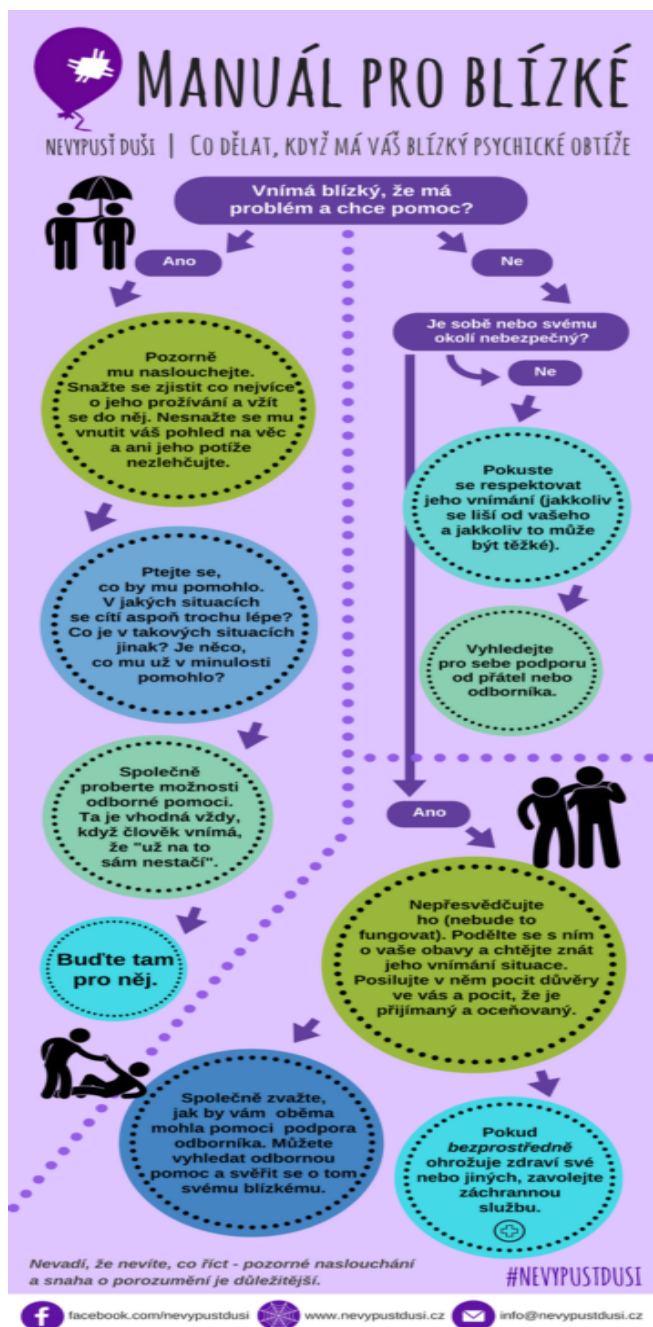


Manuál pro blízké

Ne každý z nás v životě zažije, jaké to je být na dně deprese, ve víru schizofrenie nebo ve vězení anorexie. Ale skoro každý člověk zná někoho, kdo něco podobného prožívá nebo prožil. A spousta z nás zná důvěrně ten pocit bezmoci a nejistoty, který přijde, když má psychické potíže někdo v našem blízkém okolí.

„Vidím, že se s ním něco děje – mám nějak zasahovat? Jak? Můžu mu tím pomoci nebo spíš ublížit? Mám ho nechat být nebo ho přesvědčit, aby šel k odborníkovi?“

Člověku se v hlavě rojí otázky a odpověď žádá.



Během naší práce v Nevypusť duši se čím dál tím častěji setkáváme s dotazy na to, jak se má člověk zachovat, pokud je v jeho okolí někdo, kdo má duševní potíže. Jak s takovým člověkem mluvit? Je dobré ho nechat být, nebo se ho spíš snažit přesvědčit, aby vyhledal odbornou pomoc?

