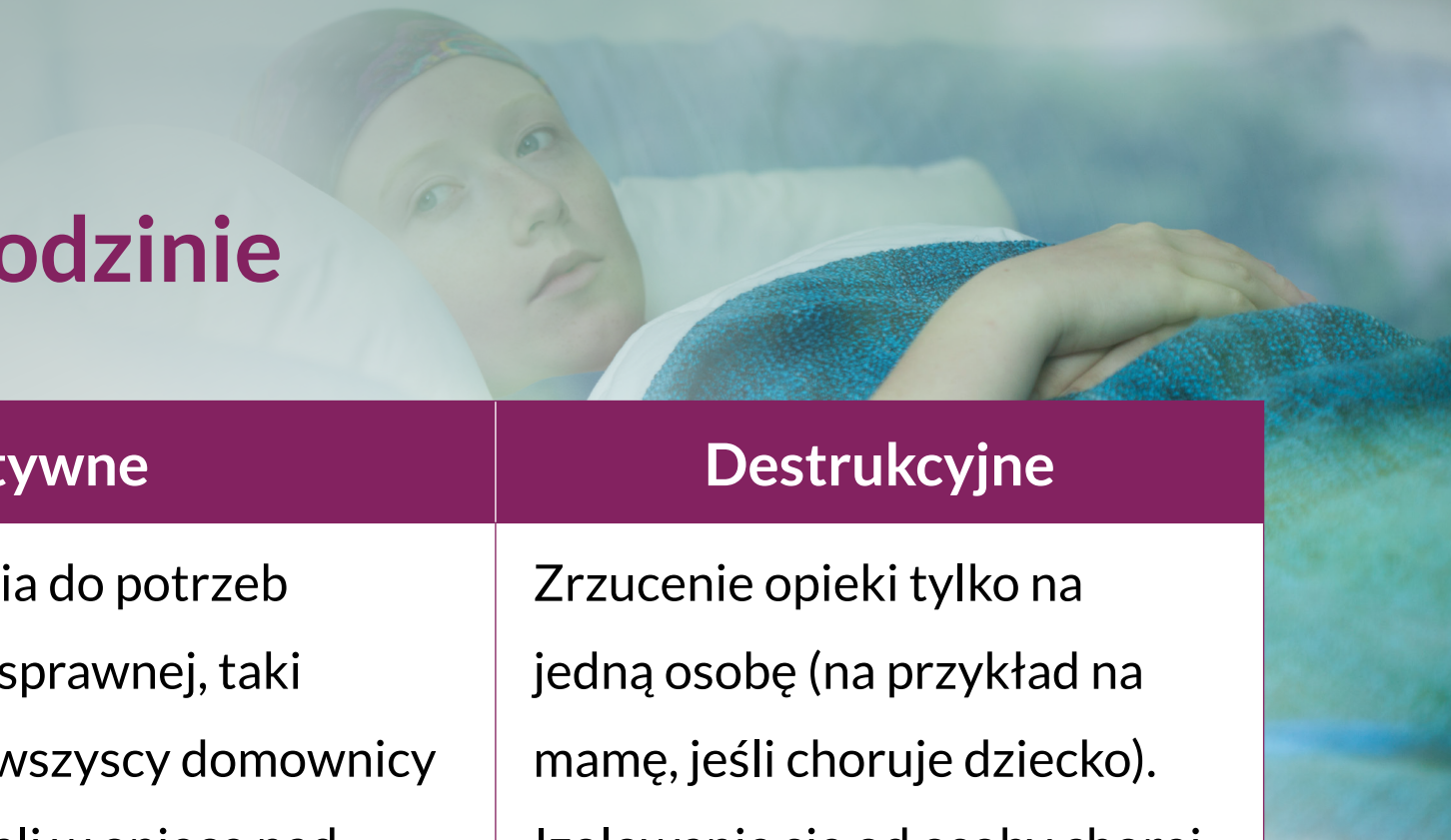


# Reakcje na chorobę w rodzinie

Konstruktywne	Destrukcyjne
Akceptacja choroby lub niepełnosprawności.	Odrzucenie lub izolacja osoby chorej lub niepełnosprawnej.
Zdobywanie wiedzy na temat choroby.	Wyparcie informacji o chorobie, snucie czarnych scenariuszy.
Zaufanie dobremu lekarzowi i stosowanie się do jego zaleceń.	Szukanie kolejnych specjalistów, brak zaufania do lekarzy.

