

Создание благоприятного психологического климата в семье

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие всех членов семьи. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Человек, который болеет в течение длительного времени, находится в стрессовом состоянии, чувствует себя обузой для близких. Восстановительные процессы, как правило, затягиваются, что создает иллюзию бессмысленности жизни. Подопечный впадает в отчаяние, у него развивается депрессивное состояние, что не способствует выздоровлению. Важно, чтобы в этот момент он не остался в одиночестве без психологической помощи и поддержки родственников и специалистов.

Основная задача такой помощи заключается в мотивации к действию на основе собственных остаточных ресурсов организма. Пусть это будут незначительные достижения (смена положения тела в постели, самостоятельный прием пищи и т.п.). После чего можно ставить более масштабные задачи, которые необходимо реализовывать поэтапно. Для этого придется вникнуть в суть болезни, составить план лечения, строго следовать рекомендациям врача.

Основным препятствием на пути к выздоровлению является жалость к себе. К сожалению, пожилые люди склонны жалеть себя, и это мешает им следовать плану лечения. Разумеется, человек, прикованный к постели, вызывает у окружающих сочувствие. Чтобы ободрить пациента, нужно ознакомить его с положительными отзывами о выздоровлении после перенесенного аналогичного заболевания. Необходимо постараться не концентрироваться на негативных моментах, а наоборот, обращать внимание на успехи. Рассказывать о людях, которые перенесли такую же болезнь и выздоровели. Нужно донести до него, как важно бороться с грустными и безысходными мыслями.

Семейный уход за пожилыми людьми, многие из которых имеют хронические и часто неизлечимые заболевания, имеет риск в отношении здоровья и самочувствия самих помощников. Это тяжелое испытание, приводящее к чувству бессилия, неверия в себя, изоляции, постоянному чувству усталости, к психосоматическим расстройствам, ощущению себя чуть ли не роботами с притуплением сочувствия, гневливостью – по существу, к переходу в состояние хронической депрессии.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – еще и с почитанием, к более слабому – с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой

климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, снятию стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Профилактика усталости опекуна при семейном уходе.

У каждого человека индивидуальные источники положительных эмоций: кошки или собаки, дети или внуки, посещение театра и выставок, общение с друзьями, рисование, пение, прогулки. При продолжительном стрессе усиливается эмоциональное истощение, добавляются угрызения совести в результате вспышек неконтролируемого раздражения. Всё это не способно подпитать организм энергией. Энергия приходит от тела и положительных эмоций. В отрицательных эмоциях – злости, обиде, ярости – тоже много энергии, но после них наступает истощение. Забота о себе включает заботу о теле и душе, а душа любит творить. Можно заняться чем-то новым, урывая для этого время. Научиться вышивать крючком, играть на гитаре, выучить новые песни, овладеть навыками садовода-огородника, заняться бегом или другим спортом, придерживаться правильного питания и т.п. Важно общаться на темы, не касающиеся ухода (про детей, семью, искусство, кино, любовь).