

Πώς να στηρίξετε έναν άρρωστο φίλο σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι ξέρουμε κάποιον που είναι άρρωστος ή υποφέρει. Όταν όμως αυτός ο κάποιος είναι φίλος ή συγγενής μας, οι περισσότεροι δεν ξέρουν τι να κάνουν.

Άλλοι παγώνουν ή πανικοβάλλονται στη θέα ενός ανθρώπου που αλλάζει μπροστά στα μάτια τους, κάποιιοι προσπαθούν να τον βοηθήσουν «με ό,τι πρέπει να λέμε σ' αυτές τις περιπτώσεις», άλλοι μιλάνε νευρικά ή κάνουν χαζά αστεία. Υπάρχουν κι εκείνοι που δεν πλησιάζουν καν τον άρρωστο. Ή πάλι όσοι πάνε να τον δουν και ξεχνούν να φύγουν από δίπλα του.

Την κατάσταση αυτή αντιμετώπισε προ τριετίας η διάσημη αμερικανίδα συγγραφέας και φεμινίστρια Λέτι Κότιν Πόγκρεμπιν, η οποία στα 70 της έμαθε ότι έχει καρκίνο του μαστού. Αυτό που την αιφνιδίασε ήταν η διαφορετικότητα στις αντιδράσεις των δικών της ανθρώπων: πόσο περίεργα φέρονταν κάποιιοι, πώς άλλοι παρερμήνευαν τις ανάγκες της και πόσο υπέροχα ήταν με εκείνους τους λίγους που έκαναν αυτό ακριβώς που χρειαζόταν.

Όλα αυτά διαδραματίζονται τον χειμώνα του 2010, όταν η κυρία Πόγκρεμπιν υποβάλλεται σε ογκεκτομή και πηγαίνει καθημερινά επί έξι εβδομάδες στο φημισμένο Κέντρο Καρκίνου Memorial Sloan-Kettering στη Νέα Υόρκη για ακτινοθεραπείες. Τις ώρες που βρίσκεται στο νοσοκομείο συζητά με άλλους

ασθενείς και ανακαλύπτει ότι δεν ήταν η μόνη που πολλές φορές τα χάνει από τη συμπεριφορά των φίλων της.

Η κυρία Πόγκρεμπιν άρχισε να σημειώνει όσα της έλεγαν και όταν τελείωσε τις θεραπείες της, ερεύνησε βαθύτερα το θέμα, συζητώντας με δεκάδες άλλους πάσχοντες από σοβαρά νοσήματα.

Όσα βρήκε συνοψίζονται στο βιβλίο - οδηγό «How to Be a Friend to a Friend Who's Sick» («Πώς να είστε φίλος σε έναν άρρωστο φίλο σας»), το οποίο κυκλοφόρησε τις ΗΠΑ πριν από τρεις μήνες (εκδόσεις Public Affairs).

Πολλές από τις συμβουλές που περιέχει προκαλούν αληθινή έκπληξη. Η αθώα ερώτηση «Τι κάνεις;» λ.χ. είναι μία από αυτές που πρέπει να αποφεύγονται, διότι μπορεί να οδηγήσει τον πάσχοντα σε αρνητικές σκέψεις. Προτιμότερο, λέει η συγγραφέας, είναι να λέμε απλώς «Χαίρομαι που σε βλέπω».

Μία άλλη πρόταση που πρέπει να αποφεύγουμε είναι το «Πώς είσαι, στ' αλήθεια;». «Αν είστε αρκετά κοντινοί φίλοι με τον ασθενή, θα σας πει την αλήθεια μόνος του, δεν χρειάζεται να ρωτήσετε», εξηγεί.

Πολλοί ασθενείς δυσφορούν επίσης με την έκφραση «η μάχη εναντίον του καρκίνου» ή άλλου νοσήματος. Γενικώς, οι στρατιωτικές αναλογίες δεν είναι κατάλληλες, κατά την κυρία Πόγκρεμπιν, διότι η αρρώστια και το πένθος δεν είναι μάχες, αλλά δυσάρεστες εμπειρίες.

Τα «μη»

Μερικές ακόμα χρήσιμες συμβουλές είναι οι εξής:

- * Μην μιλάτε για ανθρώπους που ξέρετε πως είχαν κάτι παρόμοιο, αλλά το ξεπέρασαν
- * Μην λέτε στον φίλο σας ότι δείχνει μια χαρά, όταν είναι εμφανές ότι είναι χάλια
- * Μην λέτε «ξέρω τι περνάς», εκτός κι αν πραγματικά έχετε περάσει το ίδιο
- * Προσφερθείτε να κάνετε πράγματα γι' αυτόν - λ.χ. να παίρνετε εσείς τα παιδιά από το σχολείο ή να πηγαίνετε για ψώνια. Να αναζητάτε ενδείξεις από εκείνον ή όσους τον φροντίζουν, για να ξέρετε πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να πάτε και πότε πρέπει να φύγετε.
- * Αποδεχθείτε ότι είστε ανίσχυροι μπροστά στην ασθένεια του φίλου σας, ιδίως εάν είναι τελικού σταδίου. Κι αν νιώσετε ότι ο φίλος σας θέλει να σας

αποχαιρετήσει, αφήστε του το περιθώριο να το κάνει.

Η καλύτερη, όμως, συμβουλή της κυρία Πόγκρεμπιν είναι πιθανώς η απλούστερη όλων: Να τον ακούτε. Να τον αφήνετε να μιλάει και να αφουγκράζεστε τις ανάγκες του.

