

Co mam zrobić w takiej sytuacji? Syn powiedział mi, że jego kolega z klasy jest bity przez rodziców. Ma ślady pobicia na twarzy i siniaki. Jest smutny, zamknięty w sobie.

Wszystko wskazuje na to, że kolega Pani syna jest ofiarą przemocy domowej. W takiej sytuacji należy reagować i chronić dziecko. Nawet gdyby to było tylko podejrzenie o przemoc należy podjąć odpowiednie kroki. Często myśli się w naszej kulturze, że wychowanie i bicie dzieci jest sprawą wewnętrzną rodziny. Dziecko nie jest w stanie obronić się samo i stara się być lojalne wobec rodziców i nic nikomu nie mówi. Często też jest zastraszane. W takiej sytuacji powinna Pani porozumieć się z wychowawcą klasy lub pedagogiem szkolnym i powiedzieć im o swoich obawach i podejrzeniach przemocy dotyczącej chłopca. Szkoła ma obowiązek skontaktować się z rodzicami chłopca, może też zawiadomić Ośrodek Pomocy Społecznej, który wyśle do domu asystenta rodziny. Dalsze działania w tej sprawie zależą od zebranych informacji. Pani zadaniem jest tylko powiadomienie odpowiednich organów np. szkoła lub Ośrodek Pomocy Społecznej, policja, kurator itp. Organy te dopiero rozstrzygną, czy istnieje przemoc w rodzinie i jaką pomoc i działania należy podjąć w sprawie dziecka.

Nie wiem co się dzieje z moją żoną? Od jakiegoś czasu żona bardzo zmieniła się i trudno się z nią porozumieć. Stała się drażliwa i często wybucha, przestała dbać o siebie i dom. Przed znajomymi udaje, że wszystko jest w porządku ale w domu zachowuje się inaczej. Dlaczego tak się żona zachowuje?

Wszystko wskazuje, że u żony wystąpił stan depresyjny, który objawia się nadmierną drażliwością, niebojem, zaburzeniami snu, a w szczególności utratą zainteresowań i nie zajmowaniem się codziennymi czynnościami, apatią. Krótkie epizody depresyjne mijają same. Jeśli złe samopoczucie żony trwa dłużej niż 3/4 tygodnie to lepiej przełamać obawy i zdecydować się na wizytę u lekarza psychiatry. Może on zlecić potrzebne badania i sprawdzić, czy przyczyną choroby nie są inne schorzenia i przepisać odpowiednie leki, a także zlecić psychologa, który podejmie odpowiednią psychoterapię. Ważne jest, aby Pan wykazał wobec żony dużo cierpliwości, zrozumienia, że objawy są niezależne od niej. Depresja właściwie leczona ustępuje.

Często mam napady głodu, a jednocześnie brak apetytu. Czy to zwiastun jakiejś choroby? (pani lat 18)

Może to być pierwszy objaw reakcji organizmu na stres. Takich sygnałów nie można lekceważyć. Być może na tym etapie może sobie Pani pomóc sama. Warto zadać sobie pytanie w jakich sytuacjach występują opisane przez Panią problemy, być może towarzyszy Pani napięcie, na które tak reagujemy. Warto nauczyć się pozytywnego myślenia o sobie, znać swoją wartość. Może też należy skorzystać z pomocy innych ludzi i nie wstydzić się o nich mówić.

Często towarzyszy mi uczucie zmęczenia, nawet po przebudzeniu. Może za mało odpoczywam i dlatego jestem zmęczony, a może to mogą już być objawy rozwijającej się u mnie choroby? (pan lat 33, pracownik ochrony)

Żeby wykluczyć chorobę należy wykonać podstawowe badania lekarskie. Być może towarzyszy Panu przewlekły stres? Warto ograniczyć przyjmowanie używek, kawy, czy słodczy, ograniczyć palenie papierosów, pomyśleć o ćwiczeniach. Organizm Pana nauczy się samodzielnego wytwarzania energii.

