

14 PATARIMŲ ARTIMIESIEMS

Ken Alexander

PATIKĖKITE, kad psichikos ligos nėra retos. Nors gali taip pasirodyti, mat apie jas „nederą kalbėti“.

SUŽINOKITE apie ligą kuo daugiau – jos priežastis, eigą, pasekmes.

NIEKADA nekaltinkite savęs: tai gali sumažinti jūsų galimybę susitvarkyti su liga. Artimieji nesukelia psichikos ligų.

IEŠKOKITE VEIKSMINGOS specialistų pagalbos.

SUSISIEKITE su šeimų, kuriose yra psichikos ligonių, savipagalbos grupėmis.

ŽINOKITE, kad susiduriant su tokia sudėtinga liga mums, artimiesiems, **REIKIA** mokymų.

SUTIKITE, kad mes, artimieji, patiriame nuolat didėjančią įtampą.

KREIPKITE YPATINGĄ DĖMESĮ į kitų šeimos narių poreikius.

ĮSIDĖMĖKITE, kad būtina pasiaukojamai rūpintis sergančiu asmeniu norint pasiekti rezultatų bei įveikti ligą.

NEPAMIRŠKITE, jog praleisdami pernelyg daug laiko su kenčiančiuoju, galite tik pabloginti padėtį.

NEUŽSISKLĘSKITE SAVYJE – palaikykite ryšius su draugais, plėtokite pažintis, neatsisakykite savo veiklos ir pomėgių.

IŠSAUGOKITE tam tikrą savo ir sergančio asmens autonomiją.

NESISTEBĖKITE, jog galų gale su liga susitvarkys būtent tie artimieji, kurie **PAJĖGS** keistis ir kitaip pažvelgti į tikrovę.

LABAI RŪPINKITĖS savimi.

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJA

Vrublevskio g. 6, LT-01100, Vilnius. Tel/fax: +370 5 2121656,
el. p. lspzgb@takas.lt, www.lspzgb.lt

© 2005 Ken Alexander, **Mental Health Association**, P.O. Box 19, Mosta.

Vertė ir adaptavo: Kristina Jašinauskaitė.

Leidimą rėmė: LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

COPING WITH MENTAL ILLNESS

14 PRICIPLES FOR THE RELATIVES

By Ken Alexander

REALISE that illness is not rare. It may seem to be, but that's because it is 'not talked about'.

LEARN as much as possible. The illness: its cause, its course, its outcome.

NEVER self blame: it can destroy your chance of coping. Mental illness is not caused by the relatives.

SEEK professional helpers who are **EFFECTIVE**.

CONTACT a self-help group for families with Mental Illness.

ACCEPT that with such a complex illness, we the relatives **DO** need training.

GET TO KNOW the ever-increasing pressures, to witch we, the relatives are subject.

PAY GREAT ATTENTION to the needs of the other members of the family.

TAKE HEED that unlimited conditional self-sacrifice is fatal to effective caring and coping.

BE AWARE that spending massive amounts of time with a sufferer, can make matters worse.

MAINTAIN AND ESTABLISH friendships, activities and hobbies.

SET YOUR SIGHTS on appropriate independence for your relative **AND** for yourself.

DON'T BE SURPRISED that in the end **IT IS THE ABILITY** to change and look at things differently, that will distinguishes relatives who will cope from those who will not.

TAKE very great **CARE** of yourself.

THE LITHUANIAN WELFARE SOCIETY FOR PEOPLE WITH MENTAL ILLNESSES

Vrublevskio g. 6, LT-01100, Vilnius. Tel/fax: +370 5 2121656,
e-mail lspzgb@takas.lt, www.lspzgb.lt

© 2005 Ken Alexander, **Mental Health Association**, P.O. Box 19, Mosta.

Translated by Kristina Jašinauskaitė.

Sponsored by The Ministry of Social Security and Labour of the Republic of Lithuania