



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская клиническая психоневрологическая больница»

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ БОЛЬНОГО РОДСТВЕННИКА

Если вы и родственник потеряли над собой контроль от гнева и (или) страха, лучше разойтись, чтобы не навредить друг другу.

Когда же в гневе только ваш родственник:

- Будьте как можно спокойнее говорите медленно и четко.
- Сохраняйте контроль над ситуацией: скройте свой страх, так как он может только обострить положение, или скажите родственнику прямо, что его гнев вас пугает.
- Не приближайтесь и не прикасайтесь к больному, если он сам об этом не попросит или не разрешит.
- Оставьте ему возможность уединиться.
- Не уступайте всем требованиям больного, ясно осознавая пределы возможного и последствия.
- Постарайтесь выяснить, насколько гнев иррационален и поэтому является симптомом болезни, и нет ли под ним реального основания, которое надо учесть.
- Не спорьте об иррациональных идеях.
- Принесите серьезность переживаний вашего родственника и выражите желание его понять.
- Помогите ему решить, как поступать в дальнейшем.
- Защитите себя и других от возможных нападений, так как взрывы гнева не всегда удается предотвратить или остановить.

Если гневливость - проблема повторяющаяся, то подождите, пока приступ гнева пройдет, больной успокоится и сможет снова владеть своими эмоциями.

С этой целью:

- Ведите себя в этот период четко и поменьше досаждайте больному, чтобы не вызвать лишнего раздражения и тем самым не спровоцировать взрыв.
- Используйте такие способы выплеснуть энергию, как физические упражнения (например, нанесение ударов, по боксерской груше, спорт) или пронзительные крики в уединенном месте.
- Выходите на время из ситуации или сделайте перерыв, отвлекитесь на какое-нибудь занятие или посчитайте про себя.
- Подайте больному дополнительную дозу лекарств, если они прописаны.

Примите всю сложность и тяжесть ситуации и знайте, что за последнее время положение дел в психиатрии существенно изменилось. Появились новые препараты, эффективные методы лечения, увеличилось число больных, проходящих амбулаторное лечение. Таким образом, все большее количество пациентов, в силу специфики заболевания нуждающихся в поддержке родных, получили возможность проходить курс лечения, не покидая семьи.



На базе нашего учреждения в рамках стационара, а также в условиях поликлиники проводятся групповые занятия для пациентов и их родственников по психообразованию, обучению навыкам совладания со стрессом, арттерапия. Такие занятия позволяют избегать стигматизации, постепенно возвращаться к обычной жизни, получить необходимую поддержку. Также нашим учреждением проводятся мероприятия по включению пациента в социум – посещение занятий на базе университета, посещение художественных выставок, музеев, концертных.

Главное, не замыкаться на своей проблеме, а использовать все имеющиеся возможности для улучшения качества жизни пациентов и их семей.

БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая психоневрологическая больница»

ДЕТСКИЙ КОРПУС

ул. Профсоюзов, 12/3
Приемный покой:

8 (3462) 32-41-04

Регистратура:

8 (3462) 35-97-89

8 (3462) 94-02-16

ВЗРОСЛЫЙ КОРПУС

ул. Юности, 1
Приемный покой:

8 (3462) 24-31-84

Регистратура:

8 (3462) 24-30-79

АМБУЛАТОРНОЕ ПСИХОТЕРАПЕТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ»

пр. Взлетный, 11

Регистратура: **8 (3462) 25-41-12**

Телефон доверия.
Телефон горячей линии
при кризисных ситуациях
по г. Сургуту

8 (3462) 25-99-09

Единая социальная
психологическая служба
«Телефон Доверия»

8-800-101-12-12

8-800-101-12-00



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ



«ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ, У КОТОРОГО ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ»

В основе любого психического расстройства могут быть самые разные причины: наследственность, влияние окружающего мира, экологическая ситуация, неврологические расстройства.

Толчком к началу заболевания может быть стресс, вызванный, к примеру, проблемами на работе, финансовыми трудностями или конфликтной ситуацией. Стресс не является непосредственной причиной заболевания, но может провоцировать его у тех людей, которые имеют предрасположенность к психическим расстройствам.