

# Oswajam swoją chorobę - czyli stopnie niepełnosprawności a możliwy rodzaj pracy

Dorota Kaczmarkowska

## I. A jednak praca...

Gdy już podejmiesz decyzję, że mimo ograniczeń, które stawia Ci Twoja choroba, jednak chcesz pracować, pamiętaj, żeby odpowiednio dobrać typ pracy do swoich możliwości. Jest to niezwykle ważne, żebyś nie narażał siebie na niepotrzebny stres i wszystkie towarzyszące mu przykre emocje wynikłe nie z tego, że się do pracy nie nadajesz, tylko, że podejmując wybór, nie uwzględniłeś wystarczająco swoich aktualnych rzeczywistych możliwości.

W Twojej analizie uwzględniasz też wszystkie zasady ogólne, które dotyczą optymalnego doboru stanowiska pracy.

Od strony **formalnej** niepełnosprawność, niezależnie od jej rodzaju, dzielimy na stopnie;

- lekki - odpowiadający 3 grupie niepełnosprawności,
- umiarkowany - 2 grupa,
- znaczny – 1 grupa niepełnosprawności.

W praktyce oznaczają one ocenę na ile jesteś w stanie sam sobie radzić z rzeczywistością, w tym - sam wykonywać mniej lub bardziej skomplikowane czy wymagające wysiłku fizycznego prace oraz na ile jesteś odporny na stres związany z chorobą.

W pierwszej kolejności musisz się więc odnieść do Twojego orzeczenia o niepełnosprawności - jakiego jest stopnia oraz tego, co Ci napisano, jeśli chodzi o Twoją zdolność do pracy.

Gdy to już zrobisz popatrz, jak to się przekłada na trzy podstawowe obszary Twoich możliwości:

1. fizyczne,
2. intelektualne,
3. emocjonalne.

### **Możliwości fizyczne**

Zacznij od przyjrzenia się sobie na ile fizycznie jesteś w stanie podjąć obowiązkom, które chciałbyś podjąć, czyli:

- jaką ilość godzin byłbyś w stanie poświęcić danemu charakterowi pracy,
- jak szybko męczyłbyś się wykonując dane czynności,
- na ile masz sprawne ręce i nogi, żeby móc wykonywać określone zadanie,
- jak mógłbyś sobie poradzić z ograniczeniami w poruszaniu się, w precyzji ruchów rąk czy trudnościami w mowie i piśmie.

### **Możliwości intelektualne**

Zwróć uwagę na to:

- jakie masz wykształcenie związane z dotychczasową linią życia - czy możesz i na ile jesteś w stanie je wykorzystać, a na ile zmodyfikować to czego do tej pory się nauczyłeś; czy warto się czegoś nauczyć bądź może zupełnie zmienić typ pracy,
- jak wygląda Twoja koncentracja uwagi i pamięć (co Cię rozprasza a co pomaga w skupieniu się czy zapamiętaniu ważnych informacji),
- jak radzisz sobie ze stresem i co jest jego głównym powodem (potem jak ewentualnie możesz zminimalizować jego niekorzystny wpływ bądź gdzie się tego nauczyć),
- co Cię aktualnie interesuje a co, w wyniku choroby, przestało? Czy może w związku ze zmienioną perspektywą pojawiły się nowe zainteresowania?  
W tym miejscu przechodzisz już w zasadzie do punktu trzeciego, czyli naszych emocji.

### **Możliwości emocjonalne**

Weź pod uwagę dwie kwestie:

- przy emocjonalnych zmianach wynikłych z choroby niejednokrotnie na pierwszy plan wysuwa się **lęk**: czy sobie poradzę, czy mnie zaakceptują, czy nie będę nadmiernym obciążeniem dla innych, czy, czy, czy.....

Trzeba sobie pomyśleć, które z wymienionych obaw towarzyszą Ci, a które nie. A może są jeszcze jakieś inne?

Z lękiem niezmiernie trudno sobie samemu poradzić, dlatego w tym punkcie niezwykle ważne jest, abyś miał choć jedną zaufaną osobę, z którą mógłbyś o tym porozmawiać i która wskazałaby, czy Twoje obawy są w jakiś sposób uzasadnione czy nie, oraz wsparła w pokonywaniu niepewności.

Lęk bowiem przy wyborach, zwłaszcza tych życiowo ważnych jest złym doradcą.

Wyolbrzymia zdecydowanie Twoje trudności. Nie bez przyczyny utrwaliło się powiedzenie, że strach ma wielkie oczy :)

Szkoda by było, żebyś z tego powodu zrezygnował z zajęć, które są dla Ciebie najlepsze i mogą Ci sprawić najwięcej satysfakcji i radości.

