

**Каковы главные
правила общения с
психически
больными людьми?**

Правила общения с психически больными людьми помогут вам жить рядом с ними полноценной жизнью.

1. Уважительные отношения.
2. Принцип спокойствия, определенности и открытости.
3. Принцип последовательности и предсказуемости.
4. Четкие рамки, правила и пределы ожидаемого
5. Принцип дружелюбной дистанции
6. Помни, что он болен!
7. Отделяйте болезнь от человека
8. Если ваш родственник тяжело болен, то ограничьте контакты
9. Позитивный настрой, даже при неудачах
10. Возможность сохранения достоинства
11. Поощрение положительных сдвигов
12. Хвала и конкретные замечания
13. Принцип реальности
14. Трансформация целей: долгосрочные - в ряд краткосрочных
15. Постоянная помощь и поддержка
16. На вопросы, касающиеся долгосрочных целей, отвечайте - не знаю.
17. Не допускайте, чтобы болезнь вашего родственника превратила вашу жизнь в хаос
18. Будьте активны. Не вовлекайте в вашу деятельность больного человека.
19. Продолжайте свое образование по общению с душевнобольными.

Уважительные отношения

Будьте уважительны, разговаривайте со взрослым человеком, как со взрослым.

Что это значит? Это отношения на равных. Вы признаете, что, несмотря на то, что он психически болен, он - равный вам. Он такая же личность, как и вы. Со своими желаниями, со своими особенностями характера, с достоинствами и недостатками, и вы принимаете его таким полностью и обращаетесь ко всей личности в целом.

Вы подчеркиваете своим уважением, что он взрослый человек, пусть даже из-за болезни у него появились некоторые изменения в восприятии, дефекты в мышлении и некоторые особенности психической жизни. Если это взрослый человек, то отношения должны строиться на отношении взрослого к взрослому, с подростком - как к подростку.

Как пример: душевнобольной человек похож на человека, лишенного: ноги, руки, глаз, слуха. Естественно, это рождает некоторые особенности поведения. Другое дело - то, что у душевнобольного человека есть изменения в мышлении и восприятии, и они - незаметны. Но, тем не менее, они есть, и это не предмет насмешек. Ведь над слепым человеком никто не смеется. Все понимают, что он страдает от своего увечья, и его уважают, несмотря на то, что он не может видеть. Также и в ситуации с душевнобольным, нужно уважать его мнение, его личность, его переживания, даже если он лишен каких-либо эмоциональных проявлений чувств.

Принцип спокойствия, определенности и открытости.

В общении с душевнобольным очень важно быть спокойным, четким, определенным и открытым.

Что это значит? Это значит, вы должны следить за тем, чтобы ваше общение с душевнобольным было предельно простым, четким и понятным.

Правила общения с психически больными людьми нацелены на то, что нужно выстраивать общение с такими людьми, учитывая особенности их мышления и восприятия. А особенность их в том, что в их состоянии невозможно воспринимать сложноподчиненные, эмоционально-окрашенные фразы, им нужны очень простые, внятные послания.

Необходимо быть готовым на любой его поступок, на любую его эмоцию реагировать открыто. Спокойно и открыто. Если он в этот момент агрессивен, вы должны спокойно сказать, что он сейчас агрессивен. И открыто признать, что вы по этому поводу чувствуете, что это пугает, раздражает, не нравится. Четкость и определенность подразумевают, что вы выстраиваете свою коммуникацию однозначными предложениями и словосочетаниями. Чтобы фразу нельзя было интерпретировать двояко или другим способом. Ваше послание душевнобольному должно быть четким и понятным, как армейский приказ.

Принцип последовательности и предсказуемости

Этот принцип подразумевает, что ваше общение с душевнобольным должно быть последовательным и предсказуемым.

Если у вас есть какой-то договор о каком-либо поведении, то вы последовательно выполняете все пункты. Например, если вы договорились о распорядке дня или о домашних обязанностях. Что нужно просыпаться не позднее определенного времени, заправлять за собой постель, чистить зубы, мыть посуду за собой, курить только на балконе, выносить мусор...

