

რჩევები, თუ როგორ დაგეხმაროთ პრადერ-ვილის სინდრომის მქონე ადამიანებს ცვლილებებთან გამკლავებაში

პრადერ-ვილის სინდრომის (პვს) მქონე ადამიანების უმრავლესობა რთულად უმკლავდება ცვლილებებს. თითოეული მათგანი თავისებურად რეაგირებს, თუმცა ნებისმიერი ოჯახი შეიძლება წააწყდეს სირთულეებს. სიტყვა „ცვლილება“ შეიძლება განსხვავებულ სიტუაციებს გულისხმობდეს: სკოლაში შემცვლელი მასწავლებლიდან დაწყებული მანქანით ახალი გზით წასვლით ან ახალი ჭიქის გამოყენებით დამთავრებული. ცვლილებები შეიძლება მკვეთრად და მოულოდნელად ხდებოდეს, როგორც ელექტროენერჯის გამორთვისას. პვს-ს მქონე ადამიანის ნეგატიური რეაქცია ცვლილებებზე შეიძლება გამოიხატოს თხოვნის შესრულებაზე, განრიგის ან გეგმების განხორციელების სურვილის არქონით და შეიძლება სწაფად გადავიდეს პერსევერაციაში (კითხვების ან ფრაზების დაქინებით გამეორება), რაც მიიყვანს კამათის ან აგრესიის გამოვლენასთან. საკუთარ თავში ჩაკეტვა - სხვა სახის გავრცელებული რეაქციაა

ცვლილებასთან დაკავშირებულ აღელვებაზე. ამგვარ რეაქციებს შეუძლია ოჯახში სტრესული სიტუაციის გამოწვევა, ვინაიდან ისინი, ხშირად, ყველაზე შეუფერებელ მომენტებში იჩენს ხოლმე თავს.

რატომ აქვთ პვს-ს მქონე ადამიანებს პრობლემები ცვლილებებთან დაკავშირებით?

ითვლება, რომ ეს ყურადღების „გადართვის“ უუნარობის გამო ხდება. პვს-ს მქონე ადამიანებს, როგორც წესი, უჭირთ ყურადღების ერთი საგნიდან მეორეზე გადატანა. ბრიტანელმა მეცნიერებმა დაამტკიცეს: რაც უფრო რთულია პვს-ს მქონე ადამიანისთვის ერთი საგნიდან მეორეზე გადართვა, მით უფრო მეტად შეეწინააღმდეგება ცვლილებას. ასევე, ცნობილია, რომ პვს-ს მქონე ადამიანებს უფრო უადვილდებათ ჩვეულებრივი რუტინული ქმედებების განხორციელება და მათთვის, არც ისე იშვიათად, დამახასიათებელია რიტუალური მოქმედება და ჩვევების შეცვლის სურვილის არქონა. მიუხედავად იმისა, რომ ცვლილებებზე რეაქცია შეიძლება მრავალფეროვანი იყოს, პვს-ს მქონე პაციენტები თავს მშვიდად გრძნობენ, როდესაც აქვთ დაგეგმილი გრაფიკი, მოულოდნელობების გარეშე. როდესაც ცვლილების შესახებ წინასწარაა ცნობილი, შეიძლება სხვადასხვა სტრატეგიის გამოყენება, რათა თავიდან იქნას აცილებული ძლიერი ღელვა, რომელიც მსგავს შემთხვევებში იჩენს ხოლმე თავს.

რა დაგეხმარებათ ცვლილებებისას აღელვების თავიდან აცილებაში?

არსებობს მარტივი და პრაქტიკული სტრატეგიები, რომლებიც საშუალებას იძლევა შერბილდეს რეაქციები მოსალოდნელ ცვლილებებზე.

- თავიდანვე განიხილეთ სათადარიგო გეგმა. მაგალითად, შეთანხმდით, რომ თუ მალაზიაში ვაშლი არ აღმოჩნდება, თქვენ იყიდით მსხალს. სიტუაციის წინდაწინ განხილვით, თქვენ ადამიანს შესაძლო ცვლილებებისთვის ამზადებთ.
- გულდასმით დაგეგმეთ ყველა დეტალი, შეთანხმეთ პვს-ს მქონე ადამიანთან და ყველა მონაწილესთან. ზოგჯერ პვს-ს მქონე ადამიანებს შეიძლება ისეთი მოლოდინი ჰქონდეთ, რომლის შესახებაც არ იცით. მაგალითად, ისინი შეიძლება მოელოდნენ, რომ სახლისკენ გზად შეივლით ჭიქა ყავის დასალევად. და თუ თქვენ, ამის არცოდნის გამო, პირდაპირ წახვალთ სახლში, ისინი ამას გეგმის ცვლილებად მიიღებენ. ამიტომ საჭიროა დაგეგმილი სიტუაციის ყველა დეტალის განხილვა.
- წინასწარ მოილაპარაკეთ სახლის გარეთ სიტუაციებში გარკვეული წესების დაცვაზე. მაგალითად,

