

Zašto je teško razgovarati?

Nitko ne voli razgovarati o bolesti i smrti. Sama pomisao na tešku bolest, na vlastitu smrt ili smrt bliske osobe izaziva u nama neugodne osjećaje.

Upravo zbog toga teško bolesne i umiruće osobe često ostanu izolirane. Prijatelji i poznanici nerijetko ih izbjegavaju jer ne znaju što reći ili učiniti. Ne zovu ih tako često kao prije i misle da ih je vjerojatno najbolje ne posjećivati s obzirom na tešku situaciju u kojoj se obitelj nalazi.

I unutar same obitelji razgovori se često izbjegavaju. Članovi obitelji boje se da će takvim razgovorom pogoršati bolesnikovo raspoloženje ili čak opće stanje.

Bolesnik pak pokušava zaštititi članove obitelji i poštediti ih vlastitih strahova i briga te se povlači u sebe.

Kad se radi o bolesti ili smrti, biti iskren prema najmilijima može biti vrlo teško.

Zašto je razgovor ipak potreban?

Ako pronađete pravi način da započnete razgovor, svi ćete vjerojatno osjetiti veliko olakšanje.

Neki ljudi ne umru onako kako su željeli. Možda nisu ostavili oporuku ili izrazili želje u vezi s vlastitim pogrebom, financijskom potporom uzdržavanim članovima obitelji ili darivanjem organa. Ili možda jednostavno nisu izrekli sve što su željeli.

To nije tužno samo za osobu koja umire, nego i za njezine bližnje. Postoji mogućnost da im ostane mnogo neodgovorenih pitanja te osjećaji tuge i žaljenja koji mogu biti duga vijeka.

Svima je u interesu suočiti se s konkretnim pitanjima vezanima uz smrt, bila ona udaljena godinama ili samo danima.

Taj proces nije jednostavan.

No taj vas proces može i zbližiti. Obitelji često kažu da osjećaju olakšanje nakon što su otvoreno razgovarali o smrti.

Kako razgovarati?

- Prepoznajte znakove kojima vas druga osoba poziva na razgovor.
- Izaberite pravi trenutak i mirno mjesto.
- Razgovor možete započeti pitanjem, npr.: “O čemu razmišljaš?” ili “Čega se najviše pribojavaš?”
- Ohrabrite sugovornika rečenicom poput: “Znam da ovakvi razgovori nisu jednostavni, ali bit će nam lakše...”
- Nemojte samo govoriti, nego i slušajte.
- Potičite sugovornika da kaže više tako da ponovite istu misao na drugačiji način ili postavljajući pitanja.

Ne prekidajte šutnju po svaku cijenu. Šutnja može osobi pružiti priliku da dotakne teme koje su joj važne.

- Dopustite osobi da izrazi svoje osjećaje. Ako je prerano prekinete i počnete tješiti, mogla bi se zatvoriti.
- Ako je osoba svjesna težine svoje bolesti, izbjegavajte riječi “ne brini, sve će biti u redu” jer se mogu doživjeti kao umanjivanje problema.
- Pristupite osobi bez moraliziranja i osuđivanja. Dajte joj do znanja da je prihvaćate bezuvjetno, sa svim njezinim osjećajima i reakcijama.
- Ako vam osoba pokaže da ne želi razgovarati, poštujujte tu odluku. Možda će započeti razgovor drugom prilikom.

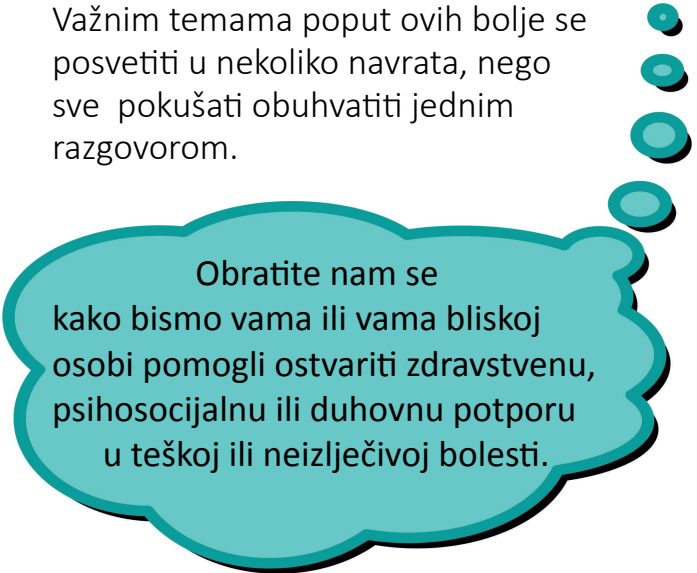
Neke teme za razgovor:

- što osjećate prema svojim voljenima
- o životu, uspomenama, padovima i uspjesima
- o bolesnikovu željenom načinu života sve do same smrti
- kako biste htjeli da vas se pamti
- što želite da bude riješeno za vašeg života i tko vam u tome može pomoći

Iako će ostali možda u početku željeti promijeniti temu, razgovor će na kraju i njima donijeti olakšanje.

Ponekad je najteže razgovarati s najbližima. Pokušajte prvo razgovarati s nekom drugom osobom koju poštujete i kojoj vjerujete.

Važnim temama poput ovih bolje se posvetiti u nekoliko navrata, nego sve pokušati obuhvatiti jednim razgovorom.



Obratite nam se kako bismo vama ili vama bliskoj osobi pomogli ostvariti zdravstvenu, psihosocijalnu ili duhovnu potporu u teškoj ili neizlječivoj bolesti.

Kontakti:



Volonteri u palijativnoj skrbi La Verna
01/5588 917
099/3127 749
e-mail: palijativa.laverna@gmail.com
<http://laverna.hr>
www.facebook.com/palijativna.skrb



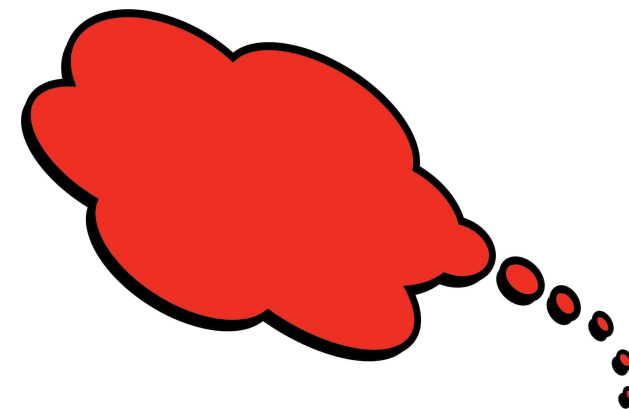
Centar za koordinaciju
palijativne skrbi u Gradu Zagrebu
091/4841 048
<http://www.palijativa.hr>



Mobilni tim za palijativnu skrb Doma
zdravlja Zagreb-Centar
099/2671 836
<http://www.dzz-centar.hr/spec-konzilijarna-zdrav-zastita/palijativa>



Mobilni tim za palijativnu skrb Doma
zdravlja Zagreb-Zapad
091/3876 528
http://www.dzz-zapad.hr/personal.php?ordinacija_id=355



RAZGOVORI NA KRAJU ŽIVOTA