Должны быть предсказуемые, заранее оговоренные поощрения за выполнение и санкции за невыполнение этих обязанностей. Ваш родственник должен знать свои обязанности и последствия при их невыполнении. Ваш родственник должен понимать, за что его хвалят и за что предъявляют претензии. Родные со своей стороны должны тоже следовать этим правилам, последовательно выполнять рамки договора. Таким образом, ваше поведение должно быть упорядоченным и предсказуемым для душевнобольного человека.

Четкие рамки, правила и пределы ожидаемого

Вы должны конкретно знать возможности психически больного родственника и соответственно выстраивать требования к нему и к его поведению.

Вы должны помнить о хаотичном мире душевнобольного человека. Рамки и правила должны быть определенными. Как в школе: урок 45 минут - сидим тихо. На перемене разрешено громко говорить и бегать. Лучше сразу указать: «Мне не нравится, что ты куришь, но ты можешь курить на балконе и убирать после этого пепельницу. Я хочу, чтобы ты вставал по утрам, но не позже 11 часов». Такие

действия поддерживают внутренний мир больного. Этот принцип дополняет уже указанные принципы.

Принцип дружелюбной дистанции

Все коммуникации проходят в дружелюбных интонациях.

Внутренний мир душевнобольного цикличен, переменчив и часто хаотичен. Очень важно иметь в виду, что душевнобольной человек не всегда может быть эмоционально стабильным. Он может вести себя странно, неадекватно, непонятно. Психически больной человек часто вызывает негативные эмоции, может вас пугать, раздражать своей агрессией, тоской, унынием. Очень важно не поддаваться этим эмоциям. Важно дистанцироваться от этих эмоций, не присоединяться. Например, ваша родственница испытывает тоску, уныние. Вы ей можете сказать: «Да, ты сейчас испытываешь тоску, но я буду тебе благодарна, если ты будешь убирать за собой вещи».

Принцип дружелюбной дистанции помогает сохранять душевное равновесие здоровых членов семьи и сохранить дружелюбные, комфортные взаимоотношения между психически больным и здоровыми родственниками.

Помни, что он болен!

Необходимо реагировать не на личность, а на болезнь.

Душевную болезнь нельзя видеть, как, например, соматическую болезнь. Например, если у человека нет глаза, то видно, что он - слепой, что ему трудно ухаживать за собой, что он может быть неопрятным, неаккуратным. Это понятно для окружающих: человек слепой и он имеет право быть неаккуратным. При душевных болезнях дефект, который наносит болезнь, не виден. При шизофрении нарушаются мышление, эмоции, волевые качества.

Психически больной человек внешне может выглядеть адекватным, спокойным, физически крепким. Но все же, он болен. Он не может в силу своей болезни выполнять какие-то обычные вещи. Он может на ваши просьбы, высказывания, разговоры отреагировать неожиданно, парадоксально. Вы должны быть готовы к неадекватным парадоксальным поступкам, потому что он болен. И реагировать не на личность, а на болезнь. Например, ваш брат болен. Вы знали его как доброго ребенка, а заболев, он периодически превращается в крайне агрессивного, злобного монстра. И вы должны понимать и учитывать, что ваш брат по-прежнему добрый, ласковый, но в силу своей болезни и в периоды обострения он может меняться.

Таким образом, если всегда помнить о том, что ваш родственник психически болен, это поможет вам правильно и адекватно реагировать на поступки и высказывания вашего родственника, тем самым опять же сохранить дружелюбие в семье.

Отделяйте болезнь от человека

Вы должны хорошо диагностировать симптомы болезни, а также проявления личности человека.

Это тоже помогает сохранять дружелюбную дистанцию, а также уважительное отношение к личности душевнобольного.

