



СУОЧАВАЊЕ СА ТЕШКИМ СИТУАЦИЈАМА УТИЧЕ НА ЦЕЛУ ПОРОДИЦУ

Одвојити време за пријатне активности

У савременом друштву изложеност стресу је део свакодневног људског искуства. Комплексни задаци, обавезе, улоге и одговорности које појединац данас има стални су извор стреса. Обично људи сматрају да стрес узрокују само значајни негативни животни догађаји, као што су болест, губитак блиске особе, отказ на послу, развод, одвајање од блиске особе, саобраћајни унес, итд. Клинички психолог из Клинике за психијатрију Универзитетског клиничког центра Војводине доценткиња Валентина Шобот каже како чак и позитивни догађаји у животу, као што су запослење, рођење детета, склапање брака, пресељење, унапређе-

Стрес појединца се рефлектује на читаву породицу, али и сама породица као целина може да буде изложена стресу. Већина породица пролази кроз развојне фазе, као што су формирање брачне заједнице, рођење детета и брига о малом детету, затим брига о предшколском, школском детету и адолесценту. Следећа фаза када долази до постепеног одвајања и одласка деце из породице, постродитељска фаза („празно гнездо“) и фаза остареле породице. Током сваке од ових фаза породица мора да испуни одређене развојне задатке, да успостави нова правила, улоге, границе између чланова породице, односе моћи и образце комуникације.

требе занемарене, породица временом постаје нефункционална и може да дође до распада породице – напомиње Шобот.

Све већи је број разведених породица или породица у новом браку. Разводу се раније придавао негативан, патолошки значај у функционисању породице, док се данас сматра нормалном, новом фазом у животном циклусу породице. Упркос томе, развод представља значајан кризни период за породицу који нарушава емоционалну, социјалну, финансијску равнотежу чланова породице.

Сматра се да је породици потребно две године да се у потпуности реструктурира и преброди развод. Како ће породица проћи кроз процес развода у великој мери зависи од зрелости и обележја личности брачних партнера, од нивоа функционалности породице пре развода, те способности супружника да раздвоје њихове партнерске проблеме од родитељске улоге – наглашава Шобот.

Према њеним речима, основни задатак родитеља у процесу развода је да у први план ставе интерес детета, да успоставе међуродитељску сарадњу и комуникацију, да детету објасне да га и даље воле и да дете није криво за њихов развод, да му обезбеде континуитет и што сличније околности живљења онима пре развода, односно да се не сели уколико је могуће, да похађа исту школу, да задржи контакте са вршњацима.

Многе породице у почетку суочавања са болешћу или инвалидитетом детета доживљавају шок, неверицу, љутњу, а понекад и период негације. Цела породична енергија је тада усмерена ка обезбеђењу физичког преживљавања оболелог детета. То је веома исцрпљујући период у животу породице и најближе родбине. У породици хронично оболелог детета обично постоји још једна особа која изражено пати. То је чешће мајка, која на себе преузима главни терет одговорности за негу оболелог. Карактеристично је њено осећање да је супруг и други чланови породице не подржавају довољно. Породице често налазе да им је екстремно тешко да међусобно отворено комуницирају о својим осећањима, било да је то очајање, безнађе, љутња, доживљај кривице, или брига.

Неке породице постају блискије, друге се једноставно растурају. У неким породицама се занемарују здрави чланови, посебно браћа и сестре, јер је сва брига и пажња усмерена на оболелог. Током акутне фазе болести, породице показују склоност ка већој кохезивности. Ако болест постане хронична, јављају се две екстремне реакције превазилажења: породица задржава појачану блискост, усредсређена је на болест и онеспособљеност, што утиче на независност сваког од чланова, који од оболелог преузимају одговорност за старање о себи, или се породица разједињује, када родитељ улази у симбиозу са оболелим дететом, а други родитељ напушта породицу – каже Шобот.

Што су родитељи психички здравији, што је емоционална ситуација у породици боља, то је реакција породице на болест детета реалнија, а брига за болесно дете је више конструктивна и боље дозирања.

