

1.apakšmodulis. „Kā samierināties ar diagnozi?”

Ko nozīmē zaudēt redzi medicīniski?

Ārējo pasauli cilvēks uztver ar maņu orgāniem. Redzes, dzirdes, ožas, garšas un citos maņu orgānu receptoros, iedarbojoties ārējās vides kairinātājiem, rodas uzbudinājums, kas nerva impulsa veidā pa centrālās nervu sistēmas nerviem nonāk centrālajā nervu sistēmā. Pusložu attiecīgajās zonās notiek maņu orgānu receptoru uztverto kairinājumu atšķiršana, jeb analīze.

Katrā maņu orgānā ir specializēti receptori, tie uztver tikai noteiktu kairinātāju, kura analīze notiek attiecīgā pusložu garozas zonā. Redzes zonā tā atšķir priekšmetu formu, krāsu, lielumu, kustību, bet dzirdes zonā atšķir dzirdes orgānu uztverto skaņu augstumu, stiprumu, tembru. Ja ir bojāts redzes maņu orgāns, zūd spēja uztvert noteiktus kairinājumus⁹, t.i. cilvēks daļēji vai pilnībā vairs nespēj identificēt informāciju par priekšmetu formu, lielumu, krāsu, kā rezultātā redze vairs nedod cilvēka organismam iespēju pareizi orientēties ārējās vides apstākļos.

Dažādi pētījumi pasaulē pierāda, ka, cilvēkam pazaudējot redzi, viena vai vairākas citas, piemēram, dzirde, oža vai citas maņas kļūst daudz spēcīgākas un izteiktākas, tādējādi aizstājot zaudēto maņu.

Ko nozīmē redzi zaudēt psiholoģiski?

Redzes traucējums vai zudums ietekmē cilvēka psiholoģisko stāvokli daudz lielākā mērā nekā veselības stāvokli. Stāvokli laikā, kad cilvēks ir uzzinājis par savu redzes traucējumu vai zaudējumu, sauc par krīzi. Ir vairākas krīzes fāzes, kam vieglākā un īsākā vai smagākā un ilgākā veidā un laikā iziet cauri gandrīz ikviens cilvēks, kas ir uzzinājis, ka ir zaudējis redzi pilnībā vai tā ir neatgriezeniski traucēta vai arī kas uzzinājis, ka kāds tuvs cilvēks ir guvis neārstējamu redzes traucējumu vai zudumu.

Emocionāls šoks

Šoks ir normāla reakcija emocionāli sāpīgā situācijā. Tas dod cilvēka psihei laiku, kurā tiek sakopoti iekšējie spēki, lai tiktu galā ar attiecīgā redzes zaudējuma izraisītām sāpēm.

Cilvēks var būt vai nu histērisks, vai satriekts; iespējams, ka viņš var būt arī kareivīgi noskaņots. Viņš var būt panikā un laika gaitā izrādīt arī nesaprātīgas bailes. Histēriskam cilvēkam var būt nelaba dūša un vemšana. Viņš var kļūt hiperaktīvs - sākt skaļi raudāt vai kliegt, laužīt rokas, strauji elpot, runāt ātri un spalgā tonī. Viņš var šķīst satraucies un zaudējis paškontroli.

Savukārt cilvēks, kurš atrodas satriekta šoka stāvoklī, var bezmērķīgi klaiņot apkārt, blenžot tukšumā, vai arī kļūt pilnīgi pasīvs. Arī viņam var būt nelaba dūša, vemšana, auksta un mikla āda, pastiprināta svīšana, zems asinsspiediens, ātrs un vājš pulss, bāla ādas krāsa un miglainas acis.

⁹ Anna Brauna. „Izziņas procesi. Redze un dzirde”, <http://www.atlants.lv/referats/izzinas-procesi-redze-un-dzirde/832602/>

Noliegums

Nolieguma stadijas laikā cilvēks mēģina sevi aizsargāt. Viņš nevēlas pieļaut, ka tas viss notiek uzreiz, tādēļ noliedz, ka redzes zaudējums vispār pastāv, piemēram, noliedz acu ārsta noteiktās diagnozi un uzskata, ka tā nav pareiza vai arī uzstāj, ka redzes zudums ir īslaicīgs u.tml.

Dusmas

Pēc noliegums stadijas, cilvēks pilnībā sāk apzināties sāpīgo situāciju, zaudējumu vai notikumu un atzīst, ka tāda patiešām pastāv. Šāda apziņa izraisa emocionālo reakciju – dusmas. Tās ir normālas un saprotamas emocijas laikā, kad cilvēkam ir jātiek galā ar emocionālo ietekmi uz tā psihi pēc redzes zaudējuma. Lielākā daļa cilvēki parasti vaicā „Kādēļ tieši es?”.

Dusmu stadijā esošs cilvēks var vērst savas dusmas neadekvātā virzienā. Piemēram, cilvēks, kas zaudējis redzi, var vainot ārstu, ģimenes locekļus, darba devēju vai citas personas, kas viņas ir vai ir bijuši līdz redzes zaudējumam līdzās. Šajā stadijā ir normāli, ka cilvēks izgāž savas dusmas uz kādu, kas viņam cenšas palīdzēt. Šāda veida dusmas apkārtējiem nevajadzētu uztvert personīgi, jo to pamatā ir cilvēka, kas zaudējis redzi vilšanās un nespēja tikt galā ar savām problēmām, un tās nav vērstas personīgi pret kādu konkrētu personu.