Важно помнить и понимать, что если ваш душевнобольной родственник проявляет во время обострения заболевания какие-то агрессивные или необычные, неадекватные действия, то это не он себя ведет, это болезнь так себя через него выражает. Например: если человек употребил алкоголь, он ведет себя агрессивно, неадекватно, раздражительно. В этом случае просто говорят - это не он, он выпил, проспится и будет как прежде. Если ваш психически больной родственник вас обвиняет в том, что вы повернули ручку вправо и этим стали воздействовать на него, это тоже надо учитывать, это не нападение с его стороны, это симптом болезни.

Если он говорит, что вы очень злой, вы хитрый, и вы влияете на него какими-то лучами, он это говорит не потому, что он плохо к вам относится, а потому что странный, сумеречный, непредсказуемый, хаотичный душевный мир заставляет его быть таковым.

Если ваш родственник тяжело болен, то ограничьте контакты

Необходимо помнить, что душевнобольные люди часто уходят в свой внутренний мир, бывают моменты, когда им вообще не нужны внешние контакты.

И если в эти периоды активно начать вмешиваться в мир больного человека, то, скорее всего психически больной человек воспримет ваше желание помочь, ваше участие как атаку на него. Если вы видите, что ваш родственник занят какими-то своими внутренними мыслями, если он озлоблен, явно переживает острое психическое состояние, лучше однозначно оставить его в покое и не трогать. Таким образом, вы снижаете и ликвидируете провоцирующие факторы.

Это хорошо сказывается в первую очередь на самочувствии больного: когда вы ограничиваете контакты, то снижаете уровень конфликтов и недопонимания, уменьшаете провоцирующие факторы, которые могут усиливать его психическое состояние. С другой стороны, когда вы ограничиваете контакты, вы сохраняете свое душевное спокойствие, свое душевное здоровье. Ограничить контакты можно в домашних условиях или, например, госпитализировать. Госпитализация происходит, когда вы видите, что сам он не в состоянии справиться со своими внутренними ощущениями, тогда вы вмешиваетесь в ситуацию, решается вопрос о начале медикаментозного лечения в клинике.

Но очень часто, оставив душевнобольного наедине с его внутренним миром, вы получаете то, что через некоторое время он успокаивается, проходит страх, тревога. После этого вы сможете спокойно начать общение и прояснить ситуацию, узнать, что он чувствовал в этот момент. И вполне возможно, в этом спокойном состоянии больной может добровольно согласиться на госпитализацию, если вы оба посчитаете, что он не может сам справиться с проявлениями болезни. Таким образом, вы сохраняете дружелюбные и доверительные взаимоотношения. Ваш родственник видит, что вы не позволяете себе насильно вмешиваться в его

личную жизнь. Спокойное и терпеливое отношение окружающих оказывает исцеляющее действие на здоровье душевнобольного.

Позитивный настрой, даже при неудачах

Очень важно видеть пусть даже небольшие изменения в лучшую сторону. И всегда - радоваться маленьким удачам.

Повторное психотическое обострение родными и близкими воспринимается как неудача, как ухудшение состояния в целом. Но если вы много работали над собой и своими взаимоотношениями после первого психоза, наладили коммуникации с психически больным человеком, при очередном обострении вы сможете договориться на добровольную госпитализацию, а добровольная госпитализация - это хороший показатель доброжелательных отношений в семье. Благодаря вам психически больной человек быстрее адаптируется к своему состоянию, может понимать себя и может донести до вас свои ощущения и переживания. Да, болезнь разрушительно действует на личность, и человек уже не сможет функционировать как прежде. Но важно говорить себе: «Да, мой брат болен, но он милый, добрый, ласковый и может помогать по дому - это положительные изменения». Ваш близкий спит ночами - это уже хорошо. Ваш близкий самостоятельно встает по утрам - это позитивные сдвиги.

Возможность сохранения достоинства

За любым необычным поступком, оскорбительным словом стоит человек, для которого чувство собственного достоинства - это одна из немногих возможностей оставаться человеком.

Нужно помнить о том, что неадекватное поведение - симптом болезни. Важно уяснить: больному в данный момент очень плохо и он не может вести себя по-другому.