Witam, mam chłopaka o 5 lat starszego. Często dochodzi między nami do kłótni. Kiedy się kłócimy jest nam bardzo źle, szczególnie mnie. Bardzo się tym stresuje. (pani lat 17)

Można rozmawiać o swoich problemach w inny sposób niż agresja i krzyk. Czy problem leży w samej kłótni, czy są inne powody nieporozumień z chłopakiem? Proponuje, by wspólnie z kolegą ustalić zasady jak rozwiązywać wasze problemy bez awantur, kłótni, towarzyszących emocji, a tym samym przewlekłego stresu. Może też zapisać się wspólnie na warsztaty radzenia sobie ze stresem.

Ostatnio dostrzegam u siebie, że w niektórych sytuacjach, szczególnie w pracy pocą mi się ręce, czuję uczucie zasychania w gardle, dławienie, drżenie rąk. Czuje się z tym coraz gorzej, mam wrażenie, że wszyscy to dostrzegają. Jak sobie pomóc? (pani Anna, mężatka, dwoje dzieci, z mężem w separacji)

Przedstawione przez Panią objawy pewnych Pani zachowań mogą świadczyć o stresie, który towarzyszy nam w niektórych momentach codziennego życia i mija wraz z nimi. A mogą to być również objawy przewlekłego stresu. Być może jest Pani przeciążona obowiązkami domowymi, osamotniona w swoich problemach życiowych. Warto zadbać o siebie z największą troską.

Przedłużający się stres w pracy, czy w życiu osobistym może działać na nas wyniszczająco, może być także powodem poważnych problemów zdrowotnych. Dlatego nie należy ignorować przedstawionych i opisanych przez Panią pewnych zachowań. Samodzielnie lub z pomocą specjalisty psychologa, psychoterapeuty nauczy się Pani technik radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Czuje się samotna. Przyszłość wydaje mi się beznadziejna, czasami płaczę bez powodu, mam problemy z zasypianiem, często jestem rozdrażniona. (mężatka lat 38, jedno dziecko)

To mogą być u Pani pierwsze objawy depresji – bardzo powszechnego zaburzenia psychicznego. Ale żeby to stwierdzić powinna Pani skontaktować się z lekarzem psychiatrą, który na pewno zaproponuje Pani odpowiednią terapię – może to być psychoterapia, a może leczenie farmakologiczne. Konsultacje z lekarzem pomogą Pani w spojrzeniu na życiowe problemy, rozumienia ich i radzenie sobie z nimi. Warto też widzieć i doceniać swoje zalety, które na pewno Pani ma, które wzmocnią u Pani samopoczucie i swoją wartość.

Jestem osobą niepełnosprawną w stopniu umiarkowanym. Czy mogę pracować? Jakie przysługują mi uprawnienia będąc dalej zatrudnioną? (pani lat 55)

Czas pracy m.in. osoby zaliczanej do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie może:

- przekraczać 7/dobę i 35 godzin tygodniowo,
- osoba o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności nie może wykonywać pracy w porze nocnej i mieć godzin nadliczbowych,
- ma prawo do 30-minutowej przerwy w pracy (na wypoczynek, usprawnienie, gimnastykę), czas przerwy wlicza się do godzin pracy,
- osobie o tym stopniu niepełnosprawności przysługuje dodatkowy urlop wypoczynkowy w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym.

Przedstawione wyjaśnienia dot. prawa pracy osoby niepełnosprawnej z orzeczeniem stopnia umiarkowanego reguluje art. 15 Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

PYTANIA LUDZI MŁODYCH (15-20 lat)

1. Nic mnie nie cieszy. Nie znajduje przyjemności w zajęciach, które dawniej sprawiały mi radość. Zatracam poczucie rzeczywistości, żyje jakby we mgle i przyglądam się wszystkiemu z boku.

