



Возвращение домой



Задумайтесь...

- Как скоро выписка Вашего близкого человека из стационара?
- В каком состоянии будет Ваш родственник к этому времени?
- Сможет ли он себя обслуживать?
- Готовы ли Вы принять его?
- Сможете ли обеспечить ему достойный уход?
- Как Вы думаете, как долго и в каком объёме будет нужна Ваша поддержка больному?



Ответить на поставленные вопросы можно по-разному...

- «Почему моего родственника выписывают в таком тяжёлом состоянии?»
- «Чем тут занимаются эти врачи, почему не вылечили?»
- «Он пришёл сюда своими ногами, почему теперь он не может ходить?»
- «О Боже! За что мне всё это?!..»
- и т.д.



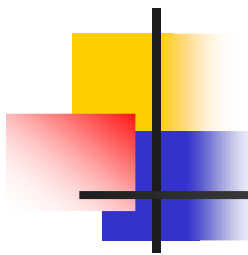
Или другой тип ответов...

Например, так:

- «Мама жила одна... Как быть? Себя она не обслуживает, а ухаживать за ней некому: мы все работаем...»
- «Мне самому нужен уход. Как я буду ухаживать за лежачей тяжёлой больной?»
- «Что мне делать? Я живу в однокомнатной квартире с мужем и тремя детьми. Куда мне деть папу-инвалида?»

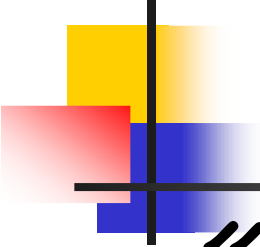
Либо так:

- «Куда лучше везти пациента: в отдельную (его) квартиру или к себе домой? И какая должна быть кровать?»
- «Нужен ли противопролежневый матрац и стоит ли нанимать сиделку?»
- «Как можно заниматься дома с пациентом?»



Коротко эти вопросительные ответы уже давно сформулировал как главные русские вопросы ещё Чернышевский:

- «Кто виноват?» и «Что делать?».
- Вопросы к Небу или самому себе или претензии к окружающим, как правило, сформулированы бьвают чётко, а вот ответы на эти вопросы, даже при их наличии, такие же риторические, как и сами вопросы.
- Однако раз эти вопросы возникают, значит, в ответах на них есть потребность. Кого-то может устроить и риторический ответ, но вот помочь выйти из нелёгкого положения...
- Попытаемся найти такие ответы на поставленные вопросы, которые бы помогли.



«Разочарование – это то, что
требует тщательной
подготовки».

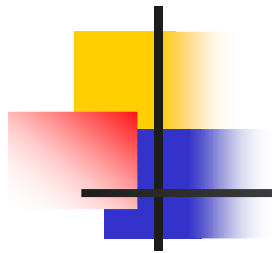
Ричард Бендлер



Кто виноват или за что мне всё это...

Другими словами, речь идёт об ответственности и обязанностях.

- *Обязанность* — то, что подлежит безусловному выполнению в силу общественного требования или внутреннего убеждения.
- *Ответственность* — положение, в котором лицо, выполняющее какую-либо работу, обязано дать полный отчёт в своих действиях и принять на себя вину за все возможные последствия взятых на себя обязанностей.



Ответственность делится на две категории – внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя ответственность



- Характеризуется самостоятельным принятием решения и готовностью отвечать за его последствия, независимо от других людей и обстоятельств. Например: «Это мой родственник, и я за него в ответе; это мой крест и мне его нести».
- Люди с выраженной внутренней ответственностью берут на себя слишком много – больше, чем они могут вынести: увольняются с работы, сидят дома, пытаются организовать родственников, чтобы они обеспечивали финансовую и другие виды помощи.
- Однако через некоторое, довольно непродолжительное, время, не видя отдачи и сталкиваясь нередко с тяжёлыми нарушениями психики у больного, непониманием и часто с отсутствием поддержки со стороны других членов семьи, люди с внутренней ответственностью меняют своё отношение и к окружению в целом (обвиняя его в непонимании), и к больному, в частности, переставая видеть в нём близкого человека, замечая только проявления болезни.
- В отдалённом будущем, когда наступает неизбежный конец этой ситуации, такие люди часто винят себя в плохом отношении к близкому человеку в период его болезни. Это налагает отпечаток на всю дальнейшую жизнь.