Болесно дете мења досадашњи начин живота, умањује се његова самосталност, појачава страх и несигурност, може доћи до депресије, резигнираности, апатије. Ово неповољно утиче како на ток болести, тако и на њихов даљи психички развој. Важно је да дете задржи контакт са вршњацима



Др Валентина Шобот

који му доносе новости из школе, умањују осећај усамљености и изолације, посетите другова ублажавају регресију и депресију – напомиње Шобот.

Како ће се породица носити са стресом зависи од њене функционалности, односно колико је породица здрава у основи. У стресним ситуацијама прилагодљивост породице је стављена на пробу, пред породицу се поставља питање могу ли улоге и правила довољно да се промене у складу са новом ситуацијом. Породице које су спремне да мењају правила и улоге, које дозвољавају да чланови привремено ускачу у улоге других, које су емоционално блиске, али поштују и индивидуалност и приватност својих чланова, које су отворене у комуникацији, које толеришу испољавање негативних емоција (љутње, туге), које су склоне хумору и оптимистичком погледу на будућност, брига

јамна очекивања – саветује Шобот.

Придржавање јасне породичне рутине и дневне структуре ублажава стрес, у смислу да постоји одређено време када се једе, када се спава, када се одмара, ко води дете у школу, ко обавља куповину за тај дан. Важно је да се задрже неки ранији ритуали који су били важни породици, на пример недељни ручак или поподневни одлазак у парк.

Све ово повећава доживљај контроле, извесности и сигурности у стресним околностима. Породице које умеју да се шале, да се дистанцирају од проблема, да рационално и логички анализирају проблем и употребе све своје ресурсе и личне снаге, лакше ће пребродити изазове који се пред њих постављају. Важна је и спремност да се потражи помоћ од околине и да се искористе расположиви ресурси у социјалној средини, јер додатна социјална изолација, повлачење, стид или доживљај стигме због проблема додатно ослабљују породицу – упозорава Шобот.

Стручну помоћ треба потражити када се види да утицај стреса значајно омета особу у њеном свакодневном животу, или када особа развија симптоме који дуго трају или се симптомима интензивирају. Знаци упозорења су претерано социјално повлачење или склоност честим изливима беса, прекомерна употреба алкохола, лекова или других супстанци, хронична несаница, јављање или погоршање симптома соматске болести.

Посебан аларм за тражење помоћи јесте јављање депресивних симптома, као што су изражена потиштеност, губитак животне радности, суицидалне идеје, самоокривљавање, доживљај бесмисла и песимистичка предвиђања. Уколико чланови породице опажају да су беспомоћни или да не знају како да помогну појединцу или како породица увиди да је неуспешна у решавању

Кад болест постане члан породице

Хронично обољење има значајан психосоцијални утицај на чланове породице, јер захтева промену улога и задатака унутар породице. Хронична болест у неку руку постаје нови »члан породице«, те је потребно прилагодити се животу са њом. Ако оболели члан осећа да је искувише контролисан од стране породице, он може прибећи одбијању сарадње са медицинским режимом лечења, што представља његов протест против нарушене аутономије.

боље се носе са животним кризама. Са друге стране, ригидне, претерано блиске или емоционално дистанциране породице, затим породице које су изложене вишеструким, нагомиланим и вишегенерацијским стресовима (нпр. насиље, алкохолизам, несрећне смрти у претходним генерацијама) су под већим ризиком од маладаптивних реакција на стрес. Од значаја је и доступност система социјалне подршке, као што су пријатељи, комшије, локална заједница, здравствени и школски систем, социјална заштита, законска регулатива, могућност материјалне подршке.