2. Mam całkowity brak poczucia własnej wartości. Wydaje mi się, że moje życie nie ma żadnego sensu i do niczego nie nadaje się. Często przepelnia mnie poczucie winy.
3. Odczuwam często całkowitą beznadziejność. Moim zdaniem każda sytuacja jest beznadziejna, nic nie mogę w niej zmienić i nigdy się już nie poprawi.
4. Chciałbym już nie żyć, cierpię tak bardzo, że często myślę, iż byłoby gdybym nie żył.
5. Mam zaburzenia koncentracji. Uporczywie nawiedzają mnie pewnie myśli i nie mogę zrozumieć tego, co czytam.
6. Pojawiły się u mnie zmiany w odżywianiu i zaburzenia w jedzeniu. Występują naprzemiennie utrata apetytu i przejadanie się. Przejściowe zaparcia albo biegunki.
7. Mam zaburzenia snu. Często występuje bezsenność lub nadmierna senność. Nierzadko dręczą mnie koszmary.
8. Bóle. Często mam skurcze mięśni, bóle brzucha, głowy i w klatce piersiowej. Często bez żadnej przyczyny czuje się zmęczony.
9. Dlaczego zawsze jestem taki przygnębiony?

Odpowiedzi na powyższe pytania

Każdemu może przez jakiś czas doskwierać jeden czy więcej z podanych objawów i nie musi to wskazywać na poważny problem. Jeżeli jednak kilka z nich utrzymuje się, albo któryś występuje w takim nasileniu, że utrudnia ci normalne funkcjonowanie, to cierpisz albo

- 1) na chorobę somatyczną i potrzebne Ci są dokładne badania lekarskie, albo
- 2) na poważne zaburzenia psychiczne – depresję.

Osobom cierpiącym na depresję wydaje się, że już nie poczują się lepiej i nie ma dla nich żadnej przyszłości. Zdaniem specjalistów właśnie taka beznadziejność często prowadzi do prób samobójczych. Jednakże samobójstwo nie jest żadnym wyjściem. Wiele zdesperowanych młodych osób nawet nie potrafi sobie wyobrazić innego ani w ogóle jakiegokolwiek wyjścia.

Współczesne tempo życia i ciągły stres przyczyniają się do tego, że coraz więcej osób zmaga się z tą chorobą. Najskuteczniejszą metodą walki z depresją jest połączenie farmakologiczne, czyli zażywanie odpowiednich dla siebie leków antydepresyjnych i psychoterapii. W przypadku depresji najskuteczniejsze są terapie poznawczo-behawioralne i interpersonalne. Ta choroba bywa śmiertelnie niebezpieczna z powodu towarzyszących jej myśli samobójczych. Dlatego tak ważne jest leczenie tej choroby.

Jak wygrać walkę z myślami?

Zacznij od pozytywnych myśli o sobie. Nakreśl sobie osiągalne cele. Twoje powodzenie w życiu nie zależy od tego czy będziesz prymusem w szkole. Pogódź się z faktem, że rozczarowania są nieodłączną częścią życia. Kiedy Cię spotykają nie myśl. Rozpacz nie przemija ot, tak sobie.

Trzeba myśleć o czymś innym, albo znaleźć sobie jakieś zajęcie np. zrobienie czegoś, co Ci sprawia przyjemność. Kup sobie coś ładnego, przygotuj swoją ulubioną potrawę, zaplanuj krótką wycieczkę lub zaangażuj się w pomoc innym.

Najlepszym lekarstwem na samotność jest zajmowanie się innymi.

Jak sobie radzić ze złym samopoczuciem:

- bardzo pomocne są rozmowy z innymi i otwarcie przed nimi swego serca,
- zły nastrój można przezwyciężyć zajmując się innymi,
- niebagatelne znaczenie ma rodzaj jedzenia, ograniczanie słodczy,
- może Cię podnieść na duchu jakaś forma aktywności fizycznej.

Dlaczego jestem taki nieśmiały?

Najpierw spróbuj zrozumieć, w czym tkwi problem. Nieśmiałość nie mówi, jaki jesteś, lecz jak się zachowujesz, jak reagujesz w różnych sytuacjach i jakie wzorce sobie przyswoiłeś i utrwaliłeś przez kontakty z ludźmi. Wydaje Ci się, że inni mają o tobie złe zdanie, że Cię nie lubią. Masz wrażenie, że są od Ciebie lepsi i bardziej normalni. Myślisz, że wszelkie próby zbliżenia się do innych są z góry skazane na niepowodzenie. Uważasz, iż nic Ci się nie uda i rzeczywiście często tak się dzieje, ponieważ jesteś spięty i zachowujesz się zgodnie ze swym przeświadczeniem

Nieśmiałość można przezwyciężyć. Jeśli postarasz się, z czasem zaczniesz zachowywać się inaczej. Przede wszystkim przestań zastanawiać się czy twój rozmówca Cię ocenia.

