripraviť počas liečebného procesu.
- 4. Dôverujte modernej psychiatrickej medicíne, ktorá disponuje multidimenzionálnou vedeckou infraštruktúrou a reálne zlepšuje životy psychiatrických pacientov.** Z reálnych skúseností vieme, že existuje značný počet rodičov, ktorí majú strach z toho, keď sa ich syn či dcéra začne liečiť u psychiatra, či ktorí cítia predsudky a pocity vlastného zlyhania. Prípadne začnú popierať výskyt psychického ochorenia u ich dieťaťa, či toto ochorenie zľahčujú.

Niž z uvedeného nie je prospešné. Ak sa už psychické ochorenie u dospelého dieťaťa objaví, je potrebné ho zo strany rodiny akceptovať a podniknúť podporné kroky smerujúce k úspešnej implementácii liečby a terapie. Moderná psychiatrická medicína disponuje spektrom efektívnych liečebných postupov a liečiv, ktoré zachraňujú životy pacientov aj ich príbuzných.





Podpora liečby dospelého psychiatrického pacienta zo strany jeho rodiny

Praktická podpora liečebného procesu a režimové opatrenia

Pokiaľ ide o praktické podporné algoritmy, rodičia môžu dospelého psychiatrického pacienta podporiť v liečbe viacerými spôsobmi:

- 1. Podpora liečby psychiatrického pacienta.** Toto je najdôležitejší element, pretože v ňom ako rodičia pochopíte, že vaše dospelé dieťa má vážne psychické problémy, ktorých kompenzácia vyžaduje cielenú a riadenú psychiatrickú liečbu.
- 2. Dodržiavanie parametrov liečebného procesu.** Ak je to nutné, pomáhajte psychiatrickému pacientovi s dohľadom nad pravidelným užívaním predpísaných liekov a s kontrolnými návštevami u psychiatra. Stanovte si však rozumné hranice vašej pomoci, a to s ohľadom na mieru pacientovej samostatnosti, ochoty spolupráce a vášho samotného psychického a fyzického zdravia.
- 3. Bezpečné domáce prostredie pri rodinných stretnutiach a návštevách.** Eliminujte alebo aspoň signifikantne minimalizujte akékoľvek konflikty, hádky, krik, napätie a stresové situácie pri vašich spoločných stretnutiach a návštevách. Vysoká miera vyjadrovaných emócií (kritika, zľahčovanie problémov, či, naopak, prehnaná ochranná starostlivosť) môže zapríčiniť rýchle a dramatické zhoršenie zdravotného stavu psychiatrického pacienta a viesť tak k relapsu, teda k návratu ochorenia.
- 4. Stanovenie dennej rutiny.** Mnohým psychiatrickým pacientom prináša denný stereotyp pozitívne praktické implikácie. Pravidelný stravovací systém, práca, pohybová aktivita, dostatočný spánok a stabilný denný režim vytvárajú deterministické a predvídateľné prostredie, ktoré účinne znižuje stres a úzkosť. Zapracovanie režimových opatrení je žiaduce najmä vtedy, ak sa u psychiatrického pacienta vyskytuje kombinácia viacerých diagnóz. Napríklad, pacient môže trpieť chronickou nespavosťou, depresívnou poruchou a obsedantne-kompulzívnou poruchou súčasne. Ak ide o ťažšie formy uvedených psychických problémov, pacient je nastavený na cielenú psychofarmakologickú liečbu, ktorú účinne kombinuje s predpísanými režimovými opatreniami.
- 5. Rozpoznanie varovných príznakov, zmien a odchýlok od bežného behaviorálneho štandardu.** Udržiavajte častý kontakt s psychiatrickým pacientom, a to aj vtedy, keď už žije vo svojej vlastnej domácnosti. Uistite sa, že liečba je v prograse a syn či dcéra ju dodržiavajú, zúčastňujú sa na pravidelných kontrolách u psychiatra a dosahujú stanovené kontrolné body liečebného procesu. Rovnako pomôže, keď sa naučíte, ako rozpoznať zmeny v správaní či skoré príznaky zhoršenia zdravotného stavu (napríklad zmeny v spánku, hygiene či objavujúcu sa zvýšenú mieru izolácie).

