

Gedulas po artimojo savižudybės: kaip padėti sau ar kitam?

Odeta Geleželytė

Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centras

Trumpai apie gedulą

Artimo žmogaus netektis – vienas labiausiai sukrečiančių gyvenimo įvykių. Iš esmės gedulas – ilgas ir skausmingas prisitaikymas prie to, kas buvo prarasta ir prie gyvenimo pokyčių po netekties (Stroebe, Schut, & Stroebe, 2010). Netekus brangaus žmogaus reaguojame tiek emociškai, tiek kūnu, tampa sunku atlikti darbinės užduotis, bendrauti. Nors mokslininkai yra pasiūlę įvairių modelių, kuriais naudodamiesi galime geriau suprasti gedulo procesą, vienas dinamiškiausių – tai Stroebe ir Schut (1999) pateiktas netekties gedulo įveikos dvigubo proceso modelis (angl. *The dual process model of coping with bereavement*). Kodėl dvigubo proceso? Trumpai tariant, gedinčiam žmogui būdinga tiek orientacija į netektį (mintys, jausmai, veiksmai susiję su mirusiuoju ir netektimi), tiek orientacija į atsigavimą po netekties (prisitaikoma prie pokyčių, planuojama ateitis, kitos veiklos, mintys, atsiribojimas nuo gedulo skausmo). Gedulo proceso metu žmogus lyg nuolat keliauja tarp šių dviejų orientacijų: ir prisimindamas žmogų, kurio neteko, liūdėdamas, ir atsiribodamas nuo skausmo, gyvendamas toliau. Taigi gedint svarbios abi šios užduotys. Paprastai iš karto po netekties esame linkę daugiau koncentruotis į netektį, o einant laikui vis labiau prisitaikome prie gyvenimo be realaus mirusiojo egzistavimo. Nėra gerai, kai intensyvi orientacija į netektį trunka ilgą laiką ir visai nesikoncentruojama į ateitį, nesistengiama prisitaikyti prie pokyčių. Tačiau gedulas gali būti uždelstas, kai iš karto po artimojo mirties skausmą visiškai nuneigiam ir bandome gyventi lyg nieko nebūtų nutikę. Tikėtina, kad dirbtinai slopinamas gedulo skausmas vis tiek kažkada prasiverš, o kartais jis pradeda reikštis ir somatiniais simptomais, skausmais.

Nors įsitikinimas, kad laikas gydo, yra itin paplitęs, iš tiesų geriau jaučiamės ne tiesiog dėl praėjusio laiko, o dėl to, ką mūsų psichika „nuveikė“ einant laikui. Kaip ir gyjant kūno žaizdoms jaučiame skausmą, taip netekus artimojo kylanti kančia – „gedulo darbas“, dėl kurio po truputį prisitaikome prie netekties pokyčių. Taigi kylantis skausmas iš tiesų yra prasmingas ir reikalingas.

Gedulas po savižudybės

Nors bet kokia netektis sukelia didelį psichologinį skausmą, gedului, netekus svarbaus žmogaus būtent dėl savižudybės, būdingi tam tikri ypatumai. Artimieji po savižudybės neretai jaučiasi kalti (paprastai per daug), kad neišgelbėjo mirusiojo, nepastebėjo savižudybės rizikos ženklų, galbūt kažką ne taip padarė ar kažko nepadarė. Būdingos mintys, permąstymai, savižudybės priežasčių paieškos, bandymas suprasti, kas nutiko, rasti to prasmę. Dažniau pasireiškia atstūmimo jausmas, nes manoma, jog artimas lyg pasirinko numirti, o ne kreiptis pagalbos. Dėl paplitusių klaidingų įsitikinimų apie savižudybes ir nusižudžiusiuosius po tokios netekties gali tekti patirti nemalonių

aplinkinių reakcijų ir santykių pokyčių, gėdos jausmą. Gali kilti baimių, kad netektis dėl savižudybės vėl nepasikartotų, padaugėti įtarumo, nerimastingumo. Apima jausmas, kad gyvenimas nekontroliuojamas, nesaugus, niekuo negalima pasitikėti. Dėl traumuojančio netekties pobūdžio (staigi, netikėta, smurtinė mirtis) gali pasireikšti potrauminės reakcijos. Taigi gedulas po savižudybės yra panašus į gedėjimą po kitokių netekčių, tačiau kai kuriais aspektais ir skirtingas, sudėtingesnis.

Kada vertėtų susirūpinti?

