

Принципы заботы о пожилom человеке

Общение с пожилым человеком - особая тема. Некоторые люди сохраняют работоспособность, интерес к жизни и ясный ум до глубокой старости, но чаще нам необходимо заботиться о наших престарелых родственниках.

Бывает так, что мы искренне любим своих родных, делаем для них все возможное, не просто стараемся обеспечить им необходимый уход, но стремимся окружить их заботой, делая их жизнь максимально комфортной. Но в какой-то момент, почему-то пожилой человек начинает вести себя некрасиво: постоянно критикует нас в присутствии других, помыкает нами, провоцирует ссоры и скандалы (например, “закладывая” наши секреты или громко озвучивая вещи, обидные для окружающих), постоянно жалуется на жизнь и по 105 разу пытается рассказать нам историю, которую мы уже не в силах слушать...

Если Вам знакома такая ситуация, возможно, иногда (а может и довольно часто) Вы ощущаете беспомощность и злость, чувствуя себя заложником ситуации. Бывает, что пожилой человек становится чуть ли не тираном-монстром, который мешает жить своей жизнью, радоваться жизни...”СТОП,” - Говорите Вы себе, - “так же нельзя, он же пожилой человек”, чувствуя вину за свои “нехорошие мысли” по отношению к родственнику, которого Вы конечно же очень любите. И стараетесь позаботиться о нем еще больше, проявляя еще больше внимания, обслуживая и поддерживая его все более интенсивно...

Нередко в основе этих проблем лежит вовсе не тяжесть состояния здоровья пожилого человека, не его особые потребности и не дурной характер, а нарушение базовых психологических принципов. Понимание и применение этих принципов позволит Вам улучшить качество своей жизни, в то же время, помогая Вашему родственнику чувствовать себя более счастливым и здоровым.

Раньше, когда я не была психологом, и не знала таких подробностей, я также совершала подобные ошибки. Помню, приезжает ко мне бабушка. Я ее кормлю, а потом она хочет помыть посуду, и я, хотя и уставшая, ей ничего делать не даю: я же молодая, она в возрасте, всю жизнь и так столько работала... Вот пусть теперь отдыхает, просто сидит и ничего не делает, а я уж о ней, как хорошая внучка позабочусь...

Сейчас я знаю: это была ошибка. Вы сможете понять почему, прочитав принципы ниже.

Принцип 1. Потребности = Физиологические потребности + Психологические потребности

Почему Вы своего родственника обслуживаете и обслуживаете, а он жалуется, и кажется все более несчастным?

Потому что, помимо физиологических потребностей, у нас всех есть и психологические потребности. Для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым, недостаточно его кормить, поить, лечить и обеспечивать место, чтобы сидеть или спать. На наше психологическое состояние очень сильно влияет включенность в социальные отношения,

ощущение причастности к общему делу, включенность в жизнь семьи, возможность искреннего доброжелательного общения, общие интересы. Это влияет и на наше отношение к себе.

Даже если бы Вас 5 раз в день кормили бы деликатесами, регулярно стригли Вам ногти и волосы, давали бы Вам дорогие современные лекарства, Вы почувствовали бы себя крайне несчастным, осознав, что Вы бесполезны, являетесь обузой для всей семьи, что Вы с Вашими темами разговоров никому не интересны, что Вы ни на что неспособны, и единственное Ваше дело - убийство времени и забота о своем здоровье, чтобы прожить как можно дольше...Как говорится, а смысл?

Это настолько мучительное положение, что иногда пожилые люди начинают говорить о себе в третьем лице: “меня погуляли...меня покормили”... Словно речь идет о собаке...И это неслучайно: нередко стараясь убрать всякую нагрузку с человека, оберегая его от труда и забот, опекая его, мы, на самом деле, лишаем его всякой возможности реализовать свои психологические, человеческие, потребности, толкая его к животному состоянию и деградации.

