



Unikanie kłopotliwych sytuacji przez reumatyka

Osoba chora reumatycznie spotyka się częściej z sytuacjami trudnymi niż osoba zdrowa, a wynika to z faktu, że żyjemy w świecie dostosowanym do osób sprawnych fizycznie i zdrowych, a większość ułatwień dla osób niepełnosprawnych, to zaledwie namiastka ich realnych potrzeb.

Czym są sytuacje trudne? To sytuacje, w których pojawia się brak zrozumienia, oczekiwań z jednej strony, a intencji z drugiej.

Czy osoba przewlekle chora może unikać sytuacji trudnych? Tak, gdy będzie potrafiła zadbać o integralność samej siebie, o nienaruszalność granic zarówno fizycznych jak i psychicznych i stworzy relacje partnerskie. Partnerstwo polega na tym, by dbając o siebie nie skrzywdzić tych, z którymi wchodzimy w relacje.

Budując właściwą relację ważne jest, by znaleźć w sobie siłę i zrozumieć intencje osoby, z którą pozostajemy w tej relacji. Relacje zależnościowe, z jakimi często spotykamy się w miejscu pracy, czy nawet w rodzinie, stają się patologiczne, a dzieje się tak dlatego, że pozwalamy sobie na zależność nie umiając korygować relacji do relacji partnerskiej.

Warto zaznaczyć, że osoby zdrowe:

- albo nie lubią sobie zaprzętać głowy problemami osób przewlekle chorych, aby nie mieć dodatkowych problemów
- albo są przekonane przez kampanie medialne, że osoby te otrzymują właściwą pomoc ze strony instytucji publicznych
- albo wciskają taką pomoc, którą sami uważają za słuszną i niezbędną, nie zwracając uwagi na to, że często jest ona zbędna, a nawet bywa obrażająca czy uwłaczająca godności osoby, której jest udzielana, a odmowa jest traktowana jako obraza.

By poradzić sobie z problemami w relacjach społecznych, ważna jest umiejętność proszenia o pomoc. Wbrew pozorom umiejętność ta bywa niezwykle trudna i niezgodna z przekonaniem o własnej niezależności. Dla wielu osób prośba o pomoc to przejaw braku honoru, dla innych niemal porażka.

Warto jednak zadać sobie kilka pytań:

1. Czy moja prośba jest natrętna?
2. Czy koliduje z dobrem osoby, którą proszę o pomoc?
3. Czy sprawiam proszonemu przykrość?
4. Czy mogę poradzić sobie sam?

Jeżeli wszystkie odpowiedzi są negatywne, to znaczy, że warto poprosić o pomoc.

Osoby chore i niepełnosprawne odpowiedzialne są za prawidłowy stosunek otoczenia względem siebie. Swoim postępowaniem, odniesieniem do samych siebie i osób, z którymi wchodzi w relacje informują o przekonaniu na swój temat, a tym samym o tym, jak powinny być traktowane. Dotyczy to każdego człowieka. W dbałości o autoprezentację i prawidłowe relacje kryje się klucz do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Sytuacje trudne powstają wtedy, gdy tak je oceniamy i pozwolimy sobie pozostać wobec nich biernymi, czy bezradnymi. To nie sytuacje są trudne, tylko nasze przekonanie o bezradności wobec nich, takimi je stwarza. Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi wydaje się być bardziej konstruktywne

niż unikanie ich. Unikanie jest rodzajem ucieczki, a radzenie sobie – stawianiem czoła trudnościom i w efekcie, znalezieniem rozwiązania sytuacji trudnych.

Warto pamiętać, że zdrowe relacje budujemy gdy:

- mając pozytywną samoocenę, potrafimy wyrazić nasze oczekiwania oraz pozwalamy sobie na przekazanie informacji zwrotnej na temat naszego samopoczucia,
- uczymy innych czym jest życie z chorobą przewlekłą,
- tworzymy sytuacje partnerskie zamiast zależnościowych,
- sprawdzamy nasze rozumienie intencji osoby z którą pozostajemy w relacji,
- pozwalamy wypowiedzieć się partnerowi relacji i sami zostawiamy sobie na to przestrzeń,
- zamiast „szufladkować” czyjeś zachowanie, sprawdzamy, co ono znaczy,
- własne myślenie kierujemy na tory: „Ja CZŁOWIEK” zamiast: „Ja osoba przewlekle chora”.

Pamiętajmy, że interpretacja zdarzeń wynika z naszych wcześniejszych doświadczeń (mapowanie rzeczywistości) i w dużej mierze z naszego samopoczucia fizycznego, które w znaczącym stopniu modeluje samopoczucie psychiczne i odwrotnie. Rzeczywistość to nasze subiektywne jej spostrzeżenie i oceniana.

Materiał przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu dr n. hum. Idy Dobruckiej-Janeczek, psychologa i psychoterapeuty, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”.