



Kaip padėti sau

Ketvirtas straipsnis (pirmas išspausdintas 2019 m. Nr. 1, antras – 2019 m. Nr. 2, trečias – 2019 m. Nr. 3) iš leidinio „Aš galiu sau padėti“, skirto onkologiniams pacientams bei jų artimiesiems (autoriai: A. Šeškevičius (sudarytojas), R. Balevičienė, E. Gudelienė, R. Uždanavičienė, V. Šaulys; išleido pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija POLA).

Publikaciją parengė L. Gudelienė-Gudelevičienė, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras.

Psichologinė savipagalba

Vėžio diagnozė gyvenimą apverčia aukštyn kojomis. Pasakubomis tenka išmokti naują medicinos terminų kalbą, įveikti labirintą gydytojų kabinetų, susitaikyti su įvairiomis apžiūromis ir tyrimais