

Emocionálne, psychické a duchovné potreby Vášho príbuzného

- potreba nezostať sám, komunikovať s druhými, pri zhoršenom stave byť aspoň v prítomnosti druhých,
- potreba byť niekedy sám,
- potreba súkromia a intimity prostredia,
- potreba skúmania zmyslu života a zmyslu utrpenia,
- potreba hovoriť o svojej situácii otvorene a pravdivo, ale vždy s prítomnými prvkami nádeje,
- potreba vyjadriť emócie vzhľadom k svojmu súčasnému stavu, vrátane obáv napr. z umierania a smrti, úzkosti, bezmocnosti, beznádeje, pocitu viny, ale aj túžob, očakávaní,
- potreba bilancovať svoj život, byť vypočutý (čo som urobil dobré, čo som pokazil, čo som mal urobiť),
- potreba vyjasniť si vzťahy – vzťah k sebe (objavovanie seba), k druhým..., potreba odpustenia, zmierenia,
- potreba otvorenej budúcnosti – t.j. vyjadriť sa k budúcnosti týkajúcej sa najbližších, zúčastňovanie sa na rozhodovaniach,
- potreba rozhodovať o sebe,
- potreba pripraviť sa na svoju vlastnú smrť (ak je na to čas),
- potreba tvoriť, prežívať krásu, konať dobro, zanechať odkaz,
- potreba rituálov (rozlúčenia, u veriacich modlitby a náboženské úkony),
- potreba uistenia, že smrť „nebude bolieť“, resp., že všetci urobia maximum preto, aby to tak bolo,
- potreba trúchliť (poplakať si).

Desatoro v starostlivosti o emocionálne, psychické a duchovné potreby Vášho príbuzného

1. Doprajte Vášmu príbuznému čas pre seba, pokiaľ to chce.
2. Zabezpečte mu súkromie a intimitu prostredia.
3. Nechajte mu priestor realizovať vlastné rozhodnutia, napr. o každodenných, bežných činnostiach (čas kúpeľa, oblečenie, zlovyky...).
4. Hľadajte, či existuje niečo, po čom túži.
5. Podporujte zapojenie Vášho príbuzného do každodenných aktivít.
6. Opýtajte sa Vášho príbuzného, či existuje niečo, čo by ste mohli urobiť, aby to bolo jednoduchšie.
7. Nájdite si nejaké aktivity, ktoré by boli príjemné a zábavné pre Vás oboch.
8. Pokúste sa venovať spolu s Vaším príbuzným rôznym odpútavacím technikám – napr. muzikoterapia, biblioterapia, humor, dychové cvičenia...
9. Uvedomte si, že je normálne, že Váš príbuzný sa z času na čas cíti sklúčený.
10. Učte sa od neho – prežíva situáciu, ktorá Vás ešte len čaká...