Nožēla

Šīs stadijas laikā cilvēku māj vainas apziņa un bēdas. Pat ja notikumi ir bijuši pilnīgi ārpus viņa kontroles, viņš tomēr turpina sevi šausīt un uzvelt vainu par notikušo uz sevi. Šajā stadijā esoši cilvēki bieži min dažādus apgalvojumus, kas sākas ar vārdiem - „Ja vien es...”.

Šīs stadijas laikā cilvēks var manāmi sagrozīt notikušo un savā iztēlē radīt gluži nelogiskas un neiespējamās versijas.

Sēras

Iestājoties sērām, sākas cilvēka, kas zaudējis redzi pirmā reālā atlabšanas stadija. Gluži tāpat kā ar tradicionālajām sērām, kuras saistās ar nāvi un mirstošajiem, arī ar redzes zudumu saistītās sēras ir būtisks solis. Pirms cilvēks kļūst spējīgs pārvarēt krīzi, ir nepieciešams sekmīgi iziet cauri sērošanas stadijai.¹⁰

Depresija

Cilvēks, kas nespēj samierināties ar iegūto diagnozi, var ielīgt arī depresijā. Tā ir normāla reakcija uz kaut kā vērtīga zudumu. Lielākajai daļai cilvēku dzīves jēga vai sevis uztvere veidojas no tā, ko viņi var izdarīt. Ar pasliktinātu redzi vai bez redzes pilnībā, cilvēku var pārņemt sajūta, ka viņš nekad nevarēs darīt lietas, ko viņš ir darījis agrāk un ka viņš vairs nav tas pats cilvēks, kas bija pirms tam. Cilvēks sāk savu vērtību saistīt tikai ar to, cik daudz viņš redz, kā rezultātā var rasties

Vai Tu zināji, ka...

- Ar depresiju ik gadus slimo 3-6% iedzīvotāju. Risks saslimt kaut vai ar vienu depresijas epizodi dzīves laikā sasniedz 20%.
- Sievietes ar depresiju slimo divreiz biežāk nekā vīrieši.
- Latvijā no depresijas cieš aptuveni 2000 invalīdu,
- Depresija ir ceturta lielākā veselības problēma pasaulē.
- Tiek prognozēts, ka pēc 20 gadiem depresija būs otrais lielākais priekšlaicīgas nāves un invaliditātes cēlonis aiz sirds slimībām.
- 35-50% depresijas nomāktie cilvēki vispār nemeklē ārstu palīdzību, 68,8% ar depresiju nomāktie cilvēku sūdzas tikai par dažāda rakstura somatiskiem traucējumiem, 27,6% par somatiskiem un psihiskiem traucējumiem un 3% vienīgi par psihiskiem traucējumiem.

¹⁰ <http://www.lowvision.com> un www.lmf.lv

sajūta, ka viņš vairs nav vērtīgs, ka viņš ir zaudējis kontroli pār savu dzīvi.¹¹

Depresija ir garastāvokļa pasliktināšanās ar izteiktu kustību un garīgas aktivitātes zudumu, nomāktību un interešu trūkumu, kas ilgst vismaz divas nedēļas.¹² Depresija var ieilgt arī no pāris nedēļām līdz vairākiem mēnešiem un var nozīmīgi ietekmēt cilvēka ikdienas dzīvi.¹³

Tipiskos gadījumos sastopamie depresijas simptomi ir nomākts garastāvoklis, intelektuālais aizkavējums un kustību gausums. Garastāvoklis saistīts ar smagu skumju, bēdu, nomāktības sajūtu, bezcerību, dzīvesprieka trūkumu. Intelektuālais aizkavējums izpaužas lēnā domāšanā, gausā runā, runā īsiem teikumiem, grūtībās saprast garāku stāstījumu vai sarežģītāk formulētus jautājumus un uz tiem pareizi atbildēt. Iestājoties depresijai mainās arī domu saturs, rodas pārspīlēšanas idejas un mazvērtības sajūta, cilvēks uzskata sevi par nespējīgu, neveiksminieku, visur redz tikai grūtības un bezizeju, arī pagātni saskata drūmās krāsās. Cilvēki ir mazrunīgi, laiku pavada bezdarbībā, iestājas bezmiegs, zūd ēstgriba. Rodas domas par pašnāvību. Par depresiju runā arī tad, ja šo psihisko simptomu vietā novēro somatiskus simptomus, piemēram, galvassāpes, vēdersāpes, muskuļu sāpes.¹⁴

Samierināšanās

Visbeidzot, cilvēks, kas zaudējis redzi, pārvar krīzes stāvokli un atgriežas vismaz tajā funkcionālajā līmenī, kurā tas atradās pirms krīzes. Daudzos gadījumos, jo īpaši tad, ja cilvēks ir saņēmis palīdzību krīzes pārvarēšanā, viņš var kļūt stiprāks un spējīgāks sekmīgāk cīnīties ar dzīves sarežģījumiem.¹⁵

Kā palīdzēt cilvēkam laikā, kad tas ir uzzinājis par savu vājredzību vai neredzību?

