



Choroby psychiczne.

Dlaczego trzymamy je w tajemnicy?

Jeśli osoba zmagająca się z chorobą psychiczną trzyma swoją diagnozę w tajemnicy, buduje mur ochronny. Ryzyko polega na tym, że im dłużej trwa budowa, tym mur jest wyższy i grubszy. Chory odgradza się od bliskich, narażając się na samotność i pogorszenie stanu zdrowia. Rozmowa o diagnozie i chorobie jest trudnym procesem, który powinien opierać się na wzajemnym szacunku. Ma to korzystny wpływ na zdrowienie chorego.

Jako osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego, jakim jest schizofrenia, miałam ogromny problem z ujawnieniem się. Teraz wyznaję zasadę, że decyzja o wyjawieniu choroby powinna należeć do osoby, która diagnozę psychiatryczną otrzymała.

Osoby bliskie, rodzina, przyjaciele mogą mieć problem z oswojeniem się z diagnozą chorującego. Nie zmienia to faktu, że osoba w kryzysie potrzebuje czasu, by zacząć mówić o swoim doświadczeniu. Chory przeżywa wiele emocji związanych z kryzysem psychicznym i sam potrzebuje czasu, by zmierzyć się z diagnozą, zaakceptować ją i zintegrować swoje doświadczenie. **Powinniśmy zatem uszanować decyzję chorego, jeśli nie jest gotowy powiedzieć nam o swoich zmaganiach.**

Utrzymywanie trudności doświadczanych podczas kryzysu psychicznego w tajemnicy jest na początku czymś naturalnym. Potrzeba czasu, by zrozumieć nowy stan rzeczy i wiedzieć, jak chce się o nim opowiadać innym.

Jeśli o kryzysie dowiadujemy się dopiero po jakim czasie, nie powinniśmy czuć się oszukani. Wyjawienie tajemnicy wymaga od osoby doświadczającej kryzysu gotowości. Weźmy pod uwagę, że chory podejmuje ryzyko mówiąc o swojej diagnozie.

Jeśli ktoś dzieli się z nami doświadczeniem kryzysu psychicznego, zaczyna o nim mówić, wyjawia szczegóły na temat cierpienia, które przeżył, musimy być gotowi na przyjęcie tych informacji. I przede wszystkim **musimy okazać szacunek**. Dla wielu chorych jest to kluczowy moment, ponieważ, po ujawnieniu chcą wyczuć, czy z nowym bagażem życiowym są akceptowani. Zawsze towarzyszy temu niepokój o to, czy ktoś ich zrozumie właściwie, czy nie odrzuci i tym samym nie zrani. Doświadczenie odrzucenia może utrzymywać taką osobę w przekonaniu, że utrzymywanie choroby w tajemnicy jest jedyną

śluszną drogą. Od postawy słuchającego bardzo wiele zależy. Kiedy więc ktoś dzieli się z tobą tak intymną kwestią – zaakceptuj trudności, wysłuchaj ich, pokaż, że traktujesz temat jak powszechny i naturalny element życia.

Tylko tyle i aż tyle. Taka postawa wspiera proces zdrowienia. Nikt nie oczekuje od Ciebie, że nagle wejdiesz w rolę terapeuty. Chorującemu ulgę przynosi już sama obecność drugiej osoby, podzielenie się problemem, świadomość, że ktoś jej wysłuchał.

Czasami jednak czujemy potrzebę dawania rad lub minimalizowania problemu w celu pocieszenia chorującej osoby. Takie podejście może nas obciążyć zmaganiem osoby w kryzysie. Zatrzymaj się, gdy tylko poczujesz, że bierzesz na siebie odpowiedzialność za wyzdrowienie osoby, która się ujawnia. Nikt tego od Ciebie nie oczekuje – wyzdrowienie zawsze jest okupione ciężką pracą chorego, który doświadcza kryzysu psychicznego. **To co bliscy mogą zrobić, to być obok z troską, szacunkiem i zainteresowaniem.**

Kolejnym etapem jest wybiórcze ujawnianie się – osoba z doświadczeniem kryzysu wybiera osoby godne zaufania i oczekuje ich akceptacji. Na fali dobrych doświadczeń, może także dochodzić do etapu niekontrolowanego ujawniania się, kiedy mówimy o kryzysie często, bez zastanowienia i komu popadnie. To może pociągać za sobą różne przykre doświadczenia, bo w końcu nie zawsze dzielimy się z obcą osobą tym, co dla nas ważne i trudne. Jednocześnie przypadkowy słuchacz nie zawsze może wykazać się akceptacją i gotowością na informację o naszym kryzysie.

I na koniec pojawia się etap szerokiego rozpowszechniania, kiedy to jesteśmy gotowi, by dzielić się własnymi doświadczeniami działając społecznie dla dobra innych. Na tym etapie osoby po kryzysie psychicznym upubliczniają swoje przeżycia pisząc książki, występując publicznie. **Publiczne świadectwa osób doświadczających kryzysu psychicznego dodają odwagi innym chorującym i dają im nadzieję na wyzdrowienie.**

Katarzyna Parzuchowska – edukatorka i trenerka w obszarze zdrowia psychicznego, aktywistka na rzecz równego traktowania osób po kryzysach psychicznych, arteterapeutka, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

www.zobaczczlowieka.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