Главное - озвучить в этот момент душевнобольному родственнику, что он не в порядке, предложить принять лекарство, а поговорить об этом инциденте необходимо в другое время - когда ему станет лучше. Таким образом, семья помогает человеку признать факт, что с ним происходят тяжелые изменения, и предложить решение.

Поощрение положительных сдвигов

Важно видеть даже небольшие изменения.

Особенно - в лучшую сторону. При этом любой позитив надо вербально обозначать. Обязательно говорите об этом и обязательно отмечайте все усилия как реальные шаги к улучшению его состояния. «Уже хорошо, что ты помнишь о своих домашних обязанностях. Ты следуешь рекомендациям врача, принимаешь лечение, посещаешь группу».

Хвала и конкретные замечания

Не бойтесь открыто заявлять о своем недовольстве. Но не забывайте и о дружелюбном тоне.

Если вас что-то не устраивает, говорите об этом. Если вы увидели что-то положительное, обязательно укажите на этот факт. Не бойтесь хвалить своего родственника. В отношениях поможет письменный договор о правилах, где будут прописаны меры поощрения.

Принцип реальности

Очень важно сосредоточиться на том, что ваш родственник может сделать прямо сейчас.

Уровень социального функционирования может сильно колебаться от низкого, требующего опеки со стороны, до самого высокого, сохранного, когда пациент может достаточно автономно существовать, может учиться, работать, содержать семью. Очень важно сосредоточиться на том, что ваш родственник может сделать прямо сейчас. Не нужно размышлять, что он может совершать в будущем или, что он мог бы делать в прошлом. Принцип реальности позволяет верно оценивать течение болезни, понимать саму суть заболевания - в долгосрочной перспективе оно может ухудшать состояние, а в краткосрочном - подвержено сильным колебаниям как интеллектуально, так и в эмоциональном плане.

Трансформация целей: долгосрочные – в ряд краткосрочных

Практика доказывает: продуктивнее разбить одну задачу на ряд мелких и постепенно, шаг за шагом, добиваться их.

Если вы хотите добиться каких-то изменений в состоянии вашего душевнобольного родственника, то лучше не ставить перед ним глобальных целей. «С этого момента - на тебе ведение дома».

Постоянная помощь и поддержка

Нужно помнить, что душевное заболевание - хроническое и оно часто приводит к инвалидности. И решение обычных бытовых вопросов для вашего больного родственника оказывается непосильным. Поэтому очень важно помогать ему в достижении целей.

На вопросы, касающиеся долгосрочных целей, отвечайте – не знаю.

Будущее душевнобольных обычно неопределенное, обычно болезнь приводит к ухудшению общего функционирования, поэтому говорить о каких-то долгосрочных задачах - невозможно.

Вполне возможно, что до болезни ваш родственник занимался какой-либо деятельностью, например, занимался большим спортом. Заболев шизофренией, он продолжает пребывать в уверенности, что он будет заниматься своим делом, будет участвовать в тренировках, выигрывать соревнования, готовиться к Олимпиаде. Если на эти планы ответить однозначно: «Нет, ты никогда не вернешься в большой спорт», разрушатся межличностные отношения, а человек лишится смысла жизни.

Необходимо подбирать правильные выражения. Уместным будет предложить: «Давай мы сделаем так, ты для начала будешь просыпаться по утрам и делать утреннюю гимнастику или пробежку, это, на мой взгляд, более реально, чем участие в олимпийских играх».

Исходя из принципа спокойствия, честности и открытости лучше ответить: «я не знаю. Давай сегодня займемся утренней гимнастикой, а в будущем - посмотрим». Больные часто спрашивают: «Смогу ли я выздороветь?». Можно ответить честно: «Я не знаю, на данный момент это сказать очень трудно, но если ты будешь совершать определенные действия, например, принимать таблетки, посещать групповую терапию, то твое состояние значительно улучшится».

Не допускайте, чтобы болезнь вашего родственника превратила вашу жизнь в хаос

Вы должны заботиться о себе. Если вы сами этого не сделаете, то тогда кто позаботится о вас, о вашем сыне или дочери?