☞ Iegūstiet maksimāli daudz informācijas par cilvēka redzes traucējuma veidu, simptomiem, nepieciešamo aprūpi un kā tā var ietekmēt cilvēka dzīvi. Dalies ar iegūto informāciju ar pašu cilvēku, kas guvis redzes traucējumu, kā arī ar viņa ģimenes locekļiem un draugiem. Ja tuvinieki būs informēti par redzes traucējuma veidu un iespējamām ietekmēm, tie pilnībā izpratīs cilvēka patiesās spējas un ierobežojumus dažādās dzīves situācijās, tādējādi sniedzot tieši to palīdzību, kas cietušajam visvairāk nepieciešama.

☞ Mudiniet cilvēku, kas ieguvis redzes traucējumus saņemt emocionālo atbalstu no viņam tuviem cilvēkiem par spīti tam, ka viņš to nevēlas vai jūtas pārāk noguris un iztukšots. Cilvēkiem, kas tikko ieguvuši redzes traucējumus, nereti ir tendence noslēgties un norobežoties no ģimenes locekļiem un draugiem. Tomēr tieši viņu atbalsts var būt viens no nozīmīgākajiem motivātoriem pašsajūtas uzlabošanai un atbalsts samierināšanās ceļā.¹⁶

☞ Rosiniet cilvēku, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji, domāt, ko viņš turpmāk vēlas iesākt ar savu dzīvi, to pašu dzīvi, kas viņam bija pirms redzes traucējumu sākšanās. Atgādiniet, ka viņš ir tas pats cilvēks, kas viņš bija pirms tam.

☞ Skaidrojiet cilvēkam, kas ieguvis redzes traucējumus, ka ar pareizajiem instrumentiem, ikviens cilvēks, kas ieguvis redzes traucējumus, būs spējīgs izdarīt daudz vairāk, nekā viņam sākotnēji ir šķitis! Vienīgais nozīmīgais šķērslis ceļā uz stāvokļa uzlabošanu ir pretošanās mācīties kaut ko jaunu.

¹¹ <http://www.lowvision.com>

¹² <http://www.irlaiks.lv/health/diet/diseases/article.php?id=699625>

¹³ <http://www.amdalliance.org>

¹⁴ Pjērs Dako, Psiholoģijas Brīnumainās uzvaras, 1999.g, 16 – 64. lpp.

¹⁵ <http://www.lowvision.com> un www.lmf.lv

¹⁶ www.FamilyConnect.org

☞ Dariet zināmu cilvēkam, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji, ka viņam ir jāizlemj vai viņa redzes traucējums turpmāk būs nespēja vai izaicinājums. Lieciet viņam saprast, ka lēmums „nespēja” nozīmē padošanos, bet lēmums „izaicinājums” ļaus turpmāk būt elastīgam, liks mācīties jaunus veidus, kā vadīt savu ikdienu un sniegs iespēju dzīvot neatkarīgi un produktīvi. Iesaistieties ar viņu konstruktīvās diskusijās, argumentējiet un rosiniet arī viņam argumentēt šī lēmuma pieņemšanas procesā.¹⁷

☞ Iepazīstiniet cilvēku, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji, ar kādu cilvēku, kurš jau agrāk ir ieguvis tādu pašu vai līdzīgu redzes traucējumu un ir spējis uztvert savu turpmāko dzīvi kā izaicinājumu, mācoties vecās lietas darīt jaunus veidos, ir ar pozitīvu skatījumu uz dzīvi un ir uzskatāms kā labās prakses piemērs, kuram varētu līdzināties. Cilvēki, kuri paši ir pārcietuši līdzīgas krīzes stadijas, kuri paši ir iemācījušies pielāgoties esošajam traucējumam un pilnvērtīgi turpināt dzīvi mājās, ģimenē un sabiedrībā, būs lielisks „motivātors” kādam, kurš ir samierināšanās perioda sākuma stadijā. Pieredzes apmaiņa, kaut vai vienkārša sadzīviska izrunāšanās ar līdzīgā situācijā esošiem cilvēkiem psiholoģiski ir ļoti nepieciešama, jo tā dod iespēju iepazīt citu pieredzi, kas var būt noderīga dažādās dzīves situācijās, tā gluži vienkārši samazina cietušā iekšējo spriedzi.

☞ Ja cilvēks, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji atrodas depresijas stadijā trīs nedēļas un ilgāk, lai arī kādu brīdi šķiet, ka viņam palicis labāk, viņam ir nepieciešama speciālista palīdzība. Daudzi cilvēki uzskata, ka depresija izzudīs, ja cietējs vienkārši papūlēsies domāt pozitīvi vai arī uzsāks izklaides. Arī nekādas nomierinošas tējas šajā gadījumā nelīdzēs. Jo agrāk cilvēks vērsīsies pie speciālista, jo ātrāk un efektīvāk depresiju būs iespējams uzveikt. Atcerieties, ka depresija ir slimība, kurai nepieciešama specifiska ārstēšana – tāpat kā jebkurai citai slimībai. Depresijas gadījumā ir divas profesionālas pamatārstēšanas metodes – psihoterapija un psihofarmakoloģija.