Prawdopodobnie jest zbyt zajęty myślami o sobie i o tym, co on ma powiedzieć lub zrobić. A gdy ktoś z Ciebie kpi, pamiętaj, że to jego problem. Osoby, z którymi warto się zaprzyjaźnić nie będą Cię sądzić po pozorach, ale zechcą Cię poznać takim jakim jesteś naprawdę. Staraj się myśleć pozytywnie, nikt nie jest doskonały, każdy ma mocne i słabe strony. Pamiętaj o istnieniu różnic w poglądach i upodobaniach. Kiedy ktoś się z tobą nie zgadza, to jeszcze nie znaczy że Cię odrzuca.

Co mam zrobić w takiej sytuacji? Syn powiedział mi, że jego kolega z klasy jest bity przez rodziców. Ma ślady pobicia na twarzy i siniaki. Jest smutny, zamknięty w sobie.

ODPOWIEDŹ: Wszystko wskazuje na to, że kolega Pani syna jest ofiarą przemocy domowej. W takiej sytuacji należy reagować i chronić dziecko. Nawet gdyby to było tylko podejrzenie o przemoc należy podjąć odpowiednie kroki. Często myśli się w naszej kulturze, że wychowanie i bicie dzieci jest sprawą wewnętrzną rodziny. Dziecko nie jest w stanie obronić się samo i stara się być lojalne wobec rodziców i nic nikomu nie mówi. Często też jest zastraszone. W takiej sytuacji powinna Pani porozumieć się z wychowawcą klasy lub pedagogiem szkolnym i

powiedzieć im o swoich obawach i podejrzeniach przemocy dotyczącej chłopca. Szkoła ma obowiązek skontaktować się z rodzicami chłopca, może też zawiadomić Ośrodek Pomocy Społecznej, który wyśle do domu asystenta rodziny. Dalsze działania w tej sprawie zależą od zebranych informacji. Pani zadaniem jest tylko powiadomienie odpowiednich organów np. szkoła lub Ośrodek Pomocy Społecznej, policja, kurator itp. Organy te dopiero rozstrzygną, czy istnieje przemoc w rodzinie i jaką pomoc i działania należy podjąć w sprawie dziecka.

Nie wiem co się dzieje z moją żoną? Od jakiegoś czasu żona bardzo zmieniła się i trudno się z nią porozumieć. Stała się drażliwa i często wybuchła, przestała dbać o siebie i dom. Przed znajomymi udaje, że wszystko jest w porządku ale w domu zachowuje się inaczej. Dlaczego tak się żona zachowuje?

ODPOWIEDŹ: Wszystko wskazuje, że u żony wystąpił stan depresyjny, który objawia się nadmierną drażliwością, niebojem, zaburzeniami snu, a w szczególności utratą zainteresowań i nie zajmowaniem się codziennymi czynnościami, apatią. Krótkie epizody depresyjne mijają same. Jeśli złe samopoczucie żony trwa dłużej niż 3/4 tygodnie to lepiej przełamać obawy i zdecydować się na wizytę u lekarza psychiatry. Może on zlecić potrzebne badania i sprawdzić, czy przyczyną choroby nie są inne schorzenia i przepisać odpowiednie leki, a także zlecić psychologa, który podejmie odpowiednią psychoterapię. Ważne jest, aby Pan wykazał wobec żony dużo cierpliwości, zrozumienia, że objawy są niezależne od niej. Depresja właściwie leczona ustępuje.

Jestem samotną wdową na emeryturze. Od dłuższego czasu myślę o mojej przyjaciółce z dzieciństwa. Po przeprowadzce do innego miasta zaniedbałam kontakty z nią. Czy wypada odezwać się do przyjaciółki po latach?