IPWSO relies on donations to support people with PWS and their families around the world. To find out more about our work and donate please visit us at www.ipwso.org/make-a-donation

დააწესეთ შემდეგი: „თუ რაიმე მიზეზის გამო შენ დაიწყებ ყვირილს, ჩვენ სახლში დავბრუნდებით“. სახლიდან გასვლის წინ შეახსენეთ ამ წესის შესახებ დადებითი ფორმულირებით: „თუ კარგად მოიქცევი, ბოლომდე დავრჩებით და არ წავალთ სახლში დროზე ადრე“. ცუდად მოქცევას აუცილებლად თან უნდა სდევდეს შედეგები და მიუხედავად იმისა, რომ ამ წესის პრაქტიკაში გამოყენებამ შეიძლება გართულებები გამოიწვიოს, ერთხელ სახლში წასვლით თქვენ თავიდან აიცილებთ სამომავლო პრობლემებს.

- თუკი ცვლილება დადებითად აღიქმება, არ დაიშუროთ შექება.
- გამოიყენეთ დაფა ან გეგმები წერილობითი ფორმით შეადგინეთ. გეგმაში ნებისმიერი ცვლილება დაფაზე წინასწარ უნდა აღინიშნოს. მაგალითად, შეიძლება წინასწარ მთელი კვირის გრაფიკის შედგენა. მასში შეიძლება ექიმთან ვიზიტი ან დღის წესრიგში ნებისმიერი ცვლილება ჩაიწეროს. თუ პვს-ს მქონე ადამიანს რაიმე მიზეზის გამო არ მოსწონს გეგმა, იგი შეძლებს ამის შესახებ წინასწარ შეგატყობინოთ და მაშინ, შესაძლებელია ამის წინასწარ ერთობლივად განხილვა და გამოსავლის მოძენა.

როგორ შევარბილოთ მოულოდნელ ცვლილებებზე რეაქცია?

ზოგჯერ ცვლილებები ბოლო წუთას, აბსოლუტურად მოულოდნელად ხდება. კარგ შემთხვევაში, შესაძლებელია მასზე სწრაფი რეაგირება და ადამიანის დამშვიდება.

ქვემოთ აღწერილია რამდენიმე სტრატეგია, რომელიც მშობელს ან მეურვეს შეუძლია მსგავს სიტუაციაში გამოიყენოს.

- ცვლილების აღწერამდე შესთავაზეთ გამოსავალი. მაგალითად, თუ საყვარელი ყავის დასალევი ადგილი რემონტისთვის დაიხურა, დაიწყეთ სიტყვებით: „დღეს სხვა ადგილას დავლევთ ყავას. ყველაფერი ცოტათი სხვაგვარად იქნება! ვთხოვთ ყავა ისე მოგიმზადონ, როგორც შენ გიყვარს. ჩვენი საყვარელი ადგილი ახლა დახურულია და მომდევნო კვირაში გაიხსნება, ასე რომ, ახლა იქ წასვლა არ შეგვიძლია“. ამ მაგალითში ინფორმაცია იმაზე, რომ ის ადგილი დახურულია, ბოლოში მიეწოდება, ხოლო დასაწყისში ადამიანს ეცნობება იმაზე, რომ ის მაინც მიიღებს გემრიელ ყავას.
- ეცადეთ პრობლემის ან გეგმაში ცვლილების ილუსტრირება მოახდინოთ. მაგალითად, თუ ოთახში კარადის გადატანა გინდოდათ, მაგრამ ის იქ არ დაეტია, მაშინ პვს-ს მქონე ადამიანს უფრო გაუადვილდება პრობლემის გაგება, თუკი მას კართან მდგომ კარადას დაანახებთ, ვიდრე თუ ამას სიტყვებით აუხსნით. მარტივი სურათები ზოგჯერ უფრო გასაგებია, ვიდრე სიტყვიერი განმარტებები.
- აღიჭურვეთ მოთმინებითა და სიმშვიდით: ცვლილების გასაგებად და მისაღებად დროა საჭირო.
- ეცადეთ ცვლილების დადებით მხარეებზე გაამახვილოთ ყურადღება.
- ასევე, შეგიძლიათ საკუთარი განცდები გაუზიაროთ, რომლებიც ცვლილებებს უკავშირდება და სთხოვთ პვს-ს მქონე ადამიანს ამ სიტუაციაში დახმარების გაწევა - პასუხისმგებლობის მინიჭება რეაქციის შერბილებაში დაგეხმარებათ.