Поэтому нам необходимо строить отношения с пожилым человеком таким образом, чтобы позволить ему удовлетворить основные психологические потребности: включить его в социальные отношения, организовав посильный труд, обеспечить пространство для общения, акцентировать его сильные стороны, достижения, и способности. Все остальные принципы - это детализация и конкретная реализация этой идеи. Да, и приятный бонус: в результате следования этим принципам, у Вас окажется больше свободного времени для себя, а взаимодействие с престарелым родственником будет более приятным, осмысленным и интересным.

Принцип 2. Утилизация энергии в конструктивную деятельность

У человека должно быть дело. Безделье - это путь в деградацию, разложение личности и патологические способы слить свою энергию (за неимением здоровых альтернатив).

Если Ваш пожилой родственник с утра до ночи жалуется, делает неуместные замечания, выясняет отношения, слоняется без дела, пытается что-нибудь сделать, как правило, неуместное и разрушительное, вывод здесь следующий: у него нет дела, которым он мог бы заняться. А энергия, которая требует выхода, есть.

Не стоит ругать пожилого человека за неуместные или ошибочные действия, которые он совершает: разбил чашку или использовал слишком много воды, когда пытался помыть посуду, сжег пластиковую крышку, решив использовать ее для варки супа, выдернул Ваше любимое растение, решив прополоть сорняки, не туда поставил вазу, решив навести порядок в интерьере. Естественное желание запретить вашему родственнику самовольничать, оградить его активность и все делать самому ведет к тому, что человек, во-первых, останется без дела, во-вторых, получит внушение, что он плохой, все делает не так, у него ничего не получается, им недовольны и, в-третьих, вообще у него уже маразм/альцгеймер в силу возраста. Но это совсем не то, что поможет человеку

чувствовать себя счастливым и ощущать желание и смысл жить, тем более жить долго.

Поэтому важно организовать для пожилого человека посильную, комфортную для него деятельность. Речь не идет о том, чтобы эксплуатировать его, принуждая к неприятному или тяжелому труду, но какое-то занятие или занятия найти просто необходимо.

Не надо заставлять человека мыть горы посуды, но не лишайте его возможности помыть за собой тарелку. А если он может и хочет, то и за Вами. Не может вымыть, вымойте сами, позвольте ему вытереть столовые приборы.

Если Ваш родственник может приготовить какую-то еду, позвольте ему сделать это. (Конечно, учитывайте реальные возможности человека, помогайте ему, контролируйте использование бытовых приборов - плиты, газа и т.д. Как с ребенком.) Кажется, Вы сделаете все гораздо лучше и быстрее, но смысл же не в этом, а в том, что человек принимает участие в жизни семьи, получает новые впечатления, занят делом. Возможно, совместная деятельность даже окажется для Вас интересной, Вы узнаете какой-то новый рецепт или лайфхак времен Вашей престарелой мамы. Если человек не может/не хочет готовить, попросите его сделать бутерброды, ну или что-нибудь еще. Думаю, Вы поняли идею.

И не бойтесь утомить Вашего родственника. Конечно, возможно, после часа или 2 часов на кухне он устанет. Возможно, Вам придется доделывать бифстроганов или суп самому, но не стоит испытывать по этому поводу чувство вины. Когда пожилой человек вместе с Вами будет есть блюдо, которое Вы вместе приготовили, он будет чувствовать себя гораздо более счастливым, чем если бы Вы просто покормили его обедом из трех блюд.

Кухня и готовка - не единственная возможность. Если Ваш родственник любит копаться в саду, организуйте для него деятельность в пределах безопасного пространства. Речь не идет о том, чтобы заставить его поливать весь Ваш участок или вспахивать поле. Может быть, прополка сорняков? Сбор урожая? Боятесь за свои растения? Организуйте специальную клумбу для пожилого человека, пусть это будет его собственная клумба, где он, с Вашей помощью сможет вырастить то, что он сам захочет. И если он сделает ошибку, выдернув какое-нибудь особо ценное растение, ничего страшного. Вы просто вместе посадите что-нибудь другое)))

Существуют и другие возможные альтернативы, подходящие даже для лежачих людей: разбор фотографий и подготовка фотоальбома, написание или надиктовывание мемуаров, вязание...