Emocionálna podpora psychiatrického pacienta a komunikácia s ním

Keď syn či dcéra vedia, že môžu pri svojej psychiatrickej liečbe počítať s podporou a porozumením zo strany svojich rodičov a súrodencov, je to veľký vklad do úspešného zvládnutia liečebného procesu. Rodičia by mali byť schopní psychiatrického pacienta aktívne počúvať a rovnako byť trpezliví a tolerantní, keďže liečba psychického ochorenia vyžaduje svoj čas.





Podpora liečby dospelého psychiatrického pacienta zo strany jeho rodiny

Emocionálna podpora psychiatrického pacienta a komunikácia s ním (pokračovanie)

Je dobré mať na pamäti skutočnosť, že počas liečby môžu prichádzať lepšie aj horšie dni. Podporný a komunikačný rámec však stojí na systéme stanovenia hraníc, a to na oboch stranách.

Na jednej strane sú to rodičia, ktorí dávajú psychiatrickému pacientovi priestor na súkromie a samostatnosť v oblastiach, ktoré bezpečne zvláda. Ak to nie je nevyhnutné, rodičia nepreberajú za pacienta všetku zodpovednosť, pacient stále koná samostatne.

Na druhej strane je to psychiatrický pacient, ktorý musí, v záujme zlepšenia svojho psychického stavu a zdravia, pristupovať k svojej liečbe zodpovedne a aktívne, pričom aj on prejavuje rešpektujúci, tolerantný a vďačný prístup k svojim rodičom za ich podporu a asistenciu.

Špecifická rola súrodencov

Súrodenci psychiatrického pacienta by mali, ak je to možné, udržiavať normálny súrodenecký vzťah: diskutovať o bežných témach, práci, športových či voľnočasových aktivitách, záujmoch a plánoch do budúcnosti. Pre psychiatrického pacienta je dôležité stále sa cítiť ako brat alebo sestra a byť pevnou súčasťou rodinného kruhu tak, ako to bolo aj doteraz. Rodičia by však mali venovať svoju kapacitu aj súrodencom psychiatrického pacienta, ideálne v relatívne rovnakých proporciách. Často sa totiž stáva, že brat alebo sestra pacienta zažívajú pocity viny, strach či zanedbávanie zo strany rodičov, pričom tí venujú väčšinu svojej energie psychicky chorému dospelému dieťaťu.

Psychické zdravie rodičov a súrodencov je rovnako dôležité

V závislosti od závažnosti diagnózy psychiatrického pacienta, početnosti výskytu pridružených komplikácií a stupňa intenzity zdravotných ťažkostí alokuje jeho liečba variabilnú kapacitu starostlivosti a podpory zo strany jeho najbližších príbuzných. Je však dôležité si uvedomiť, že aj psychické zdravie rodičov a súrodencov je rovnako dôležité a je potrebné ho chrániť v rámci psychohygieny celej rodiny. V tomto smere by sme radi poukázali na nasledujúce dva princípy:

- 1. Stanovte si reálne hranice pomoci a podpory, ktorú dedikujete psychiatrickému pacientovi.** Rodičia a súrodenci nemôžu niesť celú váhu ochorenia na svojich vlastných pleciach. Aj oni majú svoje vlastné životy, a preto je dôležité, aby si vyhradili dostatočný čas na svoje aktivity, šport, záujmy a oddych. Svojmu dospelému dieťaťu, ktoré podstupuje liečbu psychického ochorenia u psychiatra, poskytnite takú mieru starostlivosti, aby ste neohrozili svoje vlastné psychické zdravie. Odporúčame vám tieto podporné mantinely definovať preventívne vopred, aby ste predišli možným nedorozumeniam či konfliktom, ktoré by mohli neskôr vzniknúť a zhoršiť psychický stav všetkých zúčastnených.
- 2. Ak cítite, že je situácia ťažká, nebojte sa vyhľadať pomoc psychiatra.** Odborná psychiatrická pomoc pre príbuzných psychiatrického pacienta je mimoriadne prospešná, a to najmä vtedy, keď je liečba tohto pacienta komplikovaná, pacient nespôlupracuje alebo nepreukazuje dostatočnú mieru zodpovednosti a aktivity pri svojej liečbe.

