

PROBLEMATICA DIZABILITĂȚII ASUPRA DINAMICII FAMILIALE

THE PROBLEM OF DISABILITY ON FAMILY DYNAMICS

Larisa DIMIAN, doctorandă,

Universitatea de Stat din Moldova

ORCID ID: 0009-0007-2803-1633

REZUMAT: *Articolul "Impactul dizabilității asupra dinamicii familiale" explorează modul în care prezența unei dizabilități afectează echilibrul și relațiile din cadrul familiei. Se analizează provocările emoționale, sociale și financiare cu care se confruntă membrii familiei, precum și adaptările necesare pentru a sprijini persoana cu dizabilități. Studiul evidențiază modificările în rolurile și responsabilitățile familiei, precum și impactul asupra sănătății mentale și fizice a îngrijitorilor. De asemenea, se discută strategiile de coping utilizate de familii pentru a face față stresului și modalitățile prin care acestea pot beneficia de suport social și servicii specializate. Articolul subliniază importanța abordării multidimensionale a dizabilității, care să includă intervenții psihologice și politici sociale menite să sprijine familiile și să încurajeze o mai bună incluziune socială a persoanelor cu dizabilități.*

Cuvinte cheie: *dizabilitate, dinamica, familie*

ABSTRACT: *The article "The impact of disability on family dynamics" explores how the presence of a disability affects the balance and relationships within the family. It examines the emotional, social and financial challenges faced by family members, as well as the adaptations needed to support the disabled person. The study highlights changes in family roles and responsibilities, as well as the impact on caregivers' mental and physical health. Also, the coping strategies of families to deal with stress and the ways in which they can benefit from social support and specialized services are discussed. The article emphasizes the importance of a multidimensional approach to disability, which includes psychological and social policy interventions aimed at supporting families and encouraging better social inclusion of people with disabilities.*

Keywords: *disability, dynamics, family*

Dizabilitatea, fie ea fizică, mentală sau senzorială, nu afectează doar persoana diagnosticată, ci și întreaga familie. Atunci când un membru al familiei se confruntă cu o dizabilitate, dinamica familială se schimbă semnificativ, influențând relațiile, rolurile și responsabilitățile fiecărui membru. Într-un astfel de context, familia devine principalul sprijin al persoanei cu dizabilități, dar totodată și un spațiu în care stresul emoțional, provocările financiare și adaptările sociale pot apărea frecvent [1].

Această lucrare își propune să exploreze modul în care dizabilitatea afectează structura familială, interacțiunile dintre membrii familiei și strategiile de adaptare pe care acestea le adoptă pentru a face față noilor realități. De asemenea, se va pune accent pe importanța suportului extern și a accesului la servicii de consiliere, pentru a ajuta familiile să gestioneze mai eficient impactul psihologic și social al dizabilității.

Atunci când un membru al familiei este afectat de o dizabilitate, structura și dinamica familiei suferă modificări majore. Una dintre cele mai evidente schimbări este redistribuirea rolurilor și responsabilităților între membrii familiei. Fiecare familie își creează un set de reguli și obiceiuri care determină cine ce responsabilități își asumă, însă dizabilitatea poate perturba această echilibrare a sarcinilor.

În majoritatea cazurilor, unul sau mai mulți membri ai familiei vor prelua responsabilitatea de îngrijitor principal. Acest rol poate fi asumat voluntar sau din necesitate, în funcție de gravitatea dizabilității și de resursele disponibile. Preluarea rolului de îngrijitor implică nu doar îngrijirea fizică a persoanei cu dizabilități, ci și gestionarea aspectelor medicale, coordonarea cu specialiștii din domeniul sănătății și asigurarea unui mediu sigur și confortabil.

Îngrijitorul principal poate fi, de exemplu, partenerul de viață, un părinte sau chiar un copil adult. În astfel de cazuri, aceste persoane ajung adesea să renunțe la carierele lor sau la timpul lor liber, pentru a se dedica îngrijirii zilnice. Această schimbare poate provoca o presiune suplimentară asupra relațiilor și a stabilității financiare a familiei.

Pe lângă îngrijirea directă, responsabilitățile casnice și logistice se schimbă și ele. Dacă înainte dizabilitatea, un membru al familiei era responsabil pentru anumite sarcini, cum ar fi cumpărăturile, gătitul sau menajul, incapacitatea de a le îndeplini poate duce la necesitatea redistribuirii acestor sarcini către alți membri ai familiei [3].

Această redistribuire poate crea tensiuni, în special în familiile în care membrii nu au fost obișnuiți să împartă aceste responsabilități în mod egal. În plus, unele familii sunt nevoite să recurgă la ajutor extern, fie prin angajarea unui asistent social sau a unei îngrijitoare, fie prin apelarea la servicii de asistență specializată.

