

## **GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK - HOZZÁTARTOZÓK RÉSZÉRE**

***A hozzátartozóm súlyos beteg, gyakran dühös és agresszív módon viszonyul hozzám. Próbálom megértetni vele, hogy mit tegyen a gyógyulása érdekében, de mintha direkt csak egyre jobban ellenállna. Ezt miért csinálja? Hiszen én az ő érdekében teszek mindent!***

A súlyos betegség gyakran jár együtt agresszióval. A beteg ezzel a tehetetlenségét fejezi ki, hiszen sok mindenben korlátozva van. Szorong a jövője miatt és érzi a mi szorongásunkat is. Próbáljuk beleérezni magunkat a helyzetébe és kevésbé irányítgatni. Engedjük, hogy a szeretettünk kifejezhesse negatív érzelmeit, haragját. Jó, ha a betegünk és mi is, megérezzük, hogy lehet haragudni, ha az ember tehetetlen, ez egy természetes emberi reakció. Fontos megértenünk, hogy a harag ilyenkor nem feltétlenül nekünk szól, hanem a helyzetnek. Idővel megnyugszik majd, ha érzi a türelmes, empatikus hozzáállásunkat. Sokszor maga a türelmes hallgatás, vagy a másik haragjának az elfogadása segít, enyhül a feszültség.

***A hozzátartozóm súlyos beteg, otthon ápolom, de már nem bírom tovább. Kezdek én is és a kapcsolataim is tönkremenni/dolgoznom kell/, nem tudom a felügyeletét megoldani/nincs meg a kellő szakértelmem/eszközeim/erőm ahhoz, hogy felelősséggel tudjak róla otthon tovább gondoskodni. Felmerült a kórházi elhelyezés lehetősége, de ettől súlyos lelkiismeret-furdalásom lett, hiszen ez az én dolgom lenne. Ha kórházba küldöm, akkor rossz ember vagyok?***

Az ápolás rendkívül kimerítő mind fizikailag, mind lelkileg. Nem tekinthető rossz embernek, aki kórházban szeretné elhelyezni a beteget. Azonban érdemes előtte elgondolkodni azon, hogy nem tud-e az otthoni ápolásba otthoni szakápolási vagy hospice szolgálatot bevonni. Ez nem oldja meg a 24 órás segítséget, de sok mindenben segítséget nyújthatnak az ápolók. ld. mohe.hu illetve <https://hospice.hu/ellatas-kereso> oldalakat, ahol lakhely szerint kereshető az otthoni ellátás.

Hasznos lehet ilyenkor megtudni, hogy a beteg mit szeretne. Előfordul, hogy a betegünk maga is nagyobb biztonságban érzi magát a kórházban, vagy éppen látja, hogy szerette túlterhelődik, és ezért neki van lelki furdalása. Ilyen kimerítő helyzetben gyakran megjelenik a bűntudat érzése akkor is, ha lehetőségünkhöz mérten mindent megteszünk. Ha mindent megteszünk, ami otthon lehetséges, akkor is elfordul, hogy betegünknek speciálisabb segítségre van szüksége, amit kórházban kaphat meg.

***A hozzátartozóm súlyos beteg, akinek folyamatosan, teljesíthetetlen igényei vannak. Ma ezt akarja, holnap az ellenkezőjét. Most ezt csináljam, fél óra múlva miért ezt csináltam... utasít, parancsolgat, követelőzik és sérteget, ami nagyon fáj nekem. Mindent megteszek érte, de már nem bírom. Nem merek semmit mondani neki, hiszen ő a beteg. Mit tehetnék ebben a helyzetben?***

A súlyos betegség gyakran jár együtt ilyen magatartással. A beteg ezzel a tehetetlenségét fejezi ki, hiszen sok mindenben korlátozva van. Szorong a jövője miatt és érzi a mi szorongásunkat is. Próbáljuk beleérezni magunkat a helyzetébe és nem megsértődni, türelmetlenkedni. Idővel megnyugszik majd, ha érzi a türelmes, empatikus hozzáállásunkat. Agresszióra semmiképp se reagáljon agresszióval!