Gedulas – natūralus procesas, su kuriuo žmonės susidurdavo visais laikais ir rasdavo būdų susitaikyti su netektimi. Jei po netekties jaučiamės prastai ilgą laiką, svarbu sau priminti, kad tai visiškai normalu, nes netekome svarbaus žmogaus ir mūsų psichikai reikia įdėti daug pastangų, kad prie to priprastume ir išmoktume gyventi toliau. Kita vertus, mokslininkai ir praktikai yra pastebėję, kad gedulas gali komplikotis, tarsi užstrigti, ir prisitaikyti prie netekties nepavyksta itin ilgą laiką. Jei pastebime, kad praėjus šešiams mėnesiams po netekties vis dar jaučiamės labai prastai, nuolat galvojame apie netektį, patiriame labai intensyvių emocinių reakcijų, negalime atlikti kasdienių darbų, esame visiškai atsiriboję nuo socialinio gyvenimo (Prigerson et al., 2009), vertėtų susirūpinti ir kreiptis į psichikos sveikatos specialistus. Žinoma, reikia nepamiršti, kad gedėjimas retai yra tolygus procesas, mūsų savijauta gali keistis, jausimės tai geriau, tai blogiau, kai jau atrodo, kad susitaikėme su praradimu, vėl pajusime didelį skausmą. Tai visiškai normalu. Neretai skausmas suintensyvėja ir per metines, svarbių datų metu. Tačiau jei būsena itin prasta gana ilgą laiką, rekomenduojama pasikonsultuoti su profesionalu. Jis padės geriau suprasti gedulo procesą, parekomenduos, koks tolimesnis gydymas būtų naudingas.

Gedint gali padėti psichologas, psichoterapeutas, savitarpio pagalbos grupės gedintiesiems po savižudybės. Kartais pabandyti dalyvauti grupėje neramu, atrodo sunku kalbėti apie netektį su didesne grupe žmonių. Tačiau svarbu nepamiršti, kad grupės dalyviai – žmonės su panašiomis netekties patirtimis. Tai ir yra viena didžiausių grupių stiprybių, padedančių sustiprinti jausmą, kad esi supastas, priimtas, ne vienas, gali pasimokyti iš kitų dalyvių būdų sau padėti ir gali padėti kitiems pasidalindamas savais. Verta paminėti, kad profesionali psichologinė pagalba nebūtinai trunka ilgą laiką. Galbūt didelio pagalbos poreikio nejaučiame, tačiau kankina klausimai apie savižudybės procesą, norime apie tai sužinoti daugiau. Galime drąsiai kreiptis į specialistą ir užduoti jam šiuos klausimus. Jis žinos daugiau tiek apie gedulo, tiek apie savižudybės procesus, padės atskirti tiesą nuo klaidingų įsitikinimų. Nors medikamentai už mus „gedulo darbo“ nenudirbs, kartais jie tam tikrą laiką gali būti naudingi, kad mus sustiprintų, šiek tiek pailsėtume (pavyzdžiui, jei labai prastai miegame). Tuomet reikalinga gydytojo psichiatro konsultacija.

Prieš keletą metų nusižudžiusiųjų artimųjų iniciatyva buvo įkurta asociacija „Artimiems“, vienijanti dėl savižudybės svarbaus žmogaus netekusius žmones. Asociacija organizuoja savitarpio pagalbos grupes gedintiesiems visoje Lietuvoje, rengia įvairius projektus, rūpinasi švietimu. 2017 m. išleista knyga „Be pavadinimo. Nusižudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi“, kurioje artimieji dalijasi savo patirtimis po svarbaus žmogaus savižudybės. Asociacijos tinklalapyje (www.artimiems.lt) galima rasti informacijos apie pagalbos gedintiesiems galimybes, specialistų, dirbančių šioje srityje, kontaktus, naudingos literatūros.

Kaip padėti kitam?

Gedintiesiems po artimojo netekties reikšminga aplinkinių pagalba. Gali būti reikalingas tiek palaikymas, parama, išklausa, tiek pagalba buityje. Būnant šalia gedinčio žmogaus svarbu suprasti, kad gedulas nepraeina staiga, nespausti greičiau nustoti gedėti. Aplinkiniai gali padėti tiesiog išklausydami gedintįjį. Nereikia patarimų, stebuklingų sprendimų ar vertinimų. Nebijokime stiprių gedinčiojo jausmų. Juos išreikškus paprastai bent truputį palengvėja. Anksčiau aptartame gedulo proceso modelyje atskleidžiama, kad gedintiesiems gali būti svarbu tiek susidurti su netekties skausmu, tiek nuo jo atsitraukti. Gedintieji neretai vertina aplinkinių pagalbą organizuojant prablaškiančias veiklas ar bendraujant kitokiomis

temomis, kad būtų galima pailsėti nuo netekties skausmo. Jei sunku suprasti, kaip gedinčiam geriausiai padėti tam tikru metu, tiesiog jo paklauskime. Ar priminkime žmogui, kad esame pasiruošę pasikalbėti, kai jam reikės, o jei kalbėti nenori, tegul tiesiog mums pasako. Itin svarbu nei gedinčiojo, nei mirusiojo dėl savižudybės nekaltinti ir nesmerkti. Savižudybė – sudėtingas biopsichosocialinis reiškinys ir niekuomet nėra vienos savižudybės priežastis. Minčių apie savižudybę gali turėti kiekvienas, savižudybė gali įvykti kiekvienoje šeimoje. Rūpinkimės gedinčiųjų savijauta ir poreikiais, o ne mirties aplinkybėmis ir priežastimis. Nuoširdus dėmesys, palaikymas, atvirumas, domėjimasis artimojo savijauta svarbūs, bet reikia nepamiršti, kad kiekvienas gedi individualiai, ir reikia nepersistengti su dėmesiu, nes gedintysis gali pasijusti kaip nuolat stebimas, pernelyg saugomas.

Literatūra

- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Maciejewski, P. K. Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11 2009, *PLoS Med*, 6 (8): e1000121.
- Stroebe, M., & Schut, H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and Description, 1999, *Death Studies*, 23 (3).
- Stroebe, M., & Schut, H. The dual process model of coping with bereavement: A decade on, 2010, *Omega*, 61 (4), 273–289.
- Kučinskaitė, E. (sud.). Be pavadinimo. Nusižudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi. Vilnius: Alma littera, 2017.

LIETUVOS VALSTYBĖS ATKŪRIMO ŠIMTMEČIO METAI

Atkurtai
Lietuvai
100

Tikiuosi, kad būsiu reikalinga pacientams



Evelina Narbutaitė
Utenos kolegija

Labai džiaugiuosi savo pasirinkimu būti slaugytoja ir dirbti tokį atsakingą ir svarbų darbą, kuriame neturėtų būti jokių klaidų. Slaugytojo darbas labai įdomus, nes reikia ne tik administruoti vaistus, tačiau ir pildyti dokumentaciją, slaugos istorijas, analizuoti tyrimus. Slaugytojas privalo norėti mokytis, nuolat tobulėti ir perprasti įvairius dalykus, tada profesija yra tinkama, teikianti malonumą ir pačiam slaugytojui, ir pacientui.

Tikiuosi, kad ateityje slaugos mokslas liks toks pat inovatyvus ir veržlus. Bus rengiama kuo daugiau tarptautinių seminarų ir konferencijų, kad būtų galima įgyti naujų žinių ir įgūdžių. Juk praktinis darbas be teorijos nebus geras darbas. Slaugos studijų metu atliekama klinikinė praktika iš tiesų yra geras būdas mokytis, nes daugelis pacientų mielai sutinka būti slaugomi studentų, taip galima išmokti atlikti daugelį procedūrų, sužinoti daug praktinės informacijos. Bet svarbiausia, kad atlikdami praktiką atrandame savo vietą. Aš labai džiaugiuosi pritaipusi vaikų skyriuje, tik atlikdama praktiką išmokau dirbti su vaikais

ir jų tėvais, giminaičiais.

Mano, kaip būsimos slaugytojos, lūkesčiai yra kaip ir daugelio kitų būsimų šios profesijos atstovų: tikiuosi, kad būsiu reikalinga pacientams, jų artimiesiems, nes labai svarbu padėti (tiek fiziškai, tiek psichologiškai) žmonėms, kurie turi sveikatos sutrikimų, svarbu jaustis reikalingai bei įvertintai. Manau, to siekia kiekvienas slaugytojas. Taip pat svarbu ryšys ir pasitikėjimas tarp kolegų, nes tikslui pasiekti būtinas komandinis darbas, todėl vilioji, kad visi slaugytojai, slaugytojų padėjėjai ir gydytojai bus draugiški ir pasitikintys vieni kitais kaip ir VšĮ Utenos ligoninės vaikų skyriaus kolektyvas.

Gera žinia visiems slaugytojams yra ta, kad mūsų profesija yra amžina. Slaugytojo nepakeis jokios technologijos. O būsimiems ar jau esamiems slaugytojams palinkėčiau gerumo, didelės kantrybės ir sėkmės išsikeliant profesinius tikslus ir jų siekiant, tobulinant savo kompetencijas, kad galėtų užtikrinti kuo kokybiškesnę slaugą pacientams.