

Ko sosedje in prijatelji naenkrat postanejo »zlobni«

V današnjem času, ko so mladost, vitalnost in privlačen videz tako zelo pomembni pri mladih in tudi pri odraslih, se težave in spremembe, ki jih prinašajo zrela leta ali starost, manj pogosteje omenjajo. A vsako obdobje v življenju prinaša določene spremembe, s katerimi se je najbolje soočiti in se ne boriti proti njim.

Zelo mi je segla v srce zgodba o Andrejevi mami Mariji. Andrej je že nekaj časa opazal, da se njegova mama obnaša drugače. Pred tem je bila vedno odprta, nasmejana in rada se je družila s sosedmi, od pomladi naprej pa je začela verjeti, da so jo sosedje začeli opravljati, zlobno pogledovati, se ji posmehovati. Takoj ko je vstopil v kuhinjo, mu je začela z grozo v očeh pripovedovati, da ji sosedje želijo škoditi, da jo ves čas opazujejo in sprašujejo, ali ima kaj vrednega v hiši, jo poskušajo izzvati ali pa se iz nje norčujejo. Marijina zgodba je polna detajlov, medtem ko se ji glas vedno bolj trese, oči švigajo na vse strani, kot bi se bala, da bo nekdo od sosedov zdaj zdaj vstopil in zaničal njeno zgodbo, češ da pretirava. Čeprav se je Andreju zdela zgodba neresnična, pa je zaznal mamino stisko in stisnilo ga je pri srcu. Občutek, da se nekdo zlobno ali posmehljivo vede do bližnjega, je zelo boleč. Tisto, kar takrat najbolj potrebujejo, je naša potrpežljivost, razumevanje ter istočasno tudi zavedanje, da so takšni občutki lahko del bolezni ali duševnih sprememb v starosti, ki pa jih je mogoče zdraviti ali ublažiti.

Razumevanje daje občutek varnosti

Andrej je začel razmišljati, kako naj se odzove. Poskušal je ostati miren in razumevajoč. Mami ni oporekal, da so njene besede nore ali neresnične, ampak ji je rekel: »Mami, razumem, da se tako počutiš. Vem, da je težko, če si prepričana, da te kdo želi prizadeti.« S temi besedami ji je pokazal, da jo sliši in razume, ne da bi zaničal njene občutke. Ker se

njena stiska in prava paranoja nista pomirili, je predlagal, da skupaj preverita, ali je v hiši vse v redu in ali so sosedje res taki, kot jih opisuje. Potrpežljivo, s polno ljubezni je stal mami ob strani, saj je vedel, da je občutek nevarnosti, ki ga doživlja, zanj res močan in izredno neprijeten. Mama ga je gledala skozi okno, ko je stopil do obeh sosedov, ki sta bila ravno na vrtu.

Ob čustvenem vzemirjenju poiščimo pomoč

Povedala sta mu, da se je Marija začela skrivati in je postala bolj redkobesedna, ob pozdravu je samo umaknila glavo, nekaj zamrmrala v brk ter se umaknila za hišo. Andrej je sosede prosil, naj ga pokličejo, če bi opazili še kakšno drugačno ali nenavadno vedenje njegove mame. K njej se je vrnil z besedami, da sta bila soseda prijazna, da nimata slabih namenov in da jo imata rada. Na poti domov je Andrej razmišljal, da sta mamino vedenje in močno čustveno vznemirjenje znak, da bo treba poiskati strokovno pomoč. Včasih je občutek, da je nekdo zloben ali želi škoditi, lahko žal popolnoma resničen, včasih pa je to le del razpoloženja, ki ga povzročajo spremembe v možganih ali duševnem stanju. Če težko najdemo konkretne dokaze za grožnjo, potem je to najverjetneje paranoja. Andrej je ve-

del, da je pomembno, da mamo pomiri. Tisti dan se je poslovil z besedami: »Mami, vse je v redu. Jaz sem tukaj, da te zaščitim, in skupaj bomo poskrbeli, da boš varna.« V takšnih primerih je priporočljivo, da poiščemo pomoč psihologa ali zdravnika, ki lahko oceni, ali gre za paranojo, začetek demence ali katero drugo stisko. Prava diagnoza je še posebej pomembna, če se tako razpoloženje stopnjuje ali traja dalj časa. V domovih za starejše je lahko situacija zapletenejša, saj se občutki izključevanja lahko še okrepijo, zato je pomembno, da osebe to razume in se s stanovalci ukvarja na primeren način. Svojci pa lahko sodelujejo z njimi, da ustvarijo občutek varnosti in zaupanja.

Če strnemo – v vsakem primeru je najpomembnejše, da je starejši človek obdan z razumevanjem, potrpežljivostjo in empatijo. Takšni občutki niso nujno resnični, zanj pa so zelo resnični in ga vznemirjajo, prestrašijo. Ključno je, da mu omogočimo občutek varnosti, zelene pozornosti in razumevanja. S potrpežljivim pogovorom, spoštovanjem in sodelovanjem mu lahko izboljšamo kakovost življenja, in to ne glede na to, ali živi doma ali v domu za starejše.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Vsak si ne glede na starost zasluži, da ga razumemo in mu stojimo ob strani, ne da bi ga obsojali ali zaničevali. Kot so nas starši v naši mladosti podpirali z ljubeznijo in spodbudami, je v času njihove starosti prav, da jim ljubezen in spoštovanje vračamo.