Adesea, membrii familiei care preiau roluri de îngrijitori sau sarcini suplimentare se confruntă cu dificultăți în gestionarea timpului personal și a carierei lor. Angajamentele profesionale pot deveni dificil de menținut atunci când o persoană trebuie să îmbine munca cu responsabilitățile de îngrijire. În multe cazuri, îngrijitorii reduc orele de lucru, renunță la oportunități de carieră sau, în cele mai grave situații, renunță complet la locul de muncă pentru a-și dedica timpul persoanei cu dizabilitate.

Această decizie poate avea implicații financiare grave pentru familia respectivă, ducând la scăderea veniturilor și la creșterea stresului economic. De asemenea, reducerea timpului personal și a timpului petrecut în activități de relaxare sau recreative poate afecta sănătatea mentală și fizică a îngrijitorului, ceea ce amplifică tensiunile din cadrul familiei.

Atunci când un membru al familiei se confruntă cu o dizabilitate, nu doar rolurile și responsabilitățile familiale se schimbă, ci și starea emoțională și psihologică a fiecărui individ. Provocările zilnice, presiunea constantă și nevoia de adaptare pot genera o gamă largă de reacții emoționale, de la îngrijorare și anxietate până la frustrare și epuizare [8].

Îngrijirea unei persoane cu dizabilitate poate deveni o sursă constantă de stres și anxietate. Membrii familiei, în special cei care își asumă rolul de îngrijitor principal, se confruntă adesea cu o combinație de factori stresanți. Aceștia includ:

- Grija permanentă pentru sănătatea și bunăstarea persoanei cu dizabilități.
- Îngrijorări legate de progresul sau deteriorarea stării acesteia.
- Tensiunile financiare cauzate de costurile suplimentare legate de tratamente, medicamente sau îngrijire specializată.

Această presiune emoțională constantă poate duce la oboseală cronică, iritabilitate și dificultăți în menținerea unei stări de sănătate mintală echilibrate. În unele cazuri, familiile se confruntă cu anxietate anticipativă, temându-se de viitorul incert al persoanei cu dizabilitate.

Un aspect frecvent întâlnit în familiile care îngrijesc o persoană cu dizabilitate este sentimentul de vinovăție. Membrii familiei pot simți că nu fac suficient sau că nu se ridică la înălțimea așteptărilor. În plus, există momente în care frustrarea se acumulează, fie din cauza provocărilor constante, fie din lipsa resurselor pentru a face față acestor dificultăți.

De asemenea, epuizarea emoțională și fizică devine o realitate comună, mai ales pentru îngrijitorii care nu primesc suficient suport. Burnout-ul, definit ca o stare de epuizare extremă, poate apărea pe termen lung, având un impact negativ asupra întregii familii. Această stare poate afecta nu doar relațiile interpersonale, ci și capacitatea de a oferi îngrijire adecvată persoanei cu dizabilități [10].

Din cauza provocărilor emoționale și psihologice intense, membrii familiilor care îngrijesc persoane cu dizabilități au nevoie de suport extern pentru a face față. Consilierea psihologică, fie individuală, fie de grup, poate ajuta la gestionarea sentimentelor de vinovăție, frustrare și stres.

De asemenea, grupurile de sprijin dedicate familiilor cu persoane cu dizabilități oferă oportunitatea de a împărtăși experiențe și strategii de coping. Aceste grupuri devin o sursă importantă de solidaritate și înțelegere reciprocă, ajutând familiile să se simtă mai puțin izolate în fața dificultăților. Accesul la suport psihologic regulat

poate preveni dezvoltarea unor probleme mai grave de sănătate mintală și poate îmbunătăți calitatea vieții atât pentru persoanele cu dizabilități, cât și pentru membrii familiilor lor [5].

Procesul de adaptare la viața alături de o persoană cu dizabilitate poate fi provocator, dar și definitiv pentru modul în care familia își gestionează dinamica. În fața schimbărilor majore, familiile trebuie să dezvolte strategii de coping eficiente pentru a menține un echilibru atât pe plan emoțional, cât și pe plan practic. Acest capitol explorează metodele prin care familiile se adaptează și cum diferitele forme de suport pot contribui la reziliența lor.

Famiile care se confruntă cu dizabilitatea unui membru adoptă diverse strategii pentru a face față situației. Unele dintre acestea sunt bazate pe ajustarea rutinei zilnice, în timp ce altele implică schimbări fundamentale în modul de a aborda provocările vieții. Printre cele mai comune strategii de coping se numără:

- **Planificarea și organizarea:** Unele familii descoperă că stabilirea unor rutine bine definite și planificarea atentă a activităților ajută la gestionarea mai eficientă a sarcinilor și a timpului.
- **Redistribuirea sarcinilor:** Colaborarea între membrii familiei și redistribuirea responsabilităților contribuie la reducerea stresului pentru îngrijitorul principal și la implicarea activă a tuturor celor din casă.
- **Acceptarea și reevaluarea așteptărilor:** Adaptarea psihologică implică, de multe ori, acceptarea noilor limite impuse de dizabilitate și ajustarea așteptărilor privind viața de familie. Această reevaluare ajută la evitarea frustrării și dezamăgirilor.