- Depresijas vieglākās formas (cilvēks ar grūtībām spēj veikt ikdienas darbus) ārstēšanai nepieciešama psihoterapijas ieviešana. *Psihoterapija* ir prāta un emocionālā stāvokļa ārstēšana ar sarunu terapiju, nepielietojot medikamentus. Sarunu terapija var notikt gan kā individuālās sarunas, kurās piedalās tikai pacients un garīgās veselības speciālistiem (piemēram, psihologs, psihoterapeits). Pārējie sarunu veidi ir tādi, kurās piedalās vēl citi cilvēki. Bieži ģimenes locekļu līdzdalība sarunās var būt ieteicama, jo ģimenes problēmas var izraisīt depresiju, un otrādi, depresija var izraisīt problēmas ģimenē. Ja cilvēks jūt, ka nav neviena, kas spētu saprast, kam viņš ir gājis cauri, grupas terapija, kurā ir iesaistīti citi cilvēki ar redzes traucējumiem, varētu būt viens no risinājumiem.

- Šajā laikā cilvēka, kas atrodas depresijā tuviniekiem ir jāspēj izturēt, ka pacients ir nomākts un nespējīgs. Taču nespēju nevajag atbalstīt. Var neuzkrītoši mudināt pacientu iziet pastaigā, pabraukāt ar riteni, nomazgāt traukus. Svarīgi ir pacientu nekritizēt, bet iedrošināt un mudināt kaut ko darīt. Vislabāk, ja tuvinieki var aprunāties ar ārstējošo psihoterapeitu. Konsultācija pie speciālista var dot tuviniekiem lielu atbalstu.
- Protams, šajā laikā tuviniekiem ir jāpadomā arī par sevi, lai, glābjot „slīcēju”, tie nenoslīktu paši. Jātiekas ar draugiem, kuri spēj dot atbalstu. Ja ir par grūtu, jāļauj sev atpūsties, bet depresijas ārstēšana jāuztic speciālistiem.
- Katrs gadījums ir ļoti individuāls. Svarīgi izvērtēt, kurā gadījumā ļaut pacientam atpūsties, kad mudināt kaut ko darīt. Dažkārt cilvēki sāk izmantot to, ka viņus visu laiku aprūpē, un pierod būt nevarīgi.¹⁸

¹⁷ <http://www.lowvision.com>

¹⁸ <http://woman.delfi.lv>

- *Psihofarmakoloģija* ir depresijas smagākās formas (cilvēks nespēj veikt ikdienas darbus vai pat sevi apkopt) ārstēšana ar medikamentiem, psihiatra palīdzība vai pat stacionēšanās.
 - Pret sirgstošo šajā depresijas fāzē jāizturas kā pret smagi slimu. Jāatceras, ka tuvinieki nespēs tikt galā ar slimību - obligāti ir vajadzīga speciālista palīdzība.
 - Ja depresija šajā fāzē netiks ārstēta, pacients var izdarīt pašnāvību - tik smagas ir ciešanas. Tātad te ārstēšanas smagums jāpārliet uz speciālistu pleciem. Tuviniekiem pacietīgi jāseko ārsta norādījumiem un jāmudina vājinieku ārstēties.¹⁹
- Šīs abas ārstēšanas metodes var tikt pielietotas gan atsevišķi, gan kopā. Nav viens konkrēts paņēmiens depresijas ārstēšanā. Ārstēšana tiek pielāgota katram pacientam individuāli. Ārstēšanas procesā var būt ietverti vairāki aspekti, gan analizējot depresijas cēloni katrā konkrētajā gadījumā, gan katra personisko situāciju, gan arī aplūkojot katra personību, izprotot, kā katrs spēj tikt galā ar problēmām. Ārsts tad ieteiks, kura no sarunu formām katram ir visatbilstošākā.²⁰

☞ Samierināšanās periodā palīdziet cilvēkam, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji, sastādīt plānu nākotnei. Kopā ar šo cilvēku nospraužot mērķus nākotnei, katram mērķim nospraudiet arī atbilstošu grafiku. Nosakiet laika robežas, lai cietušais skaidri saprastu, ka noteiktas lietas ir jāpaveic noteiktā laikā. Vērsiet šos mērķus uz nākotni, lai palīdzētu cietušajam dzīvot rītdienai.

