

## Zhrnutie obsahu videa „Zahanbenie“

### Situácia:

Manželský pár Christine (83) a Fritz (86) žijúci doma. Pani Hannelore je opatrovatelka. V tejto epizóde je pán Fritz v pokročilom štádiu demencie Alzheimerovho typu. Napriek tomu si rád listuje v novinách, aj keď ich obsahu už nerozumie. V poslednom čase sa mu čoraz častejšie stáva, že močí mimo toalety. Pani Christine sa mu už niekoľkokrát pokúsila dať inkontinenčné nohavičky (nazvala ich „plienkami“), no on ich nahnevane odmietol.

V 2 klipoch si ukážeme 2 spôsoby, ako túto situáciu riešiť.

### Obsah klipu č. 1:

Manželia sedia za stolom a obaja si listujú v časopise. Pani Hannelore prináša čaj. Pozrie sa na jeho nohavice a všimne si, že sú mokré. „Čo sa to tu prihodilo?“ opýta sa pokojne. „Ale chod’! Prosím ťa pekne, **koľkokrát som ti hovorila, aby si včas povedal, keď ti bude treba ísť na záchod!**“ **okamžite reaguje jeho manželka.** On však na to: „To mi tam musel niekto niečo vyliat’..., to som nebol ja...“ Pani Hannelore: „...to predsa nie je **žiadny problém**, len sa **pôjdeme prezliecť...**“

### Obsah klipu č. 2:

Rovnaká situácia ako vyššie. Aj tu si pani Hannelore všimne, že jeho nohavice sú mokré. **Tentoraz však povie, že mu ešte prinesie čerstvú vodu.** A keď je pri ňom, z (**údajnej**) **nepozornosti** mu vyleje **vodu na nohavice.** Okamžite sa mu ospravedlní a tentokrát **vyčíta pani Christine JEJ**, aby dávala väčší pozor! Povie mu, že by sa mal prezliecť a že mu nájde druhé nohavice.

### Analýza:

Aj keď pani Hannelore veľmi **láskavo** upozorní pána Fritza, že má mokré nohavice („...čo sa to tu prihodilo?“), **pani Christine si to okamžite všimne** a vyčíta mu to. A tým ho **upozorní** na jeho **deficit** (močenie pri stole) - dokonca **ho vyzve**, aby svoj **deficit priznal**. Väčšina ľudí sa v takejto situácii **hanbí!** Možno si to ešte nevšimol alebo na to **hneď zabudol**, ale teraz ho ona na to upozorňuje! A potom prichádza **výčitka jeho manželky: Akoby to dokázal kontrolovať.** V tomto **štádiu sa to stáva** a pani Christine by si mala byť vedomá, že je to príznak choroby...

A tu možno vidieť, **aký silný môže byť takýto pocit hanby:** V rozpore s akoukoľvek logikou popiera, že to urobil on. Tvrdí, že mu tam musel niekto niečo vyliat’... Samozrejme, **nevieme**, či si **je vedomý alebo** si možno len na chvíľu **uvedomil, že sa pomočil**, či sa len bráni útoku alebo sám nevie, prečo má mokré nohavice. Pani Hannelore ho chce upokojiť slovami „...to predsa nie je

žiadny problém“. Takými to výrokmi však práveže často **meníme** udalosti **NA problém**, pretože slovo problém sa v našom mozgu spája s mnohými inými nepríjemnými zážitkami. A v jej výroku „...PÔJDEME sa prezliecť...“, je použitie slova „pôjdeme“ celkom nevhodné.

Takže keď niekoho **upozorníme** na **trápnu, nepríjemnú situáciu**, je to pre danú osobu „**zahanbujúce**“.