# Reakcje na chorobę w rodzinie



Konstruktywne	Destrukcyjne
<p>Przystosowanie mieszkania do potrzeb osoby chorej lub niepełnosprawnej, taki podział obowiązków, aby wszyscy domownicy w miarę swoich sił pomagali w opiece nad potrzebującym członkiem rodziny.</p>	<p>Zrzucenie opieki tylko na jedną osobę (na przykład na mamę, jeśli choruje dziecko). Izolowanie się od osoby chorej, unikanie jej.</p>
<p>Szukanie rozwiązań, na przykład zwrócenie się do organizacji i stowarzyszeń zrzeszających osoby chore lub niepełnosprawne.</p>	<p>Popadanie w rozpacz, bezsilność, wzajemne oskarżenia, szukanie „winnych” wśród rodziny lub lekarzy.</p>



## Choroba w rodzinie

Osoba chora lub niepełnosprawna nie pragnie, aby cała rodzina żyła tylko jej cierpieniem. Wręcz przeciwnie, energia i zaangażowanie członków rodziny w inne sprawy może wyzwolić w niej siłę do pogodnej walki z trudnościami.

# I. Szok i wyparcie

Śmierć bliskiej osoby jest wstrząsem i na początku przeżywa się ją jako coś nierealnego, czy niemożliwego. W tej fazie rzadko pojawia się płacz i rozpacz. Człowiek działa jak „maszyna” lub automat. Niektórzy potrzebują kilku minut, inni kilku dni, a jeszcze inni tygodni, a nawet miesięcy, by przyjąć do wiadomości, że strata jest autentyczna.





## II. Dezorganizacja życia

Osoba, która straciła kogoś bliskiego, ma trudności w sprostaniu codziennym obowiązkom. Czuje się nieporadna, zmęczona, brakuje jej energii. Mogą pojawić się zaburzenia łaknienia i snu. Tej fazie towarzyszą poczucie winy i krzywdy, izolowanie się od innych oraz wzbudzenie nadziei na spotkanie zmarłego, bo ta śmierć to tylko nieporozumienie.

### III. Bunt

Osierocona osoba buntuje się, złości się na los, na Boga, na osobę zmarłą, na wszystko i na wszystkich. Może też odczuwać zazdrość, że inni cieszą się szczęściem rodzinnym, a ona nie.



## IV. Przejmujący smutek

Na tym etapie najczęściej pojawia się głęboki smutek lub depresja.

Pojawia się żal, rozpacz, apatia, uczucie ciągłego zmęczenia i wyczerpania, a także ogromna potrzeba snu. Osoba przeżywająca stratę ma tendencję do izolowania się od innych, zamykania się w sobie. Przeżywa poczucie osamotnienia i niezrozumienia. Uważa, że życie jest bezsensowne i wszystko widzi w czarnych barwach.



## V. Akceptacja

Ostatnim etapem żałoby jest pogodzenie się ze stratą.

Osoba, która pożegnała kogoś bliskiego, powoli odzyskuje aktywność oraz zainteresowanie życiem. Ma motywację i chęć do podejmowania życiowych zadań. Temat straty nie wywołuje już w niej przejmującego bólu. Czuje się pogodzona ze śmiercią bliskiej osoby i choć nadal tęskni, to już chce też żyć.







Śpieszmy się kochać ludzi,  
tak szybko odchodzą.

*Ks. Jan Twardowski*