Suportul extern este esențial pentru ca familiile să reușească să gestioneze impactul dizabilității. Grupurile de sprijin, comunitățile religioase sau prietenii apropiate oferă sprijin moral și emoțional, care ajută familiile să nu se simtă izolate. Un alt factor important este accesul la sprijinul oferit de servicii comunitare, precum [7]:

- **Organizații non-guvernamentale:** Acestea pot oferi servicii de consiliere, sprijin financiar sau logistic, și educație pentru gestionarea dizabilităților.
- **Servicii de îngrijire la domiciliu:** Aceste servicii specializate pot prelua o parte din sarcinile zilnice, oferind îngrijitorilor familiari răgaz pentru a-și recupera forțele.
- **Accesul la resurse educaționale și formare:** Familiile care învață despre natura dizabilității și metodele de îngrijire pot deveni mai eficiente și mai încrezătoare în abordarea provocărilor zilnice.

Terapia și consilierea joacă un rol crucial în procesul de adaptare. Pentru a preveni epuizarea emoțională și pentru a facilita o dinamică familială sănătoasă, familiile pot beneficia de:

- **Terapie de familie:** Aceasta ajută la îmbunătățirea comunicării între membrii familiei și la abordarea conflictelor sau problemelor emoționale generate de dizabilitate.
- **Consilierea individuală pentru îngrijitori:** Îngrijitorii principali pot beneficia de sesiuni de consiliere specializate, care să le ofere strategii de gestionare a stresului și a anxietății.
- **Terapie ocupațională pentru persoanele cu dizabilități:** Aceasta poate îmbunătăți autonomia persoanei cu dizabilitate și poate reduce presiunea asupra familiei, prin dezvoltarea abilităților de viață independentă.

Adaptarea familiei la dizabilitatea unui membru implică o transformare semnificativă, însă sprijinul social, strategiile eficiente de coping și intervențiile terapeutice adecvate pot contribui la crearea unui mediu familial rezilient și echilibrat [9].

Dizabilitatea unui membru al familiei reprezintă o provocare complexă care afectează nu doar individul, ci întreaga structură familială. Schimbările în rolurile și responsabilitățile din cadrul familiei, stresul emoțional și psihologic resimțit de toți membrii, precum și nevoia de adaptare constantă, contribuie la dinamica particulară a acestor familii.

Un aspect esențial în procesul de adaptare îl reprezintă sprijinul din partea comunității și accesul la resursele disponibile. Intervențiile specializate, fie că vorbim de terapie familială sau de consiliere individuală, joacă un rol decisiv în gestionarea sănătoasă a situației. De asemenea, strategiile de coping dezvoltate de familii, precum redistribuirea sarcinilor și reevaluarea așteptărilor, contribuie la creșterea rezilienței și la menținerea unui echilibru psihologic [6].

În concluzie, impactul dizabilității asupra dinamicii familiale nu poate fi subestimat, însă prin sprijin extern adecvat și prin dezvoltarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și a provocărilor zilnice, familiile pot învăța să-și construiască o viață echilibrată și funcțională. Recunoașterea și înțelegerea acestor provocări este esențială pentru a oferi suportul necesar familiilor care se confruntă cu dizabilitatea unui membru.

Referințe bibliografice:

1. BĂBAN, A. (2001). Stresul și sănătatea familiei. Editura Polirom, Iași.
2. LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York.
3. WALSH, F. (2016). Strengthening Family Resilience. Guilford Press, New York.
4. TURNBULL, A. P., TURNBULL, H. R., ERWIN, E. J., SOODAK, L. C. (2006). Families, Professionals, and Exceptionality: Positive Outcomes

through Partnerships and Trust. Pearson, Boston.

5. ROLLAND, J. S. (1994). Families, Illness, and Disability: An Integrative Treatment Model. Basic Books, New York.
6. SCHULZ, R., MARTIRE, L. M. (2004). Family caregiving of persons with dementia: Prevalence, health effects, and support strategies. In: *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 240-249.
7. MCCUBBIN, H. I., PATTERSON, J. M. (1983). The family stress process: *The double ABCX model of adjustment and adaptation*. In: H. I. McCubbin, M. B. SUSSMAN, J. M. PATTERSON (Eds.), *Social Stress and the Family: Advances and Developments in Family Stress Theory and Research* (pp. 7-37). Haworth Press, New York.
8. BEVAN, J. L. (2013). Managing difficult family conversations: Communication strategies and outcomes. In: *Family Communication: Theory and Research*, 12(2), 45-59.
9. BURY, M. (1982). *Chronic illness as biographical disruption*. *Sociology of Health & Illness*, 4(2), 167-182.
10. SELIGMAN, M. E. P., DARLING, R. B. (2007). *Ordinary Families, Special Children: A Systems Approach to Childhood Disability*. Guilford Press, New York.