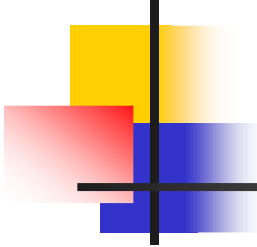
Внешняя ответственность

- Социальный тип ответственности, характеризующийся отказом отвечать за последствия принятого решения в пользу других людей или обстоятельств. Например: «Я не могу обеспечить уход близкому человеку, потому что я работаю (или у меня маленький ребёнок и т.п.)». Также примером попытки переложить ответственность может быть поиск «виноватого».
- Люди с выраженной внешней ответственностью, как правило, ничего не делают для больного родственника, оправдывая своё бездействие отсутствием возможностей, и не дают сделать государству, так как в силу общественного стереотипа не могут «сдать» близкого человека в интернат, пансионат или хоспис.
- В результате пациент до срока погибает от вторичных осложнений и перед его родственниками встаёт такая же проблема, как и перед людьми с внутренней ответственностью. Только эти мучения не носят системного характера, ибо они изначально не принимали ответственности на себя. Однако внутренние конфликты всё равно дают о себе знать в виде психосоматических и невротических расстройств.

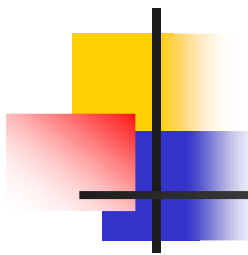
Какая ответственность лучше?

- Вид ответственности очень зависит от контекста, в котором необходимо принимать решение.
- Когда в нашей жизни случается некое событие, в результате которого мы начинаем искать виноватого или спрашиваем самих себя либо Небеса: «За что мне это?», – значит, мы столкнулись с нашей внутренней ответственностью за происходящее, которая нам не по силам. И поисками виновных или открытым вопросом «За что?» мы взываем к помощи общества (социума), и добровольцы (наши близкие люди или работники социальных служб) берут часть нашей с вами ответственности на себя.
- Даже если Вы настаите на своём и найдёте «виновного», то ни во время поисков, ни даже после того, как Вы кого-то обвините, Вас никто не избавит от ответственности за достойный уход и жизнеобеспечение Вашего заболевшего родственника. Правда, прибавите ещё и ответственность за судьбу, того человека, которого Вы обвинили...
- В случае тяжёлой болезни родного человека мы сталкиваемся с таким объёмом ответственных решений, которые необходимо принять, что эту ответственность просто необходимо разделить. И хорошо, если есть с кем...

Так как же принять правильное решение?

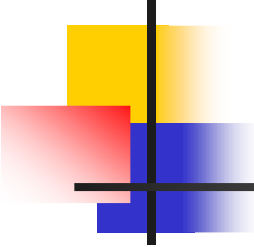


- Какое решение принесёт добро, а какое – зло?
- Понятия добра и зла – неприемлемые категории оценки поведения по отношению к больному человеку.
- Иногда очень хороший уход не позволяет пациенту выздороветь, а жалость не позволяет помочь.
- В отношении больного человека есть всего две категории моральных императивов – эффективно или неэффективно (помогает или нет).
- Главный критерий эффективности – это чёткое представление своей цели!
- Чего Вы хотите?



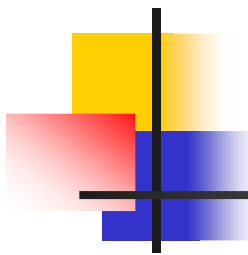
1. Цель необходимо сформулировать в утвердительной форме, избегая отрицательных формулировок (не-, прекратить-, удалить-, без-, чтобы не- и т.д.). В языке отрицание существует для подчёркивания разницы, но не для описания реального опыта.

