

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW DNIA CODZIENNEGO

Życie z osobą starszą, niepełnosprawną nie jest łatwe. Zmiana trybu życia oraz ograniczenia wynikające ze skutków choroby lub jej postępu to krytyczne wydarzenie dla osób w podeszłym wieku. „Nowe” realia życiowe odbiegają bowiem od tych wcześniejszych.

Pogorszenie stanu zdrowia dla wielu osób starszych jest wydarzeniem traumatycznym, wiążącym się z ograniczeniami, podporządkowaniem się, zaniechaniem swoich przyzwyczajęń itp., co w dużej mierze przekłada się na pogorszenie stanu zdrowia. U wielu osób wywołuje również zmiany psychospołeczne, pojawiają się apatia, bierność, wzrasta poczucie beznadziejności i odrzucenia, pojawia się bunt i/lub wrogość do otoczenia. Osoby starsze są mocno przywiązane do swoich przyzwyczajęń, wypracowali je przez lata, dają im poczucie stabilizacji. Deprymująco oddziałuje na nich fakt niemożności samodzielnego zabezpieczenia potrzeb życiowych i starzenia się w „godny sposób”, co z czasem wzrasta występowanie wielu konfliktów.

Proces panowania nad sytuacjami sprzecznymi i/lub konfliktowymi wymaga dużej dawki empatii i przygotowania ze strony rodziny. Eskalacja konfliktu zawsze prowadzi do agresji: słownej, psychicznej lub fizycznej. Niekontrolowana powoduje podsycanie złych emocji, których przecież pragniemy unikać, ponieważ utrwalają one uczucie wrogości.

Ponieważ konfliktu nie da się wykluczyć, ważne jest poszukiwanie konstruktywnego wyjścia z sytuacji, nastawienie na współdziałanie, a nie współzawodnictwo. Współpraca rodzi bowiem wyraźne podobieństwo poglądów i postaw, wzrasta gotowość bycia pomocnym, otwartym i komunikatywnym, wzrasta ufność. Niezbędna w tej sytuacji jest skuteczna dyskusja, pozbawiona ładunku emocjonalnego.

Należy pamiętać, że im więcej osób jest zaangażowanych w opiekę nad seniorem, tym więcej pojawia się zdań i opinii i łatwiej może dojść do konfliktu między tymi opiekunami, a seniorem. Groźne jest udawanie, że nie ma żadnych trudności, wtedy gdy one się pojawiają. Konflikty utajone i nierozwiązane prowadzą do trwałych napięć i do rosnącej agresji w rodzinie.

Najważniejsze jest aktywne słuchanie, aby senior odczuł poszanowanie jego potrzeb. Musimy pamiętać, że to ludzie schorowani, ale często też osamotnieni w swojej chorobie - uważają, że nikt ich nie rozumie i to na osoby najbliższe spada obowiązek zapewnienia im możliwie jak największego poczucia bezpieczeństwa, zadbanie o ich spokój i dobre samopoczucie. Każdy konflikt powinniśmy traktować w kategoriach gry o sumie niezerowej, z której każda ze stron powinna wyjść obronną ręką. Ważne, aby być elastycznym, otwartym na nowe możliwości i patrzeć na konflikt jako na szansę wypracowania nowych rozwiązań, być może koniecznych z racji postępującej choroby. W podbramkowych sytuacjach niejednokrotnie wskazane jest skorzystanie z pomocy opiekunki, psychologa czy psychiatry.