პვს-ს მქონე ადამიანებისთვის ცვლილებებთან გამკლავება მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. ეფექტური სტრატეგიები, რომლებიც ცვლილებების მიღებაში გეხმარებათ, საშუალებას მოგცემთ შეამციროთ ღელვა, ასევე გააუმჯობესოთ ჯანმრთელობის მდგომარეობა და ქცევა.

„დადებითი ცვლილებებიც“ კი, მაგალითად, შვებულება ან დღესასწაული, პვს-ს მქონე ადამიანებისთვის შეიძლება სტრესის წყაროდ იქცეს, ვინაიდან, თავისი არსით, ისინი ჩვეულებრივი განრიგიდან გადახვევას წარმოადგენენ. საკმაოდ ხშირად იჩენს თავს პერსევერაცია, ძლიერი ღელვა და ნერვიულობა იმაზე, რა შეიძლება მოხდეს მოგზაურობის დროს. პვს-ს მქონე ადამიანს შეიძლება არც უთხრათ „დადებითი“ ცვლილების შესახებ, მაგრამ ეს ხშირად არც ისე კარგი გამოსავალია.

ამის გარდა, შესაძლებელია მომხდარი დეტალურად განხილვა პვს-ს მქონე ადამიანთან ერთად და შესაძლო გამოსავლის მოძებნა, შემდგომში სიმძლეების თავიდან ასაცილებლად. მაგალითად: „შემდეგში, თუ შეამჩნევ, რომ კატა ჩხუბის დროს დაშავდა და დაუჩირქდა, მგონი, აჯობებს მაშინვე წავიყვანოთ ვეტერინართან და არ ვეცადოთ მის მკურნალობას ჩვენი ძალებით, ხომ?“ თუ დადებით პასუხს მიიღებთ, ეს ვარიანტი შეიძლება დაემატოს პრობლემის გადაჭრის შესაძლო გამოსავალთა სიას. დაწერეთ დაფაზე და დარწმუნდით, რომ ახალი გეგმა ცნობილია თქვენი მოსაუბრისთვის.

ჩხუბის ან სიბრაზის შეტევის შემდეგ, პვს-ს მქონე ადამიანი დამშვიდდება და ინანებს კიდევაც თავისი საქციელის გამო, ამიტომ ჰკითხეთ, თუ რითი შეგიძლიათ *თქვენ* მისი დახმარება შემდეგ ჯერზე, თუკი მას რაიმე გაადიზიანებს ასევე ძლიერ. პასუხებმა შეიძლება გაგაოცოთ. ხშირად, ეს დადებითი შედეგის მომტანია. მაგალითად: „გთხოვ, ცოტა ხნით თავი დამანებე“, „გთხოვ, მომისმინე“, „გთხოვ, ნუ მექცევი ბავშვივით“ - ასეთი თხოვნების შესრულებამ შესაძლოა შემდგომში ჩხუბი და აგრესიის შეტევა თავიდან აგაცილოთ.

საქმე კომპრომისშია

ასაკის მატებასთან ერთად, პვს-ს მქონე ადამიანს შეიძლება ხასიათი შეუმსუბუქდეს. პვს-ს მქონე პაციენტი, მისი მშობლები, ნათესავები და ოჯახის მეგობრები ელიან, რომ დროთა განმავლობაში, გარშემომყოფები პაციენტს ისე მოექცევიან, როგორც ზრდასრულ ადამიანს. როგორც მშობლები და მეურვეები, ჩვენ ვხვდებით, რომ ეს ყოველთვის შესაძლებელი არაა, მაგრამ ზოგჯერ შესაძლებელია მოქნილობის გამოჩენა და ზოგიერთ საკითხში მეტად ნდობა. ეს არაა მარტივი ამოცანა და ხშირად, ნდობა არ მართლდება, თუმცა, კარგად გათვლილი კომპრომისების დახმარებით, შეთანხმების მიღწევა შესაძლებელია. პვს-ს მქონე ადამიანებს აწონ-დაწონილი გადაწყვეტილების მიღებისა და საკუთარი ემოციების კონტროლის უნარი აქვთ, მაგრამ მაშინ, როდესაც ისინი მშვიდად და ბედნიერად გრძნობენ თავს, ეს სირთულეები არ შეიმჩნევა. სწორედ ამიტომაც საჭირო შედეგების წინასწარ განხილვა.