Oboje z żoną jesteśmy na emeryturze. Odkąd dzieci wyprowadziły się z domu mieszkamy z żoną sami. Na początku bardzo nam tu odpowiadało. Teraz zaczęliśmy się nudzić i brakuje nam towarzystwa. Jak poznać kogoś w naszym wieku o podobnych zainteresowaniach?

Czuje się samotna i niepotrzebna. Mam 67 lat. Z rodziną widuje się sporadycznie. Jak sobie poradzić z samotnością, czym się zająć i jak wyjść z marazmu?

Nawiązanie nowych, głębszych relacji z wiekiem staje się coraz trudniejsze. Ból po stracie partnera, przeżycie po rozstaniu, brak wiary we własną atrakcyjność powoduje, że stajemy się społeczeństwem samotnych emerytów. Dlatego warto nawiązywać nowe przyjaźnie. Badania dowodzą, że osoby starsze których życie toczy tylko się wokół rodziny czują się słabsze i są bardziej podatne na depresje. Przyjaźnie na emeryturze nie tylko są receptą na lepsze samopoczucie, ale też pozwalają dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. Przyjaźnie z dzieciństwa i młodości są bezcenne i nie da się ich zastąpić żadną najlepszą relacją z dziećmi czy wnukami. Wraz z przejściem na emeryturę jest więcej czasu dla siebie i można częściej dzwonić do znajomych i ich odwiedzać. Warto przezwyciężyć lęk i zmobilizować się i nawiązać kontakt z dawnymi znajomymi. Zastanów się kto z dawnych twoich rówieśników jest Ci bliski. Przyjaciel z młodości jest wyrozumiały, zna słabości i akceptuje je. Warto przeszukać stare notesy z

numerami telefonów i adresami. Można też skorzystać z poczty elektronicznej, portali społecznościowych czy komunikatorów internetowych. Jeżeli szukasz nowego przyjaciela zastanów się jakich cech szukasz w przyjacielu, jaki powinien on być. Nie bój się wyjść z inicjatywą nawiązania nowej znajomości. Jest wiele miejsc gdzie spotykają się seniorzy i uczestniczą oni w zorganizowanych zajęciach. Ważne jest „wyjść do ludzi” – gdziekolwiek, do parku, biblioteki, domu kultury, pojechać na wycieczkę, na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, do klubu seniora. Są duże szanse, że spotka się osobę, z którą się zaprzyjaźni. Każda przyjaźń rozwija się we własnym tempie.

Jestem wdowcem na emeryturze. Poznałem miłą i dobrą kobietę. Utrzymuję z nią częsty kontakt. Zaczynam też myśleć o poważnym związku z nią. Boję się jak zareagują moje dorosłe dzieci. Jak powiedzieć dorosłym dzieciom o swoim związku?

Mąż zmarł 10 lat temu. Od tego czasu jestem sama, czuję się samotna i chciałabym kogoś poznać. Czy to może być źle postrzegane przez moich znajomych i dzieci?

Rozpoczęcie nowego związku nie jest proste, szczególnie wtedy, gdy ma się takie przeżycia jak rozwód lub śmierć małżonka. Nowa miłość może budzić wiele obaw, a także poczucie winy wobec dzieci czy zmarłego małżonka. Aby rozpocząć nowy związek musisz mieć pewność, że poprzedni etap w życiu jest zakończony. Jeśli planujecie wspólną przyszłość z nowym partnerem możecie wspólnie porozmawiać o trudnych sprawach np. jak będą wyglądać wasze przyszłe finanse czy będziecie mieszkali razem czy osobno, jakie planujecie zrobić zapisy w testamencie. Dla wielu osób rozmowa z dorosłymi dziećmi o nowym partnerze jest najtrudniejsze. Większość obawia się reakcji rodziny. Czasami obawy te są uzasadnione, ponieważ dorosłym dzieciom wydaje się, że mają rodziców na wyłączność, uważają, że wszystko to co osiągnęli rodzice to im się należy. Ich obawy mogą wynikać też z troski o Ciebie, że zostaniesz skrzywdzona/y. Bez względu na to jak oceniają dzieci to twój wybór, masz prawo wymagać od nich by odnosili się z szacunkiem do Ciebie i twojej partnerki czy partnera. Twoje dzieci muszą przyzwyczaić się do nowego układu rodziny. Staraj się je zrozumieć. Jednak ich opinia nie może wpływać na twoje decyzje. Żyj swoim życiem. Nigdy nie jest za późno za zakochanie się i bycie szczęśliwym.