- Вернуть здоровье близкому человеку.
- Помочь родственнику встать на ноги.
- Хочу, чтобы мой родственник снова стал прежним человеком.
- Хочу вернуться к прежней жизни.
- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
- Хочу сделать всё от меня зависящее для здоровья близкого мне человека.
- Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.
- Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.



2. Цель, Вами сформулированная, полностью находится в Вашей власти и имеет непосредственное отношение к Вам лично. Другими словами, процесс реализации цели находится под Вашим контролем и зависит только от Вас.

- Вернуть здоровье близкому человеку.
- Помочь родственнику встать на ноги.
- Хочу, чтобы мой родственник снова стал прежним человеком.
- **Хочу вернуться к прежней жизни.**
- **Хочу понять, что происходит с моим родственником.**
- **Хочу сделать всё от меня зависящее, для здоровья близкого мне человека.**
- **Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.**
- **Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.**



3. Цель должна быть сенсорно очевидной.
Другими словами, что Вы будете видеть, слышать
и чувствовать, когда достигнете своей цели?

■ **Хочу вернуться к прежней жизни.**

1. Подавить голос совести.
2. Не слушать советов врачей и родственников.
3. Ходить на работу в обычном режиме.
4. Не обращать внимания, что кого-то из родственников не хватает...

3. Цель должна быть сенсорно очевидной. Другими словами, что Вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда достигнете своей цели?

- **Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.**
 1. Высокая твёрдая кровать с возможностью подхода с 2 сторон.
 2. Прикроватное кресло у изголовья со «здоровой» стороны.
 3. Прикроватный туалет у ног с той же стороны.
 4. Специальные косметические средства ухода за кожей.
 5. Ортезы и средства вспоможения при передвижении (трость, ходунки, коляска и т.д.).
 6. Расходные материалы типа подгузников, пелёнок, салфеток и т.п.
 7. Круглосуточное наблюдение и патронаж (наёмная сиделка или кто-нибудь из родственников).



3. Цель должна быть сенсорно очевидной. Другими словами, что Вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда достигнете своей цели?

- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
 1. Беседы с врачом с выяснением точного диагноза заболевания.
 2. Посещение «общества родственников пациентов» с целью ликвидации безграмотности по вопросу данного заболевания.
 3. Чёткое соблюдение рекомендаций лечащего врача после выписки из стационара.
 4. По возможности обеспечить динамическое наблюдение невролога и реабилитолога на постгоспитальном этапе.



3. Цель должна быть сенсорно очевидной.
Другими словами, что Вы будете видеть, слышать
и чувствовать, когда достигнете своей цели?

- Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.
 1. Исследуйте возможности государства в обеспечении людей с ограниченными возможностями.
 2. Может быть в Вашем окружении есть люди, готовые взять на себя частично или даже полностью ответственность за Вашего родственника.

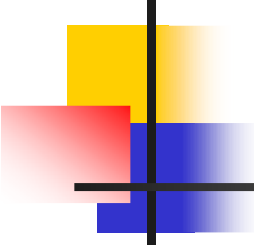


Общероссийское общественное
объединение родственников
больных с инсультом



4. Цель находится в нужном контексте. Т.е. где, когда, с кем и на какой срок Вы хотите этого?

- Хочу вернуться к прежней жизни.
 1. Подготовьте объяснение для остальных родственников. Почему Вы устали?
 2. Сколько времени Вы планируете терпеть нравуучения окружающих?
 3. Найдите себе поддержку для решения Вашей тяжёлой задачи.
- Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.
 1. В какой комнате или даже в чьей квартире Вы разместите своего родственника?
 2. Сколько времени Вы планируете затратить на подготовку?
 3. Кого Вы ещё задействуете в этом процессе и т.д.?
- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
 1. Сколько займёт времени Ваше обучение?
 2. По каким критериям Вы будете отбирать специалистов для обучения?
 3. Примите решение, либо Вы обучаетесь сами, либо обеспечиваете уход наёмными специалистами.
- Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.
 1. Как много времени Вы готовы на это затратить?
 2. Можете ли Вы подключить к решению Вашей задачи ещё кого-нибудь?
 3. Как будете снимать стресс?



