

...czyli jak przebiega proces przystosowania się

Życie osoby niepełnosprawnej, jej aktywność i możliwości są zależne od bardzo wielu czynników, m.in. od rodzaju choroby, wieku, płci, rodziny, motywacji do życia, wcześniejszych doświadczeń. Sam proces akceptacji, przystosowania się do ?nowego? życia, składa się z 6 faz (wg Nancy Kerr), każdy etap większość osób niepełnosprawnych przechodzi. Jednak czas trwania poszczególnych faz, a także zakończenie tego procesu jest trudne do przewidzenia.

Etap pierwszy to **szok**. Zdaniem Kerr okres tuż po urazie, diagnozie, to czas, gdy chory nieadekwatnie postrzega rzeczywistość, nie jest świadomy zmian, jakie nastąpiły w jego ciele. Jest to czas dezinformacji co do własnego stanu zdrowia. W tym okresie proces leczenia to zło konieczne. W tym momencie można myśleć, że powrót do domu to koniec kłopotów, że środowisko rodzinne i powrót do normalności oznaczają wyzdrowienie.

Etap drugi to faza **oczekiwania poprawy** ? jej początkiem jest uświadomienie istnienia choroby. Ma na to wpływ konfrontacja z rzeczywistością, zawsze następuje moment, gdy nie da się dłużej oszukiwać samego siebie. W tym okresie niepełnosprawność jest tylko fazą przejściową, następują poszukiwania lekarzy, metod i leków cud. Pacjent obserwuje swoje ciało i szuka oznak zdrowienia, jeśli ich brak, to następuje zdenerwowanie, nierzadko rezygnacja

Etap **lamentu**, płaczu pojawia się przypadkowo, ale gwałtownie. Następuje w momencie konfrontacji z czymś, co przedtem było naturalne. Jest to czas negatywnych emocji apatii, depresji. Do pacjenta dociera prawda, ale jest ona widziana w czarnych barwach, bez możliwości poprawy losu. Kalectwo to mur, którego nie da się obejść, wszystko, co kiedykolwiek miało wartość jest nieosiągalne.

Czwarty etap to faza **obrony zdrowej**, tak jak faza lamentu zaczyna się przypadkowo. Jednak

jest jej zupełnym przeciwieństwem. To moment, gdy osoba niepełnosprawna podejmie wartościowe dla niej działanie. Stara się wykonać zadania wartościowe, pokonując niemoc swojego ciała oraz modyfikuje system wartości, budując go z uwzględnieniem obecnych możliwości. Jest to moment poznawania swoich możliwości i ograniczeń. Emocje tu występujące są bardzo dynamiczne. Sukcesy są źródłem emocji pozytywnych, porażki negatywnych. Jednak ich bilans pozwala na realne funkcjonowanie. Bardzo ważny czynnik w tej fazie to otoczenie, które wmawiając osobie niepełnosprawnej, że nie ma dla niej rzeczy niemożliwych powoduje reakcje obronną i przejście do następnej fazy:
obrony neurotycznej
.

Ten piąty etap to czas gdy niepełnosprawny wierzy, że nie istnieją żadne ograniczenia, wszystko jest możliwe. Niestety te ograniczenia istnieją zawsze, trzeba jednak zaznaczyć, że zdrowi też się z nimi zmagają.

Ostatnia faza to **przystosowanie** ? moment poznania swoich mocnych i słabych stron. Jest to okres podobny do szoku z tym, że osoba niepełnosprawna jest świadoma swoich ograniczeń. Są dla niej czymś normalnym i naturalnym.

Czy 6 faza to koniec cierpienia? Autorka zgadza się z tym tylko częściowo. Panujące w społeczeństwie podejście, że niepełnosprawny nie może być szczęśliwy powoduje, że staje przed koniecznością tłumaczenia się. Z drugiej pozostają pytania egzystencjalne i religijne, z których podstawowe to ?dlaczego ja"? Żyjąc na tym świecie trudno otrzymać satysfakcjonującą odpowiedź.