Fontos megjegyezni, hogy minden eset egyedi. A súlyos betegségre adott lelki reakción túl a megváltozó magatartást egyéb betegség is okozhatja. Figyelje meg mindeközben a saját érzéseit is! Ha úgy érzi, hogy hozzátartozója igényei és reakciói meglehetősen szokatlanok, túlzóak vagy nagyon ellentmondásosak, kérjen bátran objektív, külső szaksegítséget (orvostól/pszichiátertől, illetve pszichológustól/mentálhigiénés szakembertől) a helyzet átgondolt megítéléséhez. Ön ismeri legjobban szerettét, így látja, éppen lehet-e vele beszélni, vagy jobb megvárni az indulatkitörést, és nyugodtabb állapotban visszatérni a témára. Ha ilyen esetben visszatükrözi a másik érzéseit - *úgy érzem, haragszol* - vagy éppen visszajelzi, hogy ön mit érez - *nagyon szomorú vagyok, mert úgy érzem, nem tudok jót tenni neked* - hasznos lehet a beteg számára is, hiszen tehetetlen, beszűkült állapotában esetleg nem veszi észre, hogy megbánt másokat. Ennek a szelíd visszajelzése segít számára is felismerni, hogy más hogy van. A beteg továbbra is a család tagja, tehát jó, ha a figyelem oda-vissza irányul, így kevésbé szigetelődik el, ha azt érzi, vannak felé is - ésszerű - elvárások.

***A hozzátartozóm haldoklik, már nem tudok beszélni sem vele, nincs eszméleténél. Pedig annyi mindent szeretnék még elmondani, dehát már úgysem hallja... Mit tegyek?***

A hallás nagyon sokszor megmarad akkor is, amikor eszméletlennek tűnik a beteg vagy nem tud már válaszolni. Beszéljen hozzá, mondja el neki, amit szeretne!

***Mit jelent pontosan az hogy hospice és palliatív ellátás?***

A palliatív ellátás az életet fenyegető betegséggel küzdő betegek és a családok életminőségét javítja azzal, hogy a szenvedést megelőzi és enyhíti a fájdalmat és más tüneteket. A hospice pedig ennek ad keretet a megfelelő szervezeti formákkal (otthoni és intézményi ellátás), többféle felkészült szakemberrel (orvos, ápoló, gyógytornász, mentálhigiénés szakember stb.). A hospice ellátás a beteg számára térítésmentesen hozzáférhető, a társadalombiztosítás finanszírozza.

***Hozzátartozóm súlyos daganatos betegségére derült fény. Milyen ellátási lehetőségekben lehet gondolkodni a betegség egyes szakaszaiban? Hová lehet fordulni további információkért?***

Első körben forduljanak a házi orvoshoz. A folyamat előrehaladtával a bekapcsolódó kezelőorvos(ok) tudnak segítséget nyújtani, a kezelési lehetőségek tekintetében is velük érdemes mindig aktuálisan egyeztetni. Amennyiben a betegség terminális szakaszba lép (vagyis a betegség az orvostudomány jelenlegi álláspontja szerint nem gyógyítható, illetve a várható túlélési idő kevesebb, mint 6-12 hónap), érdemes hospice ellátás igénybevételén gondolkodni. A területileg illetékes hospice ellátóknál érdemes a további tudnivalók iránt érdeklődni, melyekre itt lehet rákeresni: <https://hospice.hu/ellatas-kereso>

***Miben különbözik egy krónikus kórházi osztály a kórházi hospice osztálytól? Miben más a kórházi hospice osztály, mint egy „elfekvő”?***

A krónikus osztály vagy „elfekvő” elsősorban az idős, krónikus betegek ápolását végzi. A hospice egy speciális szakellátás, amely a bármilyen életkorú, az életet fenyegető



# MHPE

MAGYAR HOSPICE-PALLIATÍV EGYESÜLET

betegséggel küzdő betegek és a családok életminőségét javítja: a szenvedést megelőzi és enyhíti a fájdalmat és más tüneteket. A hospice ellátás történhet a beteg otthonában vagy intézményi formában (osztályon) is. A hospice-ban többféle, külön képzéssel is felkészült szakember (orvos, ápoló, gyógytornász, mentálhigiénés szakember stb.) dolgozik.

***Segíteni szeretnék súlyos beteg hozzátartozómnak, de nem tudom, hogyan tudnék jól segíteni. Hogyan tudhatnám meg, mik a valódi igényei?***

Próbáljon meg minél többet beszélgetni a hozzátartozójával. Néhány ötlet a beszélgetés elindítására: Mit gondolsz a betegségedről? Mit szeretnél, ha esetleg romlana az állapotod? Mitől félsz leginkább, ha a jövőben esetleg rosszabb egészségi állapotba kerülnél? Mi az, amiből erőt tudsz meríteni?