Jak se takové zprávy množily, všimli jsme si, že naše odpovědi byly skoro vždy stejné. V momentě, kdy onoho člověka neznáme a nemůžeme se bavit přímo s ním, nám vlastně nezbyvá nic jiného, než pokusit se někomu z jeho okolí předat základní zásady toho, jak jednat s člověkem, který může mít duševní obtíže.

A jak jsme tuto odpověď na podobné dotazy postupně vylepšovali, vznikl náš manuál pro blízké, ve kterém jsou shrnuty hlavní zásady toho, jak jednat s někým, kdo může trpět psychickými obtížemi. Tento manuál s vámi dnes sdílíme a přikládáme i pár doplňujících informací o tom, co vlastně za jednotlivými zásadami stojí.

První zásada: Komu není rady, tomu není pomoci.

Veškerá psychologická pomoc se odvozuje od toho, co člověk chce změnit. Jak praví klasický psychologický vtíp: „Kolik psychologů je třeba k výměně žárovky? Jeden, ale žárovka se musí chtít změnit.“ Motivace člověka je takový motor celé jeho údravy. Pokud někdo nevnímá, že by měl problém a chtěl by ho změnit, tak vlastně opravdu pomoc nepotřebuje. Existuje jediná výjimka: když člověk ohrožuje zdraví své nebo někoho ve svém okolí. Od toho, jestli člověk chce řešit svou situaci a jestli by ji řešit měl, se odvozuje celá další forma pomoci. Proto se dvě hlavní otázky v našem manuálu ptají právě na motivaci a její hranice.

Druhá zásada: Nenarušujte jeho osobní prostor. Netlačte.

Chování člověka, které může být zdraví ohrožující anebo i jen velmi těžko pochopitelné, často vzbuzuje v lidech okolo touhu přinutit blízkého člověka, aby vyhledal pomoc nebo aby se na svou situaci podíval z jiného úhlu pohledu. Jakkoliv se takový postup může zdát ten nejrozumnější, bohužel moc dobře nefunguje. Ve výsledku spíše vede ke konfliktům, protože se blízký člověk cítí nepochopený a tlačení do určitého rozhodnutí. Naopak nejúčinnější bývá ten postup, který spouští lidi nemusí připadat úplně intuitivní: dát druhému volný prostor a pochopení. V praxi to znamená nechat ho mluvit o tom, jak to má on. Naslouchat mu a snažit se ho pochopit i v těch věcech, ve kterých s ním nesouhlasíme. Svůj názor vyjadřovat spíše tak, že budeme mluvit o tom, jak nám v této situaci je, a co my sami cítíme (třeba strach, obavu nebo bezmoc).

Třetí zásada: Jen tam být.

Třetí zásada mluví o tom, že nejlepší pomoc často spočívá v tom, že člověk tam pro druhého prostě jen je. Kouzlo spočívá v tom, že člověk je přijímaný, a že má kolem sebe někoho, kdo mu chce pomoci a chce ho pochopit. To může být i cennější než přímá pomoc, protože druhý člověk cítí důvěru svého okolí, že zvládne na řešení přijít sám. Zároveň však má jeho podporu a ví, že sám na to není.

Čtvrtá zásada: Nasad'te kyslíkovou masku nejprve sobě.

A nakonec snad to nejdůležitější. Pokud se někomu chystáme pomoci, platí podobné pravidlo, jaké slýcháme v letadle: nejprve nasadíme kyslíkovou masku sobě, teprve potom svému dítěti. Při pomáhání druhým bychom měli myslet především na vlastní duševní zdraví. Když cítíme, že nás pomoc druhému začíná vysilovat a vyčerpávat, je třeba, abychom vyhledali pomoc sami pro sebe. Pokud my sami nebudeme psychicky v pořádku, nemáme kapacity ani zdroje na to, abychom pomáhali druhým. Je důležité mít na mysli to, že každý z nás je v první řadě zodpovědný za své vlastní zdraví.



Zdroj: <https://nevpustdusi.cz/2017/04/10/psychopomoc-manual-pro-blizke/>