- Ludzie czy sprawy i rzeczy?

Musisz sobie odpowiedzieć na pytanie: czy wolisz Twoją pracę wykonywać z ludźmi czy bez nich, bardziej wśród rzeczy, dokumentów, danych, itp.

Jeśli z ludźmi, to na ile Twoje dolegliwości spowodowały zmianę Twojego nastawienia do nich. Nie warto bowiem zrezygnować z szukania pracy z ludźmi tylko dlatego, że obawiasz się braku akceptacji z ich strony, zwłaszcza jeśli lubisz przebywać z innymi osobami. A jeśli masz takie obawy, zastanów się kto może Ci pomóc uporać się z nimi. Nie musisz od razu się poddawać, często wystarczy wsparcie ze strony innych.

Jeśli zaś wolisz pracować z rzeczami i danymi, a Twoja pamięć i koncentracja chwilowo osłabły, to niekoniecznie musi to oznaczać podjęcie pracy fizycznej, w której kwestie sprawności intelektualnej mają drugoplanowe znaczenie.

**Zanim zrezygnujesz z zadania, które wydaje Ci się trudne, upewnij się, że wykorzystalesz wszystkie możliwości jego realizacji.**

**Pamiętaj, choroba z pewnością zmienia Twoje funkcjonowanie, ale nie zabiera Ci wszystkiego!**

Niejednokrotnie otwiera ona zupełnie nowe ścieżki, na które nie trafiłbyś, gdybyś nie zachorował.

### INACZEJ czy TRUDNIEJ **nie** równa się GORZEJ I SMUTNIEJ

W każdym razie nie musi tak być, jeśli dołożysz ku temu odpowiednich starań i pozwolisz sobie pomóc! :)

Warto później, byś wszystkie swoje przemyślenia skonsultował z fachowcem, czyli profesjonalnym doradcą zawodowym (gdzie go znaleźć przeczytasz w rozdziale pt. „Korzystam z pomocy innych ludzi i instytucji”). Uporządkuje on Twoją wiedzę o sobie, podpowie co jeszcze można zrobić, poprawić; pokaże zapewne jeszcze nowe kierunki działania, porozmawia o przeszkodach, których się spodziewasz i powie jak je pokonywać.

Bardzo cenna jest też możliwość przełożenia Twojej autowiedzy na „psychologiczny portret zawodowy”. Doradca dysponuje bowiem specjalnymi testami, które opiszą Ciebie jako ewentualnego przyszłego pracownika. Wyruszając na poszukiwania pracy będziesz dzięki temu o wiele bardziej pewny siebie, gdyż będziesz wiedzieć, jak się zaprezentować pracodawcy na rozmowie kwalifikacyjnej. Uporządkowana i nazwana wiedza o samym sobie - zarówno o mocnych jak i słabszych stronach - pozwala istotnie obniżyć lęk i bardzo korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie i kondycję zdrowotną.

Bywają jednak sytuacje, że rozmowa z doradcą zawodowym nie wystarczy. Chodzi tu o takie momenty w życiu, gdy Twoje lęki i zniekształcony przez nie obraz siebie nie pozwalają Ci skutecznie ruszyć do przodu. Wtedy zapewne doradca zaproponuje Ci spotkanie z psychologiem.

Nie oznacza to w żadnym wypadku, że jesteś tak „zły”, że „aż” trzeba Cię wysłać do kolejnego specjalisty, tylko - podobnie jak w rehabilitacji fizycznej - trzeba jeszcze parę spraw „nastawić” oraz potem odpowiednio przećwiczyć. Gabinet psychologa jest tu odpowiednikiem sali gimnastycznej. Warto z niej skorzystać, gdyż bez takiej dodatkowej „zaprawy” nawet po pomyślnym przejściu rozmowy kwalifikacyjnej narażony jesteś na istotne ryzyko, że przy pierwszych trudnościach w pracy zbyt pochopnie ją porzucisz w przekonaniu, że „choroba jednak jest silniejsza”, bądź będziesz pracować w większym napięciu psychicznym niż to jest konieczne.

Na właściwą higienę psychiczną musisz zwrócić szczególną uwagę gdy masz orzeczoną grupę z powodu choroby psychicznej. Natura Twoich dolegliwości jest przecież taka, że wszelkie sprawy, a zwłaszcza te związane z bliższymi relacjami z ludźmi, rezonują w Tobie wielokrotnie silniej, niż u ludzi niedotkniętych takim cierpieniem.