5. Экология. Как поставленная Вами цель повлияет на вашу жизнь, что изменится? Основная задача на этом этапе – сохранить все преимущества прежнего образа жизни.

■ Хочу вернуться к прежней жизни.

1. Если родственник выздоровеет, как Вы будете смотреть ему в глаза?
2. У Вас могут появиться конкуренты за наследство, ибо тот, кто ухаживает за больным человеком в течение 2 лет, при оформлении соответствующих документов может претендовать на всё имущество своего подопечного...
3. Хотите ли Вы, чтобы с Вами поступили подобным образом?

■ Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.

1. Подумайте, есть ли члены Вашей семьи, которые могут быть ущемлены (дети, другие родственники) или недовольны (мужья, жёны и др.).
2. Если препятствия есть, подумайте, как можно их разрешить или обойти.
3. Оцените свои финансовые возможности, посчитайте, сколько денег Вам потребуется на приобретение необходимого оборудования, какие траты предстоят регулярно на уход и динамическое наблюдение.
4. А долго ли Вы или Ваши родственники сможете обеспечивать адекватный уход за своим близким родственником?

■ Хочу понять, что происходит с моим родственником.

1. Подумайте, сталкивались ли Вы раньше со знаниями подобного рода.
2. Оцените, насколько Вы брезгливы.
3. Как отнесутся Ваши близкие к тому, на что Вы будете тратить своё время.

■ Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.

1. Не будет ли Вас мучить совесть за Ваш поступок?
2. Хотите ли Вы, чтобы с Вами поступили подобным образом?
3. Возможен ли компромисс? Может, стоит сделать что-то большее?

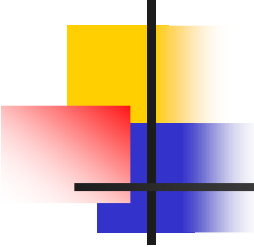


6. Масштаб обобщения. Если Ваша цель глобальна, начните с чего-нибудь попроще.

- Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.
 1. Начать с обсуждения своих планов с членами семьи.
 2. Составить смету расходов.
 3. Навести справки о наличии необходимых средств в свободном доступе.

- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
 1. Навести справки о том, где можно получить необходимые знания.
 2. Составить смету возможных расходов при получении знаний и навыков.

- Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.
 1. Исследуйте возможности государства в обеспечении людей с ограниченными возможностями.
 2. Может быть, в Вашем окружении есть люди, готовые взять на себя частично или даже полностью ответственность за Вашего родственника.



7. Доступ к ресурсам. Какие ресурсы необходимы для достижения Вашей цели? Имеете ли Вы к ним доступ?

- Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.
 1. Какой процент семейного бюджета Вы готовы затратить на поставленную цель?
 2. Кто из родственников согласится Вам помочь?
 3. Узнайте, есть ли у Ваших знакомых необходимые Вам средства, которые можете получить в «наследство».
 4. Узнайте, какие льготы можно получить от государства.

- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
 1. Узнайте, какие книги могут помочь в Вашем начинании.
 2. Освободите время для обучения.
 3. Найдите финансовые средства для обучения.



8. Какие препятствия могут встретиться на пути к поставленной цели?

- Хочу подготовить всё необходимое для возвращения родственника домой.
- Хочу понять, что происходит с моим родственником.
- Хочу скинуть с себя навалившиеся проблемы.

1. Что мешает Вам запустить процесс достижения цели прямо сейчас?
2. Какие препятствия могут встретиться?
3. Что Вы можете сделать для преодоления этих препятствий?



9. Подстройка к будущему/первые шаги.

- Определите первые, самые маленькие шаги, с которых Вы начнёте процесс реализации Вашей цели, которые Вы сделаете прямо сейчас или как только выйдете из зала.