Fazy te są opisane w odniesieniu do osoby niepełnosprawnej, mającej świadomość tego, co się z nią dzieje, jednak można je odnieść także do najbliższych. Rodzina - rodzice, rodzeństwo partnerzy czy dzieci także przez nie przechodzą. Będąc z osobą niepełnosprawną także muszą zaakceptować jej stan, oswoić się. Ten opis jest szkicem przeżyć, każdy domalowuje inne barwy. Uznając rodzinę, system, wiemy, że konsekwencje niepełnosprawności ponosi cała rodzina. Jednak poszczególni jej członkowie w innym tempie przystosowują się do nowego, innego życia. Wiadomo także, że różne wydarzenia mogą mieszać kolejność drogi ku pełnej akceptacji. Spotkanie z niepełnosprawnością nie sprawia, że inne problemy znikają i można zająć się tylko jedną niepełnosprawnością.

Pomimo tego, że przejście tych faz jest udziałem każdego, są pewne sposoby, aby złagodzić

niektóre z etapów lub przeżyć je głębiej.

Przy akceptacji, przystosowaniu do nowej sytuacji życiowej przydatna może być:

- Wiedza ? rzetelna. Problemem jest fakt, że zwykle w momencie usłyszenia diagnozy jesteśmy w szoku i przestajemy słuchać słów lekarza lub lekarz nie ma możliwości poświęcić nam odpowiednio wiele czasu, by odpowiedzieć na nasze pytania. Warto umówić się na kolejną wizytę i pójść na nią z listą pytań i osobą towarzyszącą ? w myśl zasady, co dwie głowy to nie jedna. Innym wyjściem jest poszukiwanie w Internecie. Wiem, że jest to kopalnia wiedzy, jednak wymaga ona zdrowego rozsądku, dlatego warto sprawdzić czy dana strona współpracuje z ekspertami. I pamiętać, że ludzie często wyolbrzymiają problemy i, co najważniejsze, **że każdy przypadek jest inny**.
- Wsparcie ? wskazane jest wsparcie profesjonalistów, czyli lekarzy, psychologów, rehabilitantów ? są to osoby przygotowane do tego. Organizacje pozarządowe mogą służyć wsparciem i wiedzą oraz nasi najbliżsi ? pod warunkiem, że ich wsparcie będzie konstruktywne.
- Dobre schematy poznawcze. Z jednej strony są to sposoby, w jaki reagowaliśmy do tej pory na problem. Z drugiej stereotypy i inne wiadomości, które mamy od dawna na temat niepełnosprawności. W tym względzie warto czytać książki o tej tematyce, oglądać programy itp. ? na początek zacząć od tych pozytywnych, by nabrać optymizmu.
- Nie wstydź się swoich emocji ? także negatywnych nie tłum ich przez cały czas. W razie odczucia, że nie dajesz rady ? skorzystaj z wizyty u psychologa lub psychiatry ? **sztuką jest proszenie o pomoc**
.
- Jeśli jesteś opiekunem, postaraj się znaleźć czas na odrobinę relaksu, pół godziny tylko dla Ciebie ? odrobina egoizmu wskazana; dbaj o siebie, aby móc się opiekować. Pamiętaj: po pierwsze nie ma ludzi niezastąpionych, a po drugie przy przewlekłych schorzeniach opieka jest długoterminowa. **Sił ma Ci starczyć na często nieokreślony czas**

W czasie tej drogi z przeszkodami towarzyszą nam różne emocje, cały ich wachlarz. Nie da się ominąć negatywnych doznań, doświadczeń, emocji. Trzeba być ich świadomym, szukać i prosić o pomoc. Każdego dnia szukać także czegoś pozytywnego, chociaż to bardzo trudne. Często ogrom cierpienia i traumy jest tak wielki, że trzeba czasu, aby na nowo zacząć żyć. Pamiętajcie, że prośba o pomoc, a także przeżywanie różnych emocji jest bardzo wskazane. Tłumienie ich przez cały czas może mieć bardzo negatywne konsekwencje. Konstruktywne wsparcie, otwartość umysłu, ale także selekcja informacji to atuty pomagające w dojściu do celu ? do przystosowania, następnie egzystencji na jak najwyższym poziomie.

Bibliografia

1. Stanisław Kowalik Psychologia rehabilitacji wydawnictwo akademickie i profesjonalne Warszawa 2007
2. Red. Jan Strelau Psychologia podręcznik akademicki, tom 3 Gdańskie wydawnictwo

Psychologiczne Gdańsk 2008

Barbara Jurkowska