☞ Neesiet pats un neļaujiet pārējiem būt pārāk aizbildnieciskiem. Kopā ar cilvēku, kas ieguvis redzes traucējumu, skaidrojiet tā ģimenes locekļiem un draugiem, ka, lai arī cilvēks ir zaudējis redzi, pārējās maņas vēl joprojām funkcionē tāpat kā līdz šim. Cilvēks, kas zaudējis redzi, joprojām ir patstāvīgi domājoša un jūtīga būtne, kuram tikai tagad ir jāpārcējas uz vecās lietas darīt jaunus veidos, kā arī vēl papildus jāpārcējas darīt jaunas lietas. Ir svarīgi, lai cietušais un viņa tuvinieki atklāti viens ar otru izrunātos, ko viens no otra sagaida. Paskaidrojiet tuviniekiem, ka viņi nedrīkst turpmāk pārņemt visas cietušā funkcijas un uzdevumus, kas tika veikti līdz šim. Savukārt cietušais nedrīkst ļaut pārējiem šīs funkcijas pārņemt, lai varētu izbaudīt pats vai viņš var tās veikt patstāvīgi un apmierinošā veidā. Tuviniekiem ir jāapzinās, ka neredzīgajam vai vājredzīgajam ir svarīgi iemācīties būt maksimāli patstāvīgam un neatkarīgam, tādējādi saglabājot savu pašcieņu.²¹

Dažkārt atbalstošās personas, ģimenes locekļi vai draugi vislabāk var izrādīt savs rūpes vienkārši esot līdzās. Draudzīgas vizītes, kopīgi pavadīts laiks var būt ļoti nozīmīgi cilvēka samierināšanās veicināšanai. Humors ir efektīvs veids kā tikt galā ar daudziem izaicinājumiem, ar kuriem jāstopas, neredzīga vai vājredzīga cilvēka ikdienā. Lai gan smieklis ir labākās zāles, pārlicinieties, lai ar tiem patiesībā netiktu maskētas un slēptas sāpīgas emocijas.²²

☞ Sekmējiet cilvēka, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji pašcieņas atgūšanu. Nespēka apziņa cietušajā izraisa ievērojamu pašcieņas zaudēšanu. Lai palīdzētu viņam to atgūt, izturaties pret viņu ar cieņu un pieklājību. Izrādiet interesi arī par tām viņa dzīves jomām, kuras redzes traucējumu radītā krīze nav skārusi. Pārlicinieties, ka arī citi, piemēram, ģimenes locekļi, izturas pret viņu laipni un ar cieņu, rūpējas par viņu, bet ļaujiet cietušajam maksimāli daudz darīt arī pašam.

¹⁹ <http://woman.delfi.lv>

²⁰ http://www.rehab.lv/msbrc/apr_psihol.html

²¹ Coping with sight loss in northern California: An index of organizations in Northern California to help people with vision loss of blindness / Produced by Prevent Blindness Northern California: Ninth edition - 2008

²² <http://www.amdalliance.org>

☞ Sekmējiet cilvēka, kas zaudējis redzi pilnībā vai daļēji ticību saviem spēkiem. Redzes traucējumu radītā krīze var piespiest cilvēku atgriezties pagātnē, mierīgākā laikā, kas redze vēl bija pilnvērtīga, kā rezultātā kompetents, neatkarīgs cilvēks var kļūt nespējīgs patstāvīgi rīkoties. Noskaidrojiet, ar ko viņš ir spējīgs patstāvīgi tikt galā, un aiciniet viņu darīt visu, kas ir viņa spēkos.

☞ Skaidrojiet apkārtējiem, kā viņiem jāuzvedas neredzīgā vai vājredzīgā klātbūtnē. Atcerieties, ka:

- Cilvēks ar redzes traucējumiem varēs komunicēt ar cilvēkiem, orientēsies apkārtne un situācijās vislabāk tad, ja viņš varēs pajauties uz iepriekšēju, verbālu aprakstu. Aiciniet apkārtējos, ieejot kādā telpā vai vidē, aprakstīt vājredzīgajam vai neredzīgajam, kas tajā atrodas, ar kādiem cilvēkiem viņš satiksies, kādā situācijā viņš nokļūs u.tml. Piemēram, ieejot telpā, būtu svarīgi zināt, kādi cilvēki vai mājdzīvnieki tajā atrodas, viņu atrašanās vietu un zināt arī, ja šie cilvēki vai mājdzīvnieki telpu atstāj. Tāpat cilvēkam ar redzes traucējumiem var vajadzēt norādi, kur atrodas sēdvietas vai zināt par dažādiem šķēršļiem telpās, kas var traucēt brīvi tajā pārvietoties.
- Satiekoties vai sazvānoties ar cilvēku ar redzes traucējumiem, vispirms nosauciet savu vārdu.
- Ja Jūs neziniet cilvēka ar redzes traucējumiem vārdu, Jūs nedrīkstat pieņemt, ka cilvēkam ar redzes traucējumiem Jūsu palīdzība ir vajadzīga visu laiku un jebkad. Vispirms pavaicājiet, vai cilvēkam ir vajadzīga palīdzība un kāda. Noskaidrojiet arī kādās situācijās viņam parasti būs nepieciešama palīdzība.
- Ja neredzīgais vai vājredzīgais atrodas kādā kompānijā vai grupā, vēršoties pie viņa personīgi, miniet viņa vārdu.
- Brīvās sarunās kādā kompānijā, Jums nav jāizvairās lietot vārdus „aklums”, „redzes traucējums”, „skatiens”, „skatīties” vai „redzēt”, ja šie vārdi citādos apstākļos būtu piemēroti esošajai sarunai. Izvairīšanās no šiem vārdiem un frāzēm tikai radītu neveiklus kavējumus un šķēršļus pilnvērtīgai sarunai.
- Staigājot kopā ar neredzīgo vai vājredzīgo personu, neķeriet viņu aiz rokas. Ļaujiet viņam ieķerties Jūsu elkonī un pārvietoieties uz ielas kā Jūs to darāt ikdienā. Brīdiniet cilvēku ar redzes traucējumiem par šķēršļiem, kas atrodas viņa ceļā, piemēram, pakāpieniem, nožogojumi vai līmeņu maiņas. Kad Jūs atstājat cilvēku vienu, būtu labāk darīt viņam zināmu, kur atrodas kāds objekts, pēc kura pēcāk viņš varētu orientēties apkārtējā vidē. Iespēju robežās, nodrošiniet, ka cilvēka ar redzes traucējumiem ceļā nedrīkst būt šķēršļi, kuros var ieskriet vai pret kuriem var paklupt.
- Nodrošinot vājredzīgajam vai neredzīgajam savu atbalstu telpās, izsakieties maksimāli skaidri un precīzi. Piemēram, paskaidrojiet, ka „ziepes atrodas izlietnes labajā izlietnes stūrī”, nevis vienkārši „uz izlietnes”. Ja nepieciešams, priekšmetu izvietojums, piemēram, ēdiens uz šķīvja, jāskaidro pulksteņa rādītāja virzienā.²³