Για ασθενείς και φροντιστές

Οι πάσχοντες από σοβαρά νοσήματα χρειάζονται πολλή βοήθεια. Το ίδιο, όμως, και όσοι τους φροντίζουν. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι πρέπει να έχουμε κατά νου τα εξής:

* Αξιοπρέπεια και ποιότητα ζωής. Προσπαθήστε να κάνετε για τον φίλο σας πράγματα που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής του

* Ομάδες στήριξης. Αναζητήστε πληροφορίες για ομάδες ή συλλόγους στήριξης που έχουν δημιουργήσει πάσχοντες από το νόσημα του φίλου σας. Με τον τρόπο αυτό θα ανακαλύψετε κι εσείς κι εκείνος πως δεν είναι μόνος.

* Στήριξη από ειδικό. Επειδή τα σοβαρά νοσήματα επηρεάζουν βαθιά τους ασθενείς και τους οικείους τους, είναι σημαντικό να συμβουλευθείτε έναν ειδικό (λ.χ. έναν ψυχολόγο), ούτως ώστε να είναι διαθέσιμος, εάν παραστεί ανάγκη

* Βοήθεια από άλλους. Διατηρήστε τις κοινωνικές επαφές, διότι αυτό μπορεί να είναι πολύ σημαντικό από συναισθηματικής αλλά και πρακτικής πλευράς. Έχει μεγάλη σημασία να ζητά κάποιος και να δέχεται βοήθεια από τους άλλους.

* Ενημέρωση. Μη διστάσετε να ζητήσετε πληροφορίες από τον θεράποντα γιατρό ή από τον ίδιο τον ασθενή για το πρόβλημά του, ούτως ώστε να έχετε μία σαφή και λεπτομερή εικόνα για το τι συμβαίνει.

* Στιγμές χαλάρωσης. Η συμπαράσταση σε έναν αγαπημένο, άρρωστο άνθρωπο, είναι πολύ δύσκολη. Γι' αυτό τον λόγο πρέπει να βρίσκετε λίγο χρόνο για να ανασυγκροτείτε τις δυνάμεις σας. Μόνο με αυτό τον τρόπο μπορείτε να βοηθήσετε για καιρό έναν φίλο σας.

* Αναγνώριση συναισθημάτων. Είναι φυσιολογικό να νιώθει κάποιος θυμό, απογοήτευση ή απελπισία. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δεν πρέπει να αγνοούνται, διότι η παραδοχή τους είναι απαραίτητη για να μπορέσει κάποιος να μάθει να τα διαχειρίζεται.

* Ενθάρρυνση ανεξαρτησίας. Ενθαρρύνετε τον φίλο σας να διεκπεραιώνει μόνος, όσο το επιτρέπει η ασθένειά του, τις καθημερινές δραστηριότητές του. Με αυτό

τον τρόπο τον βοηθάτε να αισθάνεται πιο χρήσιμος και δραστήριος.

* Συνέπεια στη συμπεριφορά. Ο ασθενής πρέπει να βοηθηθεί να συνεχίσει τη ζωή του με τον ει δυνατόν πιο φυσικό τρόπο, διατηρώντας τα συναισθηματικά του ορόσημα. Μην αλλάξετε συμπεριφορά απέναντί του.

* Διάλογος. Προσπαθήστε να καταλάβετε τις ανάγκες του φίλου ή συγγενή, συζητώντας ανοιχτά μαζί του και ακούγοντάς τον προσεκτικά. Είναι σημαντικό κανείς να μη νιώθει μόνος μπροστά σε μία ασθένεια.

Οι λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά

1. Αποφύγετε τις αναφορές στα προσωπικά σας ιατρικά βιώματα. Μία φίλη που έχει επιπλοκές στην εγκυμοσύνη της, δεν θα βοηθηθεί ακούγοντας την ιστορία της γέννησης του μωρού σας.

2. Μην μιλάτε ποτέ στον άρρωστο φίλο σας σαν να είναι μωρό. Διαγράψτε από το λεξιλόγιό σας εκφράσεις τύπου «Πήραμε τα φάρμακά μας σήμερα;». Οι πάσχοντες ήδη αισθάνονται αβοήθητοι μπροστά σ' αυτό που αντιμετωπίζουν, δεν χρειάζεται να τους κάνετε χειρότερα με τους παλιμπαιδισμούς σας.

3. Σκεφθείτε το δύο φορές πριν δώσετε κάποια συμβουλή. Ακόμα κι αν είστε σίγουροι ότι λ.χ. το τάδε βότανο θα ωφελήσει απεριόριστα τον φίλο σας, κρατήστε τη γνώμη σας για τον εαυτό σας. Ο πάσχων ήδη κατακλύζεται από πληροφορίες και αγωνία, και όσο καλές κι αν είναι οι προθέσεις σας, μπορεί να μπερδευτεί περισσότερο με ό,τι του πείτε. Γιατρό έχει, από εσάς χρειάζεται τη φιλία σας.

4. Μην διστάζετε να ρωτάτε. Για να είστε βέβαιοι πως ό,τι θέλετε να κάνετε θα βοηθήσει τον φίλο σας, πρέπει να τον ρωτάτε. Οι περισσότεροι ασθενείς δεν ενοχλούνται από ερωτήματα όπως «Τί να σου φέρω;» ή «Πώς μπορώ να βοηθήσω;». Όμως συχνά διστάζουν να τα απαντήσουν, οπότε ίσως πρέπει να επιμείνετε λίγο.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγές: «How to Be a Friend to a Friend Who's Sick», της Letty Cottin Pogrebin (εκδόσεις Public Affairs)-[TA NEA Ένθετο Υγεία](#)