И главное, чтобы Вы не придумали, очень важно, чтобы это дело было человеку по душе, он ощущал Ваше внимательное, уважительное, заинтересованное отношение к его делам и Вашу (необходимую (!!!)) поддержку. Наверное, Вы и сами понимаете, что если человек пишет мемуары, не стоит выражать всем своим видом, что “эта рухлядь из прошлого никому не интересна”. Мемуары, значит, мемуары. И раз Ваш пожилой родственник решил ими заняться, значит, эти мемуары важны, нужны и интересны. И для Вас и для Ваших потомков.

От этого действительно зависит качество жизни пожилого человека, потому что здесь мы убиваем сразу несколько зайцев.

Во-первых, находим применение энергии человека. Если Ваш родственник направляет свою энергию в конструктивное русло, у него остается гораздо меньше сил для разрушительных активностей: меньше сил на сплетни, жалобы и ошибочные действия.

Во-вторых, человек реализует свою творческую энергию, чувствует себя способным к созидательной деятельности, активным творцом. Это повышает самооценку и служит профилактикой выученной беспомощности.

В-третьих, Ваш родственник участвует в делах семьи, включаясь в социальные отношения, ощущая, что приносит пользу, делает что-то важное и нужное для других.

В-четвертых, у Вас появляется возможность общения и пространство общих интересов, тема, о которой можно поговорить.

В-пятых, привлечение человека к полезной деятельности действует как внушение: ты еще многое можешь, ты способен, ты полноценный.

Принцип 3. Внушения

Внушения играют важнейшую роль на качество жизни пожилого человека. Когда человек выходит на пенсию, все реже общается с друзьями (например, потому что многие из них умерли), он все больше оказывается под влиянием тех людей, с которыми он живет. И очень часто, наше отношение к нему, те слова, которые мы говорим, те вопросы, которые мы задаем, становятся настоящими внушениями, формируют реальность и действуют как основные ориентиры для пожилого человека.

Если все наши вопросы связаны с плохим самочувствием и особенностью физиологии пожилого человека, мы создаем особое информационное пространство, которое становится реальностью нашего родственника. Например, если мы все время обсуждаем пеленки, которые он пачкает, памперсы, выделения, особенности стула и смену белья, то это действует как внушение: что именно эти темы важны, нужны, их следует обсуждать. Но все-таки очень важна мера и контекст. Да, все это безусловно очень важные аспекты, о которых необходимо позаботиться. Но не стоит обсуждать это за обеденным столом или с гостями при Вашем родственнике. Да и вообще, не стоит это обсуждать за обеденным столом.

Даже если Ваш родственник - пожилой человек, совершающий множество ошибочных действий или страдающий провалами в памяти, не стоит отказывать ему в чувстве человеческого достоинства, фокусируя внимание на его физиологических особенностях.

Однажды, в санатории я общалась с очень пожилой дамой, которая в течение трех дней несколько раз сообщала мне подробности своих отравлений и выделений. Во время

приема пищи. Я испытывала растерянность: лично мне этот человек казался более адекватным и способным на большее. Я подавляла в себе отвращение и злость, пытаясь понять, насколько содержание речи этой дамы соответствует ее реальным возможностям и состоянию психического здоровья. В какой-то момент, я решилась на эксперимент. В очень мягкой и уважительной форме, я сказала этой женщине, что очень удивлена ее выбором тем для разговора. Я отразила, что она постоянно мне рассказывает про свои выделения, тусы, выпавшие волосы, морщины и т.д. и спросила, есть ли у нее какие-то другие интересы. У меня было ощущение, что в мозгу этой женщины, словно сменился режим. Она как будто бы сама посмотрела на себя со стороны, осознав нелепость и странность этих тем. За 10 дней отдыха, мы время от времени общались, и эта дама радикально преобразилась: она стала носить элегантные наряды, вести беседы о книгах и театрах, загорать в шикарной шляпе и купальнике и даже совершила вместе со мной двухчасовую прогулку по территории пансионата.