ნდობა და უსაფრთხო პირობებში პასუხისმგებლობის მინიჭება ქცევის დადებითისკენ ცვლილებაში უწყობენ ხელს.

მაგალითად: წინასწარ დაგეგმილ ღონისძიებაზე დასწრებისას პვს-ს მქონე ადამიანს შეუძლია თან შეზღუდული რაოდენობით თანხის წაღება - ეს მას საკუთარი თავის მიმართ რწმენისა და ნდობის გამყარებაში დაეხმარება. თუმცა, იმისათვის, რომ ამ მეთოდმა გაამართლოს, კარგი მომზადება, გეგმის დაწვრილებით განმარტება და განხილვა საჭიროა. ასევე, მნიშვნელოვანია სხვადასხვა სიტუაციაში „სათადარიგო“ გამოსავლის განხილვა, მაშინ, როდესაც წინასწარ შეთანხმებული კომპრომისი არ მოქმედებს: „თუ შენ იმ თანხას დახარჯავ, რომელზეც მოვილაპარაკეთ, რომ სხვა რამეში გამოიყენებდი, შემდეგ ჯერზე თანხას თან ველარ წამოიღებ. მე თავად გადავიხდი, რათა ფული საჭმელზე არ შემოგეხარჯოს“.

პვს-ს მქონე ადამიანებს განსხვავებული ხასიათი და კოგნიტიური უნარები აქვთ. ზოგი მეტ პასუხისმგებლობას იჩენს, სხვებთან შედარებით. თუ ფინანსური პასუხისმგებლობა არაა აუცილებელი, ჯობია მას თავი ავარიდოთ, რათა ადამიანმა შეცდომები არ დაუშვას.

მშობლის რჩევები: „კომპრომისის მთავარი არსი იმაშია, რომ თუ ადამიანისთვის რაიმეს გამორთმევა გინდათ, მას რაიმე აუცილებლად უნდა მისცეთ სანაცვლოდ“. მაგალითად: „სამწუხაროდ, ვერ დაგატოვებინებ ძალს სახლში, იმიტომ რომ ცოტა ადგილი გვაქვს. მაგრამ შეგიძლია იყოლოო ჩიტი ან თევზი. ასევე, შეგიძლია მოველაპარაკოთ ვინმეს, რომ შენ დაენმარო თავშესაფარში მცხოვრები უსახლკარო ძაღლების გასეირნებაში, მათ ხომ ასე ძალიან უნდათ სირბილი“.

მოიყვანეთ ლოგიკური არგუმენტები („ჩვენ ცოტა ადგილი გვაქვს“) და ახსენით ფაქტები. საჭიროა რაიმეს შეთავაზება სანაცვლოდ (მაგალითად, თევზი ან ჩიტი), ასევე ხაზი უნდა გაესვას მათ

პვს-ს მქონე ადამიანის ცვლილებისთვის მომზადებით, თქვენ მას ცვლილებებისა და მათი შედეგების გაცნობიერების საშუალებას აძლევთ, როგორც კოგნიტიური, ისევე ემოციური თვალსაზრისით. შესაძლოა, ამისთვის მეტი ძალისხმევა და დროის დახარჯვა დაგჭირდეთ, მაგრამ, როგორც წესი, შედეგები ამაღ ღირს. გარდა ამისა, თუ პვს-ს მქონე ადამიანი თქვენთვის გაუგებარი მიზეზის გამო განიცდის სტრესს ან ამჩნევს, რომ თავად ღელავთ, შესაძლებელია, ყველა მცდელობის მიუხედავად, მაინც გაჩნდეს სირთულეები. წარუმატებლობაში ნურავის დაადანაშაულებთ. განაგრძეთ გამაფრთხილებელი სტრატეგიების გამოყენება პოზიტიურ კონტექსტში. დროთა განმავლობაში ცვლილებებს შეამჩნევთ.