

## Pomoc rodine zvládnuť problémy

Ak sú deti chronicky alebo akútne choré, zvyčajná denná rutina ide bokom, aby sa vytvoril priestor pre návštevy nemocnice a lekárov. Toto môže mať vplyv na dieťa, rodičov, ošetrovateľov a taktiež bratov a sestry.

Ak je dieťaťu diagnostikovaná CF alebo má nejaké akútne ochorenie, súrodenci sa môžu cítiť zmätení, naštvaní, vystrašení, zmeravení alebo v obavách. **Súrodenci budú potrebovať čas, aby sa prispôbili bratovým alebo sestriným zdravotným potrebám a liečbe.** Počas tohto obdobia môže pomôcť to, že súrodencom dovoľíme pýtať sa otázky, vyjadrovať myšlienky a pocity. Mnoho súrodencov reaguje veľmi pozitívnymi spôsobmi – s láskou, starostlivosťou a podporou. Často popisujú pocit, že sú radi, že sú schopní pomôcť doma a podporiť súrodencov. Akokoľvek, niektorí môžu mať problém prispôbiť sa novým situáciám.

### Súrodenci môžu cítiť, že:

- im chýbajú ich rodičia a súrodenci s CF, kým sú preč,
- len čiastočne rozumejú situácii,
- chcú pomôcť, ale nie sú si istí ako,
- sú nahnevaní, žiarliví, nechaní napospas alebo vinní a nie sú si istí, či tieto pocity sú OK.

### Rodičia môžu vidieť:

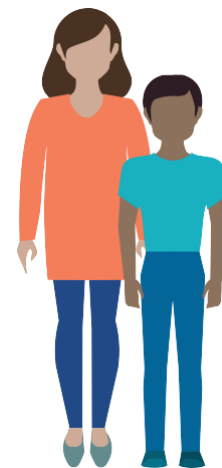
#### U mladších detí:

- Naviazanie sa na rodičov a ostatných, čo sa o nich starajú.
- Mierne záchvaty hnevu.
- Robiť veci, z ktorých už vyrástli, ako nočné pomočovanie.
- Mať problémy počas spánku, nočné mory alebo báť sa tmy.



#### U starších detí a teenagerov:

- Chcú byť samé alebo s rodičmi celý čas.
- Sú ľahko ohromení, nervózni alebo podráždení.
- Zažívajú zmeny v správaní, sú viac citliví alebo tichí, dostanú sa do bitky.
- Majú problémy so spánkom alebo nočné mory.
- Chýbajú im priatelia alebo sa cítia opustení.
- Majú problémy v škole.



Ak tieto spomínané veci veľmi trápia vaše dieťa alebo ovplyvňujú každodenný život, možno by ste mali vyhľadať pomoc. Zvlášť, ak problémy trvajú viac ako niekoľko týždňov.

# 10 tipov ako pomôcť súrodencom zvládať tieto problémy

- 1. Bud'te trpezlivý a doprajte každému čas, aby sa mohol prispôbiť.** Členovia tej istej rodiny môžu mať veľmi rozdielne reakcie a môžu sa prispôbovať zmenám veľmi rozličnými spôsobmi. Rozprávajte sa spolu ako rodina o tom, ako CF ovplyvňuje každého v rodine.
- 2. Dodržiavajte každodennú rutinu.** Dodržiavanie každodennej rutiny môže viesť tomu, že sa budete cítiť doma celkom normálne. To, že budete mať pravidelnú rutinu (čas raňajok, obeda, spánku...) a iných aktivít môže viesť k tomu, že súrodenci budú vedieť, čo môžu očakávať a na čo sa môžu tešiť.
- 3. Nastavte si limity ako obyčajne.** Môže byť lákavé nedodržiavať niektoré rodinné pravidlá, aby sme súrodencom dali pocit, že sú výnimoční alebo ich pripravili na ťažšie časy. Akokoľvek, je stále lepšie dodržiavať väčšinu rodinných pravidiel a očakávaní.
- 4. Pomôžte svojim ďalším deťom pochopiť, čo sa deje.** CF môže byť májúca a strašidelná pre súrodencov. Deti majú veľmi dobrú predstavivosť a môžu si vysvetliť zle, o čo ide. Pýtajte sa ich, aby ste zistili, čo vedia a dávajte im jasné odpovede vhodnými spôsobmi s prihliadnutím na ich vek.
- 5. Povzbudzujte svoje ďalšie deti k tomu, aby s vami zdieľali ich pocity.** Existuje veľmi veľa spôsobov, ako zdieľať pocity (rozprávanie, kreslenie, rozprávanie príbehov, objímanie) a v rôznych časoch (počas obeda, pred spaním) a na rôznych miestach (v aute, doma, nemocnici). Pomôžte súrodencom pomenovať ich pocity, ako že sú: smutní, vystrašení, nahnevaní, žiarliví alebo majú pocity viny. Zdieľajte svoje pocity s nimi a buďte dobrým poslucháčom, dokonca aj vtedy, ak je to, čo vám rozprávajú, ťažké počúvať.
- 6. Trávte čas aj so svojimi ostatnými deťmi.** Je dôležité starať sa o dieťa s CF, ale vždy pamätajte na to, že chýbate aj ostatným deťom. Ak ste dlhú dobu preč, pravidelne s nimi volajte, aby ste boli v kontakte.
- 7. Dajte súrodencom pocit, že s nimi počítate.** Dovoľte im byť súčasťou starostlivosti o súrodenca s CF. Naplánujte si návštevu v miestnom CF centre a predstavte ich zdravotnému tímu. Dovoľte im vybrať si hračky a hry, ktoré si môžu do nemocnice zobrať a uistite sa, že im dáte vedieť, ako veľmi si vážite extra veci, s ktorými vám pomáhajú.
- 8. Pomáhajte im udržiavať kontakt s chorými súrodencami.** Ak je CF súrodenec preč, nájdite spôsob, ako môžu byť spolu v kontakte. Robte pohľadnice, píšete listy, kreslíte obrázky, videochat, nahrávajte videá alebo nahrajte súrodenca, ako číta rozprávku pred spaním. Ak je to možné, zoberte ich na návštevu k súrodenkovi s CF do nemocnice.
- 9. Povzbudzujte ich, aby sa zabávali.** Veľmi často sa súrodenci cítia vinní za to, že sa zabávajú. Pripomeňte im, že je OK robiť veci, ktoré ich bavia, ako tráviť čas s kamarátmi, koníčkami alebo mimoškolskými aktivitami.
- 10. Vyhľadajte pomoc.** Ak máte pocit, že vaše dieťa bojuje, rozprávajte sa s detským lekárom o vyhľadani pomoci u psychológa, psychiatra alebo sociálneho pracovníka.

## TO LEARN MORE

View the CF Foundation and ECFS Guidelines at [cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety](http://cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety)

View the CF Foundation's website on emotional wellness at [cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness](http://cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness)

For questions, call **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) or email [info@cff.org](mailto:info@cff.org).

Adapted with permission from The Center for Pediatric Traumatic Stress at The Children's Hospital of Philadelphia and Nemours/Alfred I du Pont Hospital for Children, a partner in The National Child Traumatic Stress Network. [www.healthcaretoolbox.org](http://www.healthcaretoolbox.org)