Очень важная рекомендация. Частая стратегия мам - если заболел ребенок, то все время, все усилия направлены только на него. Необходимо осознавать: даже если вы живете с душевнобольным родственником, нельзя забывать о том, что его жизнь - это его жизнь. Если близкого поразила болезнь, это не значит, что ваша жизнь должна превращаться в хаос, что все ваши цели должны быть подчинены болезни этого человека. Вы не должны лишать себя своей личной жизни. В самолетах пассажиров всегда обучают правильному поведению при катастрофах: учат надевать кислородную маску сначала на себя, а потом уже на ребенка. Профессионалы понимают: если родителю станет плохо, в общей панике помочь его ребенку будет некому. Здесь точно такое же правило, спросите себя: «Если моя жизнь будет протекать в хаосе, то кто же тогда поможет моему ребенку?».

Забота о себе должна проявляться в первую очередь в том, что откинуть все мысли о собственной вине в происходящем. В болезни вы не виноваты, она уже случилась с вашим близким. Если вы хотите ему помочь, то будьте в порядке сами. Люди, живущие рядом с психически больным человеком, часто подвержены невротическим заболеваниям. Поэтому близким и родным душевнобольного особенно нужна психотерапевтическая помощь и поддержка.

От вашего душевного здоровья зависит душевное здоровье вашего родственника.

Будьте активны. Не вовлекайте в вашу деятельность больного человека.

Ведите активную социальную жизнь.

Ведите свою прежнюю жизнь. У вас должны быть свои интересы, своя работа, общение с друзьями. Должна быть своя личная жизнь, вы должны любить и быть любимыми. Вы должны заниматься спортом, посещать театры, ходить в гости и на концерты. Однако вовлекать в такую активную жизнь своего больного родственника - не надо. Он может не выдержать такого образа жизни, который легко переносится здоровыми людьми. Ваш душевнобольной родственник может не выдержать тех социальных контактов, тех стрессов, которые вызывает активная жизнь в социуме. Поэтому если вы идете в гости к своим друзьям, то лучше оставьте больного родственника дома и насладитесь общением с друзьями.

Продолжайте свое образование по общению с душевнобольными.

Необходимо осознать, что больной родственник будет меняться, с каждым новым обострением меняется его личность. И следовательно, параллельно надо будет менять и свое отношение к нему.

Душевнобольной человек - это качественно новый человек. С болезнью он приобретает новые качества, которые могут быть непонятны для вас. Поэтому родственникам необходимо учиться общаться с психически больным человеком. Нужно видеть симптомы болезни, правильно реагировать на симптомы, видеть динамику болезни, уметь сдерживать свои эмоции и поддерживать дружелюбный тон в общении, несмотря на испытываемые больным психотические бури, потрясения, циклические изменения настроения и социального функционирования.

Здесь существуют 2 стороны проблемы. Первая - это особенности течения болезни, вторая - это ваше душевное состояние.

Поэтому важно постоянно беседовать с теми, кто разбирается в этой болезни, или с теми, кто уже сталкивался с подобными ситуациями. Это могут быть врачи-психиатры, психотерапевты, группы поддержки, те люди, которые также имеют в семье душевнобольного родственника. Несмотря на то что больны не вы сами, вы тоже нуждаетесь в поддержке. Вы постоянно находитесь в непосредственном контакте с больным, а это очень большое напряжение и стресс.



Существует несколько возможностей для обучения и отработки навыков по общению с душевнобольным человеком.

1. Самообразование. Вы читаете специальную литературу.
2. Беседы с профессионалами. Получаете устные рекомендации.
3. Посещение специальных лекций или тренингов по развитию навыков коммуникаций с душевнобольными.
4. Собственно сама психотерапия. Это может быть индивидуальная или групповая работа. В этом формате вы в полной мере сможете освоить правила общения с психически больными людьми. Известный факт - родственники душевнобольных подвержены неврозам. Соответственно, нуждаются в специальной реабилитации, чтобы не снижалось качество их жизни. Знания позволяют повышать свои механизмы защиты.