☞ Esiet aktīvs klausītājs. Lai aktīvi klausītos, jums ir jāizmanto trīs ausis: divas, lai uzklausītu verbālo vēsti, un trešo, lai uztvertu aiz tās slēpjošās jūtas. Uz klausot cietušo, laiku pa laikam uzdodiet viņam jautājumus, pārfrāzējot viņa sacīto, kas tādējādi apliecinās jūsu interesi par viņa stāstīto. Jūs nedrīkstat vienkārši sēdēt un pasīvi klausīties - ir jāuzdod jautājumi, jāatkārto, un jāatbalsta cietušais, viņam mēģinot izpaust savas emocijas. Uz klausot cietušo, nemēģiniet atrisināt problēmas viņa vietā - ir būtiski panākt, lai to darītu viņš pats. Palīdziet viņam izteikt pat sāpīgas emocijas, tādas kā vainas apziņu, bailes, vai

²³ Coping with sight loss in northern California: An index of organizations in Northern California to help people with vision loss of blindness / Produced by Prevent Blindness Northern California: Ninth edition - 2008

naidu; reizēm pietiek tikai ar to, lai izteiktu šīs izjūtas, lai saprastu, kas ir to cēlonis un jau nedaudz atgūtu kontroli pār notiekošo. Ja nepieciešams, ļaujiet cilvēkam kliegt vai raudāt. Palīdziet cietušajam skatīties patiesībai acīs un paskaidrojiet, ka notikuma rezultātā notikušo pārmaiņu slogs nebūt nav jāpieņem uzreiz - tas var notikt pamazām, atkarībā no viņa spējām.

24

☞ Neesiet nosodošs. Neizsakiet savu nosodījumu. Atzīstiet indivīda tiesības uz personīgajām izjūtām un nevainojiet vai nekritizējiet viņu par tām. Jūsu atzinīgā vai nosodošā attieksme pret pašu indivīdu vai arī viņa rīcību nepalīdzēs viņam redzes traucējumu radīto krīzi pārvarēt. Jūs varat viņam piedāvāt informāciju, taču neizsakiet savu spriedumu. Lai saglabātu šādu nostāju, jums ir jāapzinās, kādas ir jūsu izjūtas un attieksme pret cietušo.

☞ Esiet iecietīgi pret atkārtošanos. Krīzes situācijā nonācis cilvēks var daudzas reizes atkārtot jums vienu un to pašu jautājumu, vai arī lūgt jūs atkārtot diagnostisko vai ārstniecisko informāciju. Dariet to. Ja jūs vēlaties, lai kaut ko darītu arī cietušais, tad varat viņam lūgt atkārtot jūsu sniegtās instrukcijas, lai pārliecinātos, ka viņš ir jūs pareizi sapratis.

☞ Nebaidieties no klusuma. Lai arī klusuma brīži reizēm var šķist neizturami gari, saglabājiet uzmanības pilnu un relaksētu attieksmi. Jo īpaši svarīgi ir saglabāt klusumu tādos gadījumos, ja cietušais ir pārstājis runāt tādēļ, ka viņā uzjundījušas pārlietu spēcīgas emocijas. Pārvariet kārdinājumu apstādināt tādas emociju izpausmes kā, piemēram, raudāšanu, kaut ko sakot. Jūtu izpaušanai bieži vien ir terapeitisks efekts un pilnīgi iespējams, ka cilvēks būs spējīgs labāk izteikties pēc tam, kad būs atbrīvojies no kādām intensīvām jūtām. Vēl vairāk, jūsu klusēšana dod cilvēkam iespēju pašam savākties un atgūt kontroli.