Wkrótce mój syn ożeni się. Jak nawiązać dobre relacje z synową i być dobrą teściową?

Aby nawiązać dobre relacje potrzeba wiele wyrozumiałości i dobrej woli obu stron, a także wielu kompromisów. Nie krytykuj synowej czy zięcia. Jak każdy człowiek mają oni prawo do błędów i do swojego zdania, gustu. Staraj się być bezstronny i nie zawsze twoje dziecko ma rację. Bądź też cierpliwy, być może synowa/zięć potrzebuje więcej czasu do nowej sytuacji. Dobre relacje nie nawiązuje się od razu. Ważne jest aby pani zrozumiała, że dzieci mają swoje życie i one decydują jak żyją. Jeśli nie mogą do Ciebie przyjechać nie robią tego złośliwie i nie zawsze będą chcieli Ci powiedzieć dlaczego. Święta i dni wolne młodzi muszą dzielić między dwie rodziny i między siebie, Nie zawsze będą mogli spędzać z tobą wolne dni. Zanim odwiedzisz młodych zadzwoń do nich. Jeżeli z czymś się nie zgadzasz, porozmawiaj z nimi o tym, ale musisz zrozumieć, że ostateczna decyzja należy do nich. Nie wszystkie twoje rady muszą być przyjęte. Rady staraj się wypowiadać życzliwie i wtedy tylko gdy masz pewność, że młodzi liczą na twoje wsparcie. Młodzi muszą szanować twoje zdanie, ale Ty także musisz szanować ich poglądy, chociaż mogą być one dla Ciebie niezrozumiałe i niezgodne z twoimi zasadami.

Kocham moje dzieci i staram się im pomagać Wspieram ich finansowo i opiekuję się wnukami. Coraz trudniej jest mi sobie poradzić. Chciałabym też pomyśleć o sobie. Jak mam porozmawiać z dziećmi, że moje potrzeby też są ważne i nie mogę się stale opiekować wnukami?

ODPOWIEDŹ: Bycie babcią, czy dziadkiem to niesamowita radość, a opieka nad wnukami sprawia przyjemność. Niestety dla wielu seniorów życie dzieci staje się ich własnym życiem i jedyną motywacją do działania. Cały wolny czas poświęcają rodzinie i przestają widzieć własne potrzeby, dbać o siebie i rozwijać się. Dorosłe dzieci chętnie korzystają z pomocy dziadków. Sytuacja w której zgadzają się oni na ciągłą opiekę nad wnukami odbija się prędzej czy później na ich zdrowiu i relacjach z dziećmi. Nie narzucaj się z pomocą swoim dzieciom i nie proponuj jej zbyt często. Twoje dzieci są już dorosłe, muszą same nauczyć się organizować opiekę nad wnukami. Warto rozmawiać z dziećmi o swoich potrzebach i ustalać zasady pomocy dzieciom.

Jak mam postępować, gdy szef w pracy źle nas traktuje. Szef, gdy ma jakieś osobiste problemy to daje nam to odczuć i wyżywa się na nas. Jest opryskliwy, każe w nieskończoność poprawiać raport i nie wyraża zgody na urlop.

ODPOWIEDŹ: Styl zachowania szefa zbliża się do mobbingu. W takich sytuacjach należy zachowywać się asertywnie i jasno wyrażać swoje zdanie, bronić swoich praw bez atakowania czy pretensji. Jeżeli szef podnosi głos, to w sposób spokojny, informacyjny można zwrócić mu uwagę :’proszę na mnie nie podnosić głosu”. To może złagodzić zachowanie szefa. Jeśli jakieś polecenie szefa jest bez sensu lub wbrew prawu to należy prosić o nie na piśmie. Jako podwładna szefowi musi wykonywać jego polecenia, ale nie musi się godzić na bycie obiektem ataku i trzeba zachowywać się asertywnie.