V 2. klípe si **taktiež všimne**, že pán Fritz má **mokrú nohavice**, ale reaguje veľmi **kreatívne**. Aby ho **ušetrila pocitu zahanbenia**, najprv vôbec nereaguje (aby neupútala pozornosť pani Christiny), **prinesie** mu ďalšiu **vodu** a **predstiera**, že je **nešikovná** a **vyleje** mu **vodu** na už mokrú **nohavice**. Teraz sa **NEMUSÍ** hanbiť, pretože ho predsa zamočila pani Hannelore. Keď povie, že to nič nie je, poukazuje na to, že to napriek tomu vníma ako **JEHO deficit** (ktorý sa tým snaží zľahčiť), ale nikto si to nevšimne. Použije aj slovo „PÔJDEME“, ale **hneď** sa opraví a povie, že mu **nájde druhé nohavice**.

Tento príklad, samozrejme, nie je vhodný na každodenné riešenie takejto situácie, ale je dobrým príkladom na vysvetlenie toho, čo je hlavným cieľom: **vyhnúť sa zahanbeniu a výčitkám**. A ak ste dostatočne silní, môžete občas nasmerovať **hnev** na seba namiesto osoby, ktorá pravdepodobne **zažíva hnev** veľmi často.

## **Zamyslenie:**

Narážame tu na **pocity zahanbenia**, ktoré sú **časté** u dospelých ľudí - najmä keď sú **zmätení**.

Niektorí príbuzní rozprávajú iným ľuďom, ktorí prídu na návštevu, o **hrozných veciach**, ktoré **zmätení ľudia** vyviedli. Napríklad matka rozpráva svojej dcére, čo jej (zmätený) otec opäť urobil - hoci ten stojí vedľa nej a je **chtiac-nechtiac svedkom** toho, ako o ňom hovoria. **Zmätené osoby** možno nerozumejú **podrobnostiam**, ale často **cítia**, že sa rozhovor týka ich, a **cítia sa zahanbení** bez toho, aby vedeli, čo zase urobili zle.

Pacienti trpiaci demenciou sú tiež často „**infantilizovaní**“ - **zaobchádza sa s nimi ako s deťmi**! Sú to dospelí ľudia a ako s takými by sa s nimi malo aj **zaobchádzať** (aj keď ich **kognitívne schopnosti** alebo **správanie** môžu niekedy pripomínať **správanie detí**).

Taktiež by ste sa nemali **potichu rozprávať** s inými ľuďmi vo **vedľajších miestnostiach** (aj keď to nemá **NIČ spoločné** so **zmätenou osobou**), pretože niektorí **zmätení ľudia** si **myslia**, že **hovoríte o nich**. V prítomnosti **zmätených osôb** taktiež **nešepkajte**, aby sa **NEMUSELI báť**, že **hovoríte o nich**. A keď **sedíte spolu pri stole**, mali by ste **vždy zapájať** do rozhovoru aj **zmätené osoby**. Bez **ohľadu** na to, že niektorí **členovia rodiny** si **myslia**, že **dotknuté osoby** už aj tak **ničomu nerozumejú**. **Pokúste sa im napriek tomu vysvetliť**, čo je **aktuálnou témou rozhovoru**!

V príklade s **mokrymi nohavicami** mohla pani Hannelore **počkať**, kým pani Christine **odíde** z miestnosti, a až potom sa **pokúsiť vyzvať** pána Fritza, aby sa **prezliekol**. **Možno sa nájde dôvod**,

prečo by si mal prezliecť nohavice (pretože má prísť návšteva, pretože chcete ísť von alebo sa chystáte prať a chcete vyprať aj tieto nohavice).

Ešte PREDTÝM, než nastúpi táto fáza, keď postihnutá osoba ešte stále cíti nutkanie na močenie, je dôležité zvoliť oblečenie, ktoré sa dá na toalete ľahko vyzliecť, napríklad nohavice s elastickým pásom.

### **Ponaučenia:**

Keď sa objavia deficity, mali by ste postihnutým osobám pomôcť bez toho, aby ste ich zahanbili.

### **Odporúčaná literatúra:**

Pozrite si aj naše video „Pamäťové systémy“ (priming)