☞ Veiciniet progresu. Pastāvīgi informējiet cietušo par viņa pozitīvajiem panākumiem, pat ja tie ir pavisam nenožīmīgi. Tādas jūsu uzslavas kā: "Tas gan jauki," vai: "Labi," ir ārkārtīgi svarīgas cilvēkam, kurš cīnās par paškontroles atgūšanu. Taču, tajā pat laikā, esiet arī objektīvs.²⁵

☞ Ģimenes locekļi nereti saskaras ar problēmu, ka nezina, kā pastāstīt pārējiem par sava tuvinieka neredzību vai vājredzību. Paskaidrojiet cietušā tuviniekiem, ka informējot cilvēkus par sava tuvinieka redzes traucējumiem būs brīži, kad cilvēku reakcija viņus mulsinās, liks justies neērti vai pat sadusmos. Var gadīties, ka kāds sāks sniegt ieteikumus vai uzdot jautājumus, ko tuvinieki nemaz nevēlas, kāds cits var sākt klāstīt dažādus gadījumus par kādu viņiem zināmu cilvēku ar redzes traucējumiem vai sniegt mierinājuma vārdus un pieskārienus. Atgādiniet cietušā tuviniekiem, ka pārējiem cilvēkiem ir ļoti maza vai nav vispār pieredzes saistībā ar redzes traucējumiem, līdz ar to viņi nezina, kā pareizi būtu jākomunicē ar cietušo vai viņa tuviniekiem. Iesakiet ģimenes locekļiem sekojošo:

1. Dodiet faktus. Skaidrojiet cilvēkiem kā Jūsu tuvinieka redzes traucējums izpaužas. Atkarībā no tā, cik daudz Jūs vēlas stāstīt, Jūs varat arī pastāstīt apkārtējiem, ko esat iemācījušies, dzīvojot kopā ar vājredzīgo vai neredzīgo.
2. Dariet cilvēkiem zināmas savas vēlmes. Pastāstiet cilvēkiem, kas ir vajadzīgs Jūsu tuviniekam ar redzes traucējumiem. Ja Jūs gribat, lai pret Jūsu tuvinieku ar redzes traucējumiem izturas tāpat kā pret pārējiem cilvēkiem bez redzes traucējumiem, tad pasakiet to apkārtējiem. Pastāstiet apkārtējiem, ka viņiem vispirms ir jārunā ar vājredzīgo vai neredzīgo un jāizskaidro, ko viņi darīs un tikai pēc tam var sekot pati rīcība. Piemēram, viņiem ir jāsaka – es tevi pārvedīšu pāri ielai, es Tevi apskaušu u.tml. pirms viņi to dara.

²⁴ www.lmf.lv

²⁵ www.lmf.lv

3. Dariet zināmas arī savas vajadzības. Ja jūs vēlaties, lai Jūsu draugi vienkārši Jūs uzklausa, sakieta viņiem, ka Jums nav vajadzīgs padoms, bet vienkārši dzirdīga auss, vai atbalstošs plecs. Ja Jūs vēlaties pabūt vienatnē ar savām izjūtām, bet Jūs nevarat atstāt tajā brīdī vienu vājredzīgo vai neredzīgo, tad palūdziet, lai kāds viņu ieskata uz laiku Jūsu vietā. Atcerieties, ka neviens nespēj lasīt Jūsu domas, tāpēc ir svarīgi skaidri pateikt, ko vajag Jums vai Jūsu tuviniekam ar redzes traucējumiem.
4. Dariet zināmu, kas Jums nav vajadzīgs. Ja Jums nav vajadzīgs padoms vai Jūs negribat dzirdēt stāstus par medicīniskiem brīnumiem, kas notikuši ar citiem cilvēkiem ar redzes traucējumiem, dariet to zināmu apkārtējiem. Dažiem cilvēkiem var šķist, ka ja jau ģimenes locekļi stāsta viņiem par neredzīgā vai vājredzīgā problēmām, tad viņi grib, lai viņiem palīdz tās atrisināt. Tāpēc paskaidrojiet apkārtējiem, ka Jūsu tuvinieka redzi nevar izārstēt ar brillēm vai operāciju, bet Jūsu tuvinieks var iemācīties izmantot to redzi, kas viņam ir atlikusi un / vai attīstīt citas savas iemaņas un maņas, koncentrējoties uz to, ko viņš var izdarīt, tādējādi viņš var darīt dzīvē ko vien pats vēlas.²⁶

☞ Paskaidrojiet, ka - lai arī cilvēka ar redzes traucējumiem ģimenes locekļiem laiku pa laikam var būt psiholoģiski smagāks laiks, pozitīva attieksme var palīdzēt uzlabot cietušā tuvinieka un viņu pašu dzīvi. Aiciniet ģimenes locekļus nekoncentrēties uz to, ko vājredzīgais vai neredzīgais nespēj izdarīt, bet gan uz to, ko spēj. Tieši uz to vajadzētu aicināt arī pārējos tuviniekus un draugus.²⁷

☞ Ir normāli, ka cilvēks, kas neatgriezeniski zaudējis redzi daļēji vai pilnībā, iziet cauri visām iepriekš minētajām fāzēm – šokam, noliegumam, dusmām, nožēlai, sērām un pat depresijai. Šis adaptēšanās un samierināšanās periods katram būs individuāli garš, tas var ilgt gadu vai pat vairāk. Un tas būs smags arī šī cilvēka ģimenes locekļiem. Tomēr šim periodam ir arī jābeidzas!