Возможно, этот эксперимент был достаточно рискован: конечно же необходимо учитывать реальное состояние здоровья. Но не стоит забывать, что пожилой человек - это гораздо больше, чем морщины, выделения и памперсы, и своими вопросами и замечаниями мы фокусируем внимание человека на тех или иных аспектах: на болезни или на здоровье, на неудачах и уязвимостях или на достижениях и сильных сторонах.

Принцип 4. Уважение к человеческому достоинству и соблюдение личных границ

Выше я уже обратила внимание на значение самоуважения и уважения окружающих для психологического благополучия человека. И это касается не только акцента на его возможности, включения его в социальные отношения и тактичное отношение к особенностям его здоровья. Нередко, само обращение и действия по отношению к престарелому родственнику несет в себе пренебрежительный, унижающий оттенок. И я сейчас не говорю про грубую ругань или физическое насилие, хотя, к сожалению, и это далеко не редкость. Речь идет об эмоциональном насилии, которое, мы очень часто не замечаем.

Например, довольно часто, родственники начинают говорить о пожилom человеке в третьем лице в его присутствии, используя выражения “мамулька”, “бабулька”, “старушенция”, “старик” и т.д. Даже если Вы не видите ничего плохого в подобном обращении, употребляя их, так сказать, любя и заботясь о пожилom человеке, словно о малом дите, кукле или персонаже художественного произведения, все равно, давать Вашей маме или папе клички - очень плохая идея.

Даже если Вам приходится заботиться о Вашем родственнике, выполняя те функции, которые традиционно считают материнскими: мыть/подмывать, помогать одеться/обрабатывать раны и т.д., все равно этот пожилой человек не является Вашим ребенком, куклой или домашним питомцем. Даже если у него есть особые потребности. И очень важно относиться к человеку как к человеку, с уважением к его личности и достоинству. Ведь своим обращением мы транслируем для человека сигнал, какое место он занимает в нашей социальной иерархии, в нашей семейной системе. Уменьшительно-ласкательное обращение, часто переходит в унижительно-пренебрежительное, заставляя

человека либо психологически подчиниться, принимая свою новую роль, либо бунтовать, желая побыстрее уйти в мир иной. У меня есть большое подозрение, что когда пожилой человек, как бы нечаянно создает вокруг себя “взрывоопасные ситуации”, умудряясь одной фразой, посорить всех присутствующих, это отражает его подсознательное желание вырваться из гнета заботы, разрушая социальные отношения, которые лишают его чувства собственного достоинства.

Бывает и так, что мы стараемся помочь пожилому человеку, когда он решительно против нашей помощи. Причем, вполне возможно, что в данном случае наша помощь действительно неуместна. Например, если мы вдруг, решили, мыть свою престарелую маму в ванной, считая, что сама она не справится. Или если мы решили, что нужно поддерживать под попку пожилого человека, чтобы облегчить ему подъем по лестнице. Гиперопека может перейти в настоящий садизм, когда пожилой человек отбивается, умоляет оставить его в покое и говорит, что ему наши действия неприятны, но мы, решив, что мы знаем лучше, как надо заботиться, проявляем инициативу, игнорируя просьбы родственника.

Это очень плохая идея. Это называется эмоциональное насилие. И если сравнивать пользу и вред для здоровья человека, может оказаться, что эмоциональное насилие оказывается куда более разрушительным, чем медленный, но самостоятельный подъем по лестнице или прием ванны.

Принцип 5. Use it or lose it

Ну и наконец, важно помнить о принципе “use it or lose it”, что в переводе с английского означает, “используй это или потеряй это”. Наш организм устроен так, что если мы не применяем какие-то навыки или функции организма на практике, наш мозг получает сигнал, что они бесполезны, поэтому их можно убрать.