Dlatego niezwykle ważne jest właściwe dbanie o siebie w aspekcie psychologicznym, wybieranie prac niezwiązanych z dużym stresem czy odpowiedzialnością za innych ludzi oraz wewnętrzne pozwolenie sobie na dodatkowe konsultacje z psychologiem w chwilach, gdy lęk przed ludźmi będzie się nasilał, a także omawianie bieżących spraw, które Cię poruszają, a jeszcze na szczęście nie doprowadziły do poważniejszego kryzysu.

**W żadnym wypadku nie wolno rezygnować z leków, jeśli zostały Ci przepisane!**

**Właściwe „równanie” do innych nie polega na tym, żeby być takim samym we wszystkim jak zdrowi, tylko żeby z taką samą satysfakcją i adekwatnie wykonywać swoje obowiązki zawodowe. Zgodnie ze swoją naturą i uzdolnieniami.**

## **II . A jeżeli jednak nie praca...**

Nie każdy niepełnosprawny, podobnie jak nie każdy pełnosprawny, musi pracować. Nawet jeśli ma ku temu możliwości. Wybór drogi życiowej nie zależy wyłącznie od stanu zdrowia, choć oczywiście stan zdrowia ma na ów wybór znaczący wpływ.

Jest też spora grupa ludzi, którzy mimo chęci, nie mogą jednak pracować. Mogliby, ale aktualnie nie ma możliwości ich zatrudnienia.

**Gdy zadecydujesz, że z powodu Twojego stanu zdrowia chcesz pozostać w domu to... ważne, byś nie ograniczał się tymi czterema ścianami dosłownie.**

Co to oznacza? By zachować dobrą kondycję psychofizyczną na co dzień potrzeba zawsze jakiejś aktywności i relacji z ludźmi. Zajmowanie się podstawowymi sprawami życia codziennego oraz kontakt z najbliższą rodziną to rzeczy, które absolutnie nie są wystarczające.

Ponieważ aktywność zawodowa jest naturalną drogą nawiązywania i utrzymywania relacji z ludźmi, to gdy jej brak warto, abyś się szczególnie pieczołowicie skupił na innym zajęciu, którego mógłbyś się podjąć.

Musisz przy tym mieć świadomość, że będzie Ci potrzebne, zwłaszcza na początku, zwiększone wsparcie bliskich, żeby się nie zniechęcić przy poszukiwaniach. Natura ludzka bowiem ma taką skłonność, że gdy nie jest bezpośrednio absorbowana przez bieżące bodźce i zajęcia popada w bezwład. Łatwo też się zniechęcić, gdy początkowo nie za bardzo wiesz czego szukasz. Rzadko komu bowiem dane są konkretne zainteresowania i pasje, które w sobie już zawierają energię do działania. **Trzeba więc dbać o to, aby znajomi Cię odwiedzali**, zapraszać ich (dużym i powszechnym błędem jest wyłącznie czekanie, aż ktoś sam Cię odwiedzi, bo „powinien” to wiedzieć).

Dużą szansą jest Internet, warto też skontaktować się z instytucjami, które zajmują się niepełnosprawnymi osobami (o nich również przeczytasz w rozdziale „Korzystam z pomocy innych ludzi i instytucji”) - dysponują one na ogół pewną bazą miejsc, pomysłów i instytucji oraz niekiedy nawet i konkretnych osób, które zajmują się aktywizacją pozazawodową osób pozostających bez zatrudnienia. Nie ma co liczyć wyłącznie na własne siły.

Warto skorzystać i z pomocy doradcy zawodowego - testy, które on wykona pozwolą też określić w jakiego rodzaju hobby mógłbyś się odnaleźć.

Może się też okazać, że konieczna będzie wizyta u psychologa, gdy poczujesz, że sam w domu nie dajesz sobie rady z systematycznym, ciekawym zajęciem. Jeśli stałe zapraszanie ludzi będzie ponad Twoje siły, do tego dojdą inne „nie, nie...” sytuacja może Cię przerosnąć lub zablokować. Warto więc temu przeciwdziałać.

Bo samemu faktycznie jest trudniej, gdy nie niesie Cię samoistnie nurt zawodowej rzeki.

A psycholog jest nie tylko od rozwiązywania problemów, ale też i od... rozwijania talentów :)

## Na zakończenie

Niezależnie od tego, na jakim etapie walki czy osvajania się z chorobą jesteś czy zdecydujesz się na pracę, czy nie, pamiętaj:

**Każdy człowiek ma wiele życiowych dróg, które może wybrać niezależnie od tego czy jest zdrowy, czy nie. Możesz mieć niepełnosprawną rękę albo nogę, czasem „niesforne” emocje, ale wszyscy mamy tak samo sprawne dusze – a to one decydują tak naprawdę o jakości naszego życia.**

I to ich głosu trzeba posłuchać. A potem tylko wykonywać to, co nam podpowiedzą - tylko koniecznie z pomocą innych.