



Poradnik

Pierwsza pomoc emocjonalna dla rodziców

**Katarzyna
Działa-Pawłowska**



DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



**DZIECIAKI
CHOJRAKI**

Kochani rodzice i opiekunowie,

kiedy w rodzinie pojawia się poważnie (przewlekłe) chora osoba, życie rodziny zmienia się diametralnie – szczególnie gdy choruje dziecko. W takiej rodzinie „chorzy” są wszyscy jej członkowie. Dziecko ma diagnozę i doświadcza choroby fizycznie oraz psychicznie, a pozostali członkowie rodziny doświadczają jego choroby przede wszystkim psychicznie, będąc w bólu emocjonalnym. Jest to moment ogromnych zmian, zwłaszcza zmiany ról: dziecko zdrowe – staje się chore, rodzic pracujący – wchodzi w rolę opiekuna chorego dziecka, rodzeństwo zdrowego brata/siostry nagle na jakiś czas traci bliskość rodziców i chorego rodzeństwa. W domu mogą zacząć mieszkać inni ludzie potrzebni do wspierania rodziny.

Zakres zmian życia rodziny wynikających z przewlekłej choroby dziecka często staje się przyczyną napięć i konfliktów wewnętrznych każdego członka rodziny jak i konfliktów pomiędzy członkami rodziny. **W sytuacji poważnej choroby dziecka pojawia się cała gama emocji, myśli i wszystkie one są normalne, bo informują o tym, co przeżywa opiekun dziecka.** Leczenie choroby przewlekłej łączy się z dużą zmiennością nastroju u rodziców i leczonych dzieci, i to też jest naturalne.

Pamiętajcie, że wszystkie uczucia pełnią ważną funkcję w naszym życiu, dlatego wszystkie są nam potrzebne i dobre, choć takie jak: lęk, smutek, gniew, żal, bezradność, poczucie winy, wywołują w nas dyskomfort i ból emocjonalny.

W tym poradniku pokażę Wam, jak możemy w istotny sposób wpływać na nasze myśli, postawy i emocje, do kogo warto udać się po pomoc i jak zadbać o równowagę emocjonalną.



*Katarzyna Działa-Pawłowska
Psycholożka, psychoterapeutka, psychoonkolożka*

O czym mówią nasze emocje?

Każda osoba interpretuje sytuację diagnozy choroby w sposób indywidualny. Ta interpretacja zależy od różnych czynników, np. wcześniejszych doświadczeń w życiu, ale też od tego, jak radziły sobie poszczególne osoby do tej pory z trudnościami życiowymi. Możesz zinterpretować doświadczenie choroby dziecka jako wyzwanie, zagrożenie, krzywdę. Każda z powyższych postaw łączy się z innymi emocjami:



Rodzic, który postrzega diagnozę choroby jako krzywdę, będzie odczuwał głównie żal, złość, bezsilność i szukał winnych.



Rodzic, który postrzega chorobę przewlekłą jako zagrożenie, odczuwa silny lęk.



Rodzic, który postrzega chorobę jako wyzwanie, czuje się silniejszy i koncentruje się na **współpracy z lekarzami** oraz szukaniu tego, co może pomóc jego dziecku.

Ta ostatnia postawa, jak łatwo się domyślić, jest najzdrowsza dla rodziców i chorego dziecka.

Jak rozumieć emocje budzące się często w momencie choroby dziecka?



ZŁOŚĆ: informuje nas o naszych niezaspokojonych potrzebach, np.: potrzebie bezpieczeństwa. Czasami jest przykrywką dla innych emocji, które są trudne do okazania, takich jak lęk, panika, zamartwianie. Może być też reakcją na skutek odrzucenia wszystkiego, przez co rodzic przechodzi po diagnozie dziecka. Choć o złości mówi się powszechnie, że jest złą emocją, to duże uproszczenie. Dzięki złości możemy się zmotywować do działania, uzyskania większej ilości informacji, wprowadzenia pozytywnych zmian we własnym życiu.