У стресним ситуацијама важно је да чланови породице одвоје време за пријатне активности када се неће разговарати о проблемима, а то су заједничке шетње, вожња бицикла, одласци у природу, гледање омиљених програма, играње друштвених игара, али и да омогуће редовну комуникацију око стресне ситуације. Многе породице налазе корисним организовање »породичних састанака«, где сви чланови породице могу отворено да изнесу сопствене бриге и размислиња, да направе поделу одговорности и обавеза, да дефинишу уза-

проблема, потребно је да се консултују са стручњацима и упуте на породични третман. Породично саветовање може помоћи члановима породице да усвоје боље вештине како да се носе са стањем стреса – саветује Шобот.

Такође, пожељно је да се породице које су суочавају са развојним кризама и негативним животним догађајима обратe саветовалиштима за рад са породицом како би предупредиле застој у породичном развоју или превенирали симптоме. Особа која доживљава стрес може да буде упућена на индивидуално саветовање или третман и да буде обучена како да се ефикасније носи са стресом кроз усвајање техника доношења одлука и решавања проблема, вештина управљања временом, коришћења мишићне релаксације, вежби дисања.

Основне препоруке у ублажавању ефеката свакодневног стреса су здрава и балансирана исхрана, редовна физичка активност, одвајање времена за себе, за одмор и активности које нам пријају, бављење хобијима, дружење са пријатељима, неговање оптимизма – препоручује Валентина Шобот.

Деца су угрожена током развода

У току развода брака посебно су угрожена деца, нарочито у ситуацијама када супружници сопствене конфликти покушавају да разреше преко деце, увлачећи их у међусобне сукобе. Дете постаје средство за остварење интереса и потреба родитеља.

Тада је дете у конфликту лојалности између родитеља, под притиском да се определи и стане на страну једног родитеља, што је значајан извор стреса за дете. Неки родитељи се служе различитим манипулативним техникама да утичу на дете и отуђе га од другог родитеља, до нивоа потпуног ускраћивања контакта са другим родитељем, што може да има значајне последице по будуће ментално здравље детета – упозорава Шобот.

ње на послу и слично, могу бити извор стреса јер доводе до значајних промена и захтевају од особе да се адаптира на нове околности.

Шобот истиче како је важно да се препознају рани знаци стреса како би се напори усмерили на добијање подршке и помоћи, као и на јачање механизма суочавања са стресом код особе, а важну улогу у овоме има породица.

Породицу посматрамо као један целинит систем у којем су чланови међусобно зависни, што значи да све оно што се дешава поједином члану породице утиче на све друге чланове. Када се појединац налази под стресом, то утиче на емоционалну климу у породици

Посебно су стресни периоди преласка из једне развојне фазе у другу, такозване транзиционе тачке. Управо ови периоди транзиције чине породицу врло рањивом и тада је највећа вероватноћа јављања различитих менталних поремећаја код детета или адолесцената. Јављање симптома у породици одраз је немогућности породице да се адаптира на нове потребе својих чланова – појашњава Шобот.

Поред ових развојних стресова, породица може да се суочава са изненадним негативним животним догађајима, као што су миграције, избеглиштво, губитак финансијске стабилности, развод, болест и инвалидитет члана



ци, може да дође до преношења напетости и на остале чланове породице, пораста забринутости за даога члана, до слабљења комуникације или учешћалих конфликта у породици. Посебно су деца осетљива на емоционална стања родитеља и врло добро их препознају – наводи Шобот.

Породица може да буде од велике помоћи појединцу у савладавању стреса, јер су чланови породице најважнији извор подршке кроз разумевање, пружање пажње и испољавање емпатије, толеранције на емоционална испољавања и потребе, привременог преузимања улога особе док она не постане поново функционална.

породице, рођење детета са сметњама у развоју. Сви ови догађаји представљају период кризе за породицу, који значајно нарушава равнотежу. У први мах, на негативне догађаје породице имају тенденцију да реагују порастом кохезивности, односно заједништва.

Чланови породице се усмеравају на међусобну подршку, збијају редове, занемарујући своје индивидуалне потребе. Овакво окупљање чланова породице помаже да се суоче са стресом и мобилишу снаге да превладају проблем. Међутим, уколико ова фаза потраје дуго долази до фрустрације чланова породице, јер су њихове индивидуалне по-