

Chová-li se váš příbuzný podivným způsobem, nemusí se nutně jednat o duševní onemocnění. Pokuste se sehnat si co nejvíce informací. Podivné chování někdy může mít jiný původ než jen duševní onemocnění – může se jednat o reakci na stres, trauma, u potomka například o projevy dospívání apod. Pamatujte však na to, že vaše podezření může potvrdit nebo vyvrátit pouze odborník. Ten má dostatečné znalosti, nástroje a zkušenosti k tomu, aby určil, zda se jedná o psychické onemocnění, či nikoli. Dejte si pozor na laické rady známých. Ti obvykle mají o duševních onemocněních stejné povědomí jako vy.

Pokuste se podpořit svého blízkého v návštěvě odborníka. Pamatujte na to, že on sám často nemá náhled na to, co se děje.

Mému rodinnému příslušníkovi byla diagnostikována duševní choroba.

Diagnostikování duševní poruchy mění život nemocného i jeho rodinných příslušníků. Nemoc mění psychickou, sociální i finanční situaci rodiny. Rodina v této těžké situaci hraje důležitou roli v procesu uzdravování jedince. Vytváří nemocnému zázemí a je zdrojem podpory.

Po oznámení diagnózy prochází nemocný i jeho rodina procesem vyrovnávání se s touto situací. Tento proces má několik fází. První fází je šok a popření, jinými slovy odmítnutí existence nemoci. Ve druhé fázi se projevuje hněv a zlost. Nemocný i rodinní příslušníci mohou odmítat léčbu, vyvolávat konflikty apod. Třetí fází je smlouvání. Obvykle se jedná o vnitřní dialog. Nemocný nebo jeho rodina se obrací k například k Bohu, k osudu apod. Čtvrtá fáze je popisována jako deprese. Člověk si v této fázi začíná připouštět faktickou bezmoc. Objevuje se smutek a truchlení. V páté fázi dochází ke smíření a zakomponování faktu nemoci do života nemocného i jeho rodiny. Dochází k adaptaci a přijetí důsledků nemoci. Vyrovnávání se s nemocí může u různých lidí různě dlouho.

Z finančního hlediska se nemocný i jeho rodina dostává do nové situace dané výškou případného invalidního důchodu, výdaji za léky, či hospitalizaci apod. Duševně nemocný člověk může být schopen i nadále pracovat, obvykle je ale potřeba mu pracovní podmínky uzpůsobit. Pokud je nezaměstnaný, nové místo hledá obvykle obtížněji, než duševně zdravý jedinec. Pozor! Duševní nemoc neznamená snížení intelektu! Dokladem toho je například americký matematik John Forbes Nash, nositel Nobelovy ceny za ekonomii.

Rodina je někdy nucena změnit svůj životní styl. Nemoc se velmi výrazně dotýká trávení volného času. Tato situace je obvykle dána tím, že nemocný sám neví, jak volný čas vyplnit. Může se u něj vytrácet zájem a chuť věnovat se různým aktivitám. V důsledku své duševní nemoci také může trpět nedostatkem sociálních kontaktů mimo rodinu a mohou se objevit obtíže spojené se zvládnutím každodenních nároků. Je nutné, aby rodina část těchto nároků za nemocného převzala na sebe a podle vývoje léčby je postupně začala zvyšovat.

Onemocněl-li někdo z vašich blízkých, nezapomeňte myslet i na sebe. Nikdo nemůže druhým poskytovat podporu, nemá-li sám z čeho čerpat. Nebojte se říci si o pomoc. Čerpejte informace o nemoci z různých zdrojů, ptejte se na názor ošetřujících lékařů i jiných odborníků. Zjistěte, kam se můžete obrátit v případě krize.

Duševní nemoc je nemoc jako každá jiná, projevuje se pouze jiným způsobem než nemoc tělesná. Pokuste se neobviňovat sebe ani nemocného z toho, že jste něco udělali špatně a že jste nemoc způsobili. Přestože jsou pocity viny přirozené, pamatujte na to, že nemoc obvykle bývá výsledkem mnoha faktorů a ani největší odborníci nedokážou říct, co ji způsobuje a do jaké míry. Neobviňujte nemocného z toho, že to, co dělá, dělá schválně. Neviňte ho z lenosti, pokud trpí nedostatkem vůle, snažte se ho co nejvíce podporovat v léčbě.

Užitečné odkazy:

FOKUS PRAHA, o.s.

OSPDN ČR - Občanské sdružení pomoci duševně nemocným ČR
BONA, o.p.s.

STOP STIGMA, projekt ZMĚNA - projekt zaměřený proti předsudkům a diskriminaci z důvodu psychického onemocnění

ČAPZ - Česká asociace pro psychické zdraví

SYMPATHEA, o.p.s.- organizace příbuzných duševně nemocných