Kā novērtēt, vai cilvēks ir samierinājies ar redzes daļēju vai pilnīgu zaudējumu?

Piedāvājam Jums dažus kritērijus, ar kuru palīdzību Jums noteikt, vai cilvēks ir pārvarējis krīzi, ko radījusi diagnozes noteikšana un vai viņš ir samierinājies ar redzes traucējumu:

1. *Situācijas kritērijs.* Krīzes pārvarēšanas process ir pabeigts, kad situācija cilvēkam zaudē savu negatīvo nozīmību.
2. *Personības kritērijs.* Jūtam mazinās nervozitāte, depresīvā reakcija, trauksme, jūtīgums un psihosomatiskā simptomātika.
3. *Adaptācijas kritērijs.* Nostiprinās noturība pret stresu.

Viena no efektīvākajām krīzes pārvarēšanas stratēģijām ir situācijas pārveidošana vai priekšstata mainīšana par to. Situācijas mainīšana nav ārējās pasaules mainīšana, tā ir savas attieksmes mainīšana pret ārējo pasauli, kā rezultātā mainās situācija.

Neviennozīmīgs rezultāts ir emocionāli - ekspresīviem krīžu pārvarēšanas veidiem. Vispopulārākais ir uzskats, ka jūtu paušana uz āru ir efektīvs veids kā pārvarēt stresu. Ja cilvēks izdzīvo jūtas, tad viņš ir ceļā uz atveseļošanos. Vai, ja cilvēks noslēdzas sevī, tad tā ir bīstama uzvedība. Bet ne katrā situācijā ir tā. Piemēram, atklāta agresijas izpausme nebūs

Vai Tu zināji, ka...

Priekšstats, ka sievietes grūtības pārvar vairāk emocionāli, bet vīrieši vairāk ar prātu nav guvis apstiprinājumu. Tas vairāk ir atkarīgs no katra cilvēka personības un dzīves pieredzes neatkarīgi no dzimuma.

²⁶ www.familyconnect.org

²⁷ www.familyconnect.org

efektīva, jo pēc būtības ir antisociāla. Tai pašā laikā lielu dusmu paturēšana sevī arī ir riskanta, jo kā sekas var būt psihosomatiskas saslimšanas.²⁸

Papildus vēl ir vairākas pazīmes, pēc kurām var noteikt, vai cilvēks ir samierinājies ar redzes traucējumiem:

1. pazīme. Cilvēks, kas pilnībā vai daļēji ir zaudējis redzi, sāk sevi uztvert adekvāti, apzinās sevi jaunajā situācijā, kad jāsadzīvo ar redzes zaudējumu. Cilvēks jūtas labāk, meklē jaunus risinājumus un pielāgojas jaunajiem apstākļiem.
2. pazīme. Cilvēks, kas pilnībā vai daļēji ir zaudējis redzi, sāk adekvāti uztvert apkārtējo vidi un cilvēkus. Viņš vairs nebēg no citiem, nevaino tos un nenoslēdzas sevī.
3. pazīme. Cilvēks, kas pilnībā vai daļēji ir zaudējis redzi ir sācis mācīties, strādāt un būt nodarbināts šo vārdu visplašākajā nozīmē. Dzīve vienmēr piespēlē jaunas situācijas, kas prasa jaunas zināšanas. Šeit galvenais uzsvars pat nav likts uz mācībām kādās izglītības iestādēs, kas, protams, arī ir ļoti nepieciešamas, bet mācības dzīves skolā, kurām bieži vien ir vislielākā un nozīmīgākā loma. Šī dzīves skola vislabāk var palīdzēt tad, ja katra konkrētā situācija tiks analizēta un pārdomāta, kādēļ tā ir izveidojusies tieši tāda, un ko var darīt, lai to vērstu sev par labu. Šāda pieeja lietām ļauj justies sagatavotiem līdzīgās situācijās nākotnē, kuras gan pilnīgi identiskas nebūs nekad. Vienmēr un visur saglabāsies nejaušības moments, kuru pilnībā paredzēt nav iespējams. Un tomēr, uztverot dzīvi ar šādu pieeju, cilvēks domā, analizē, vērtē, tas veido mūsu attieksmi un nostāju pret lietām, tas attīsta mūs un mūsu garīgo pasauli.
4. posms. Cilvēks, kas pilnībā vai daļēji ir zaudējis redzi ir apguvis pašorganizēšanās un pašapkalpošanās spējas, spējas iespēju robežās būt patstāvīgs. Viens no galvenajiem nosacījumiem ir vēlme tādām būt, tajā pašā laikā nenoraidot citu palīdzību, kur tā tiešām ir nepieciešama. Cilvēkam pašam kritiski ir jāizvērtē, vai ar konkrēto uzdevumu viņš tiks galā vai labāk pajautāt kāda cita atbalstu. Šo zelta vidusceļu izjust ir svarīgi, lai, no vienas puses, neiegrimtu pārspīlētas bezpalīdzības un nevarības jūgā un, no otras puses, lai mūsu darbība nerobežotos ar pārgalvību, apdraudot sevi un citus.²⁹

²⁸ <http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/k.html>

²⁹ http://www.lnbc.lv/rosme/Rosme910_2001.htm#Psihologija