***Hozzártartozóm súlyos daganatos betegségben szenved, sokat fogyott és le van gyengülve. Egyáltalán nem vagy csak nagyon keveset eszik. Pedig a kedvenc ételeit főzöm neki, mégsem eszik. Így nem fog megerősödni! Mit tegyek?***

A daganatos betegség előrehaladott állapota együtt jár az étvágy elvesztésével. Ne erőltesse az evést! Az onkológus étvágyjavító gyógyszert vagy tápszert tud felírni ilyen esetben.

***Hozzártartozóm súlyos beteg, hospice ellátás igénybevétele merült fel, de félek, hogy mi ezt nem engedhetjük meg magunknak. Mennyit kell fizetni a hospice ellátásért?***

A hospice ellátás a beteg számára térítésmentesen hozzáférhető, a társadalombiztosítás finanszírozza.

***Hozzártartozóm súlyos beteg, úgy néz ki, nincs sok hátra már az életéből. A gyerekek látni szeretnék, de én félek bevinni őket hozzá a kórházba. Félek, hogyha ilyen állapotban látják, az kárt tesz a kis lelkükben. Hogyan járhatnék el helyesen?***

A gyermekek lelkében nagyobb kárt okoz, ha eltiltjuk őket a haldokló hozzátartozótól. Ilyenkor felmerülhet bennük, hogy „ők okozták” a szeretettük súlyos betegségét. A későbbi gyászfeldolgozás is sokkal könnyebb számukra, ha el tudnak tőle búcsúzni, még ha ez nem szavakban történik is. Semmiképpen sem mondjunk olyat a gyermeknek, hogy a beteg „elutazott”, „elment”.

***Hozzártartozóm súlyos beteg. A “világ legjobb anyukája/apukája/nagymamája/nagypapája/stb.” volt, mindig nagyon kedves, békés emberként ismertük. Mióta a betegségére fény derült, teljesen megváltozott: elutasít bennünket, a segítségünket hátrítja, meggyanúsít, hogy bántani próbáljuk. Nem értem... miért van ez?***

A súlyos betegség személyiségváltozással járhat együtt. Egyrészt bizonyos daganatok és kezeléseik befolyásolhatják a beteg mentális állapotát, másrészt a súlyos betegség gyakran jár együtt támadó, agresszív magatartással. A beteg ezzel a tehetetlenségét fejezi ki, hiszen sok mindenben korlátozva van. Szorong a jövője miatt és érzi a mi szorongásunkat is. Próbáljuk beleérezni magunkat a helyzetébe és nem megsértődni, türelmetlenkedni. Idővel megnyugszik majd, ha érzi a türelmes, empatikus



# MHPE

MAGYAR HOSPICE-PALLIATÍV EGYESÜLET

hozzállásunkat. Ameddig lehetséges, engedjük őt dönteni a saját ügyeiben és ne gyámkodjunk felette.

***Hozzá tartozóm bekerült egy kórházi hospice osztályra. Azóta rohamosan romlik az állapota. Otthon még segítséggel megtett pár lépést, még evett, beszélgetett velünk. Amióta a kórházban van, állapota rohamos romlásnak indult. Nem értem mi történik, hiszen eddig olyan jól volt! Ez hogy lehetséges?***

Sajnos a betegség utolsó időszakában gyorsan romolhat a beteg állapota. Ez nem a hospice ellátás, hanem a betegség előrehaladásának függvénye.

***Hozzá tartozóm bekerült egy kórházi hospice osztályra. Állapota romlott, tudata zavarttá vált. Ez hozzá tartozik ehhez az állapothoz? Én hogy viszonyuljak ehhez?***

Sajnos a betegség utolsó időszakában gyorsan romolhat a beteg állapota. Ez nem a hospice ellátás, hanem a betegség előrehaladásának függvénye. Ezt nehéz feldolgozni, elfogadni a hozzátartozónak. Továbbra is legyen sokat a beteg mellett, beszéljen hozzá.

***Ha a súlyos beteg hozzátartozóm nem eszik, nem iszik, akkor éhen fog halni és ki fog száradni?***

A daganatos betegség előrehaladott állapota együtt jár az étvágy elvesztésével. Ne erőltesse az evést! Az onkológus étvágyjavító gyógyszert vagy tápszert tud felírni ilyen esetben. Emellett amennyiben az orvos szükségesnek tartja, otthoni körülmények között is kaphat infúziót a beteg.

***Hozzá tartozóm végstádiumú tüdődaganatos beteg, gyakran nehezen kap levegőt. Akkor végül meg fog fulladni?***

Ezekben az esetekben a halál oka az elégtelen légvétel lesz, azonban a protokoll szerint alkalmazott gyógyszerek adása miatt nem fogja a beteg megélni a fulladás érzését.

***Morfiumot/kábító hatású fájdalomcsillapítót kap a beteg hozzátartozóm. Lehet-e attól ilyen állapotban/zavart/meglassult? Módosult tudatállapotba kerül-e ennek hatására? Fogok-e tudni beszélni még vele? Ez olyan, mintha kábítószerrel használna? Hozzá lehet szokni? Lehet, hogy már ez sem fog segíteni egy idő után?***

A morfium okozhat zavartságot, lelassultságot, de ezt a betegség előrehaladása is okozhatja. A beteg nem kerül módosult tudatállapotba, ez nem olyan, mintha kábítószerrel használna. A morfium adagját a fájdalom erősödésével emelni kell vagy más jellegű szerekkel kombinálni a protokollok szerint.

***Biztassam-e a beteg hozzátartozómat, hogy meg fog gyógyulni?***

Lehetőleg ne mondjon ilyet a betegnek, ha tudja, hogy nem fog meggyógyulni. Valószínűleg a beteg is tudja ezt. Inkább azt hangsúlyozza, hogy bármi történik, mindig mellette lesz.

### ***Hogyan kommunikáljak a súlyos beteg, zavart hozzátartozómmal?***

Természetes módon, megnyugtató, kedves hangon beszéljen hozzá és érintse meg, fogja a kezét. Legyen vele minél többet, mert lehetnek tiszta pillanatai a betegnek.

### ***Súlyos beteg hozzátartozóm kórházi hospice osztályra van előjegyezve. Milyen praktikus dolgokra lehet szüksége, amit be kell küldenem számára? A személyes iratait be kell küldeni?***

A kórházi hospice osztályra történő bekerülés során a fogadó intézmény kapcsolattartó munkatársától (koordinátorától) érdemes előzetes tájékoztatást kérni, hogy mire van szükség pontosan, ez intézményenként eltérő lehet.

Általánosságban szükséges lehet a beteg állapotához igazítottan:

- ruházat (hálórúha, pizsama, szabadidő ruházat, fehérnemű, papucs, pelenka ha szükséges, stb.),
- a beteg által használt tisztálkodószerek (tusfürdő, sampon, dezodor, testápoló, nedves törölkendő, papírzsebkendő stb.),
- több váltás törölköző (eltérő színekben, ha a beteget ágyban szükséges fürdetni - egy felső, egy alsó használatra),
- kettő fürdőszivacs (egy felső, egy alsó használatra),
- a beteg igénye és állapota szerint mobiltelefon, laptop/táblagép, fülhallgató, olvasnivaló (Egyéb, nem feltétlenül szükséges, nagy értékű tárgyak bevitele nem javasolt),
- az osztályon teljes ellátás biztosított, azonban a beteg számára kedvenc ételei/italai behozhatók (saját evőeszközök igény szerint hozhatók).
- a beteg számára kedves egy-két személyes tárgy (tipikusan: kispárna, saját pléd, családi fotó, ajándékba kapott plüssállat, stb.)
- ha van, a beteg által használt saját kényelmi illetve gyógyászati segédeszközök.

Gyógyszerek a betegnél külön nem lehetnek, azokat az osztály munkatársai adják számára, az orvosi utasításnak megfelelően. Amennyiben a beteg számára gyógyszert hoznak be, az osztályon leadandó! A személyes iratai (személyi igazolvány, lakcímkártya, TAJ kártya) a beteg személyazonosságának, illetve társadalombiztosítási státuszának megállapítása miatt szükséges dokumentumok. Érdemes az osztályon lefénymásoltatni és az eredeti dokumentumokat a hozzátartozónak magánál tartani. Korábbi egészségügyi dokumentumok, zárójelentések átadásánál érdemes ugyanezen a módon eljárni.

### ***Ha súlyos beteg hozzátartozóm átkerül a hospice-ra, akkor meg fog halni? Onnan már nem szoktak hazamenni.***

A hospice-okban palliatív ellátást alkalmazunk, mely az életet fenyegető betegséggel küzdő betegek és a családok életminőségét javítja azzal, hogy a szenvedést megelőzi, enyhíti a fájdalmat és más tüneteket. Miután a betegség előrehaladott állapota miatt aktív kezelés már nem jön szóba - vagyis a betegség már nem gyógyítható - így a fenti célok teljesülése kerül ilyenkor előtérbe. A tünetek és kellemetlenségek hatékony csillapításával a beteg általános állapota akár fel is javulhat annyira, hogy haza tudjon menni. Természetesen minden eset egyedi és fontos megjegyezni, hogy gyakori



problémának látjuk, hogy a betegek sok esetben túl későn kerülnek be a hospice ellátás rendszerébe.

### ***Pontosan kik részesülhetnek hospice ellátásban?***

Az ellátás a súlyos állapotú, végstádiumban lévő, elsősorban daganatos betegek számára elérhető segítség. A speciális szakellátás célja a betegek életminőségének javítása, szenvedéseik enyhítése, aktivitásuk támogatása, valamint a hozzátartozók segítése. Az ellátásba elsősorban azok a daganatos betegek kerülhetnek, akik terminális állapotban vannak, azaz a várható túlélési idejük kevesebb, mint 6-12 hónap. Az ellátást kérelmezheti a beteg, a hozzátartozó, a szakorvos és háziorvos egyaránt.

### ***Milyen szakemberek fogják segíteni a súlyos beteg hozzátartozómat a hospice-ban?***

A hospice ellátás - mint speciális szakellátás - meghatározott szakmai minimumfeltételeknek kell, hogy megfeleljen. Az ellátás során a beteget orvos (palliatív orvos/palliatív jártasságú szakorvos), szakápoló/ápoló, gyógytornász/fizioterapeuta, pszichológus/mentálhigiénikus, szociális munkás, dietetikus, koordinátor munkatársak segítik. Ezen felül a hospice-ban a munkát önkéntes munkatársak, illetve lelkesek is segíthetik.

### ***Hozzátartozóm súlyos daganatos betegségben szenved. Nem tudom, mikor célszerűbb a hospice otthonápolást választani és mikor a kórházi hospice osztályos ellátást?***

Ameddig otthoni hospice ellátás igénybevételével az otthoni ápolás megoldható, érdemes ebben a lehetőségben gondolkodni. Ha ez a megoldás már kevésnek bizonyul, akkor érdemes a kórházi elhelyezést igénybe venni. Ilyen esetek lehetnek például: 0-24 órás felügyeletre lesz szükség vagy olyan speciális ápolási illetve eszközigény merül fel, ami otthon nem kivitelezhető, illetve a családi körülmények/tehermentesítés okán, stb. Ha már látja, hogy várhatóan hamarosan szükség lesz rá, érdemes a beteget előjegyzésbe vetetni a kórházi hospice osztályon. A területileg illetékes otthoni és intézményi hospice ellátókra itt lehet rákeresni: <https://hospice.hu/ellatas-kereso>

### ***Súlyos beteg a hozzátartozóm. A környezetében mindenki - én is természetesen - arra összpontosít, hogy az ő helyzetét megkönnyítse. Én egészséges vagyok, de nekem is nagyon nehéz megélni ezt a helyzetet. Tőlem miért nem kérdezi meg senki, hogy vagyok?! Én hova fordulhatok segítségért?***

Teljesen jogos a felvetése. Ön is támogatásra szorul ebben a nehéz helyzetben. Fordulhat a hospice szolgálat/osztály pszichológusához, mentálhigiénés szakemberéhez, de több szervezet is foglalkozik a súlyos betegek hozzátartozóival – ld. pl. a következő oldalakat: [antroposkozpont.hu](http://antroposkozpont.hu), [nap-kor.hu](http://nap-kor.hu)

### ***Hozzátartozóm daganatos beteg, iszonyú fájdalmai vannak. Kihez fordulhatok segítségért?***

A fájdalomcsillapítás beállítása orvosi feladat. Ez ügyben a beteg háziorvosához, kezelőorvosához fordulhat segítségért. Amennyiben hospice ellátást vesznek igénybe forduljon a hospice szolgálat/osztály orvosához.

***Hozzá tartozóm daganatos beteg, nagyon erős fájdalmai vannak. Korábban írtak fel neki fájdalomcsillapítókat, de már nem hatnak azok sem. Nehéz ezt látni. Mit tehetek ilyenkor?***

Amennyiben ezt tapasztalja, feltétlen jelezzék a beteg orvosának. A fájdalomcsillapítás beállítása orvosi feladat. Ez ügyben a beteg házi orvosához, kezelő orvosához fordulhatnak segítségért. Amennyiben hospice ellátást vesznek igénybe forduljanak a hospice szolgálat/osztály orvosához.

***Hozzá tartozóm daganatos beteg, erős fájdalmai vannak. Félek, ha segítséget kérünk, olyan fájdalomcsillapítót kap, amire rá szokhat, amitől függő lehet vagy megváltozik tőle. Mit tegyek?***

Mindenképp kérjenek orvosi segítséget ilyen helyzetben, nem szabad túrni vagy hagyni a szenvedést! A legfontosabb ilyenkor az, hogy a fájdalom és egyéb kellemetlen tünetek minél hatékonyabban csillapításra kerülhessenek. A fájdalomcsillapítás szakszerűen történik és minden körülmények között orvosi feladatkörbe tartozik. Olyan meghatározott protokoll mentén zajlik, ami a fájdalom mértékéhez igazodik. Tehát például morfiumentartalmú gyógyszer adása is kizárólag indokolt esetben történik. A morfiom okozhat zavartságot, lelassultságot, de ezt maga a betegség előrehaladása is okozhatja. A beteg nem kerül módosult tudatállapotba, ez nem olyan, mintha kábítószerrel használna. A morfiom adagját a fájdalom erősödésével emelni kell vagy más jellegű szerekkel kombinálni a protokollok szerint.

***Mit csinál a hospice-ban egy lelki segítő (pszichológus, mentálhigiénikus, lelkész, stb.)?***

A hospice-okban a lelki segítők saját kompetenciájukon belül segítik a betegeket és a hozzátartozókat:

- a betegség, a betegség okozta helyzet érzelmi feldolgozásában, megértésében,
- az érzelmi támasznyújtásban,
- az állapottal való megküzdésben,
- a felmerülő igények mentén történő támogató lelki segítségnyújtásban,
- a beteg és hozzátartozó közti kommunikáció elősegítésében,
- a veszteségek és gyász feldolgozásában,
- a hitélet megélésének támogatásában,
- az érzelmi és pszichológiai jelenségekről történő edukációban.

Kórházi hospice-okban a lelki segítők az osztályon dolgoznak az ott ápolt betegekkel és hozzátartozóikkal. Otthoni hospice ellátás esetén a lelki segítők is - a többi szakemberhez hasonlóan - alapesetben házhoz mennek és otthonukban foglalkoznak az érintettekkel. A járványhelyzetre való tekintettel otthonápolásban az online megoldások is működőképesek lehetnek.

***Hozzá tartozóként milyen problémákkal, kérdésekkel fordulhatok a lelki segítőkhöz?***

Szerettünk súlyos betegsége nemcsak magát a beteget, hanem az egész családját, környezetét mélyen érinti és minden érintettre hatással van. A súlyos betegség, a halál közelsége Önt is felkavarhatja, ellentmondásos, nehéz érzéseket okozva ezzel, hiszen

ilyenkor óhatatlanul a saját halandóságunkkal is szembesülünk. A beteg által megélt lélektani fázisokon a hozzátartozók is átmehetnek, sokszor nem pont ugyanúgy és ugyanakkor mint a beteg, mely szintén okozhat kommunikációs nehézségeket. Önben is felmerülhetnek spiritualitással összefüggő kérdések, amik vallási nézettől függetlenek. A bizonytalanság, a veszteségek, a gyász, a betegség okozta nehézségek kísérése mind-mind olyan témák, amikkel bátran fordulhat lelki segítőkhez: pszichológushoz, lelkészhez, mentálhigiénés szakemberhez, szükség esetén pszichiáterhez (a felsorolt szakemberek közül ő írhat fel gyógyszert, amennyiben az szükséges). Ne feledje, hogy a beteg szempontjai mellett az Ön érzései is ugyanolyan fontosak! Ne féljen segítséget kérni!

***OLYAN KÉRDÉSE MERÜLT FEL, AMIT ITT NEM TALÁL? ÍRJON NEKÜNK!***