

Prieš keletą metų nusižudžiusiųjų artimųjų iniciatyva buvo įkurta asociacija „Artimiems“, vienijanti dėl savižudybės svarbaus žmogaus netekusius žmones. Asociacija organizuoja saviartarpio 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](http://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, išklausymas, tiek pagalba buityje. Būnant šalia gedinčio žmogaus svarbu suprasti, kad gedulas neprašina 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 gedinčiajam 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 priežasties. 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.