Objavljeno na www.poliklinika-djeca.hr

**Kako podržati bolesnog prijatelja**

Dora Kralj, prof. defektolog – socijalni pedagog i Tanja Manović, prof. defektolog – socijalni pedagog, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Koliko god smo do sada mislili da znamo kako je nekome kada je bolestan, možemo razumjeti da mu je teško što ne može nigdje i što se mora čuvati, aktualna je situacija, ako ništa drugo, doprinijela tome da zaista možemo imati puno više razumijevanja. Imamo i sami iskustvo toga da ne smijemo nigdje, da ne idemo u školu, da su nam druge aktivnosti u kojima smo do sada uživali ograničene ili u potpunosti privremeno nedostupne i da moramo pojačano paziti – na sebe i na druge.

Bez obzira radi li se o prijatelju koji je slomio nogu, prijateljici koja ima vodene kozice ili bilo kakvim drugim zdravstvenim teškoćama, zajedničko je ograničenje dosadašnjih aktivnosti, a posebno teško ograničenje onih koje smo voljeli i u kojima smo uživali. S tim da je većina nas drugih zdrava. I da nema ograničenja, radili bismo sve isto kao i do sada. Oni među nama koji su bolesni to ne mogu. I zato im je dodatno teže. Nemaju puno izbora. Ono što im pomaže, kao i svima nama kada nam je teško, bez obzira iz kojeg razloga, jest podrška. Nekada su podrška roditelji, ali često i prijatelji.

Ukoliko imaš prijatelja koji je narušenog zdravlja i želiš mu pomoći, malo olakšati situaciju u kojoj se nalazi, pokušaj se sjetiti onoga što tebi pomaže kad ti je teško. Nismo svi isti i različite nas stvari i situacije vesele, ali svojeg prijatelja poznaješ i vjerojatno znaš što bi njemu moglo olakšati.

Da smo razgovarali o ovoj temi prije tri mjeseca, sigurno bismo predložili da ga posjetiš, ukoliko nije riječ o nekoj zaraznoj bolesti, kao što i je aktualno. Trenutno to nije moguće jer, podsjećamo, paziš na sebe i na sve oko sebe, a bolestan je prijatelj već svojom bolešću više ugrožen nego možda ti pa i oprez treba biti veći. Bit će prilike za posjetu.

Bez obzira na to, postoji puno stvari koje možeš učiniti:

* možeš se javiti prijatelju(ici) porukom, pozivom ili video pozivom
* pitaj ga/ju kako je, boli li ga/ju nešto, treba li mu/joj nešto, možeš li kako pomoći
* možete razmjenjivati šaljive memove ako to volite i ako vas to inače veseli
* zajedno planirajte što ćete raditi kada prijatelj(ica) ozdravi; pitaj što mu najviše nedostaje i što bi sad odmah napravio da može; gdje bi prvo otišao i s kim
* ako imate više zajedničkih prijatelja, možete napraviti viber ili WhatsApp grupu u kojoj ćete se dopisivati
* ukoliko se prijatelj dosađuje, predloži mu neki dobar film ili seriju koju si pogledao(la) u zadnje vrijeme
* zajedno odigrajte online igricu koju oboje volite

I na kraju:

* pokušajte zajedno riješiti neki školski zadatak i tako učenje i izvršavanje školskih obaveza učiniti malo zabavnijim, a prijatelja (kao i sebe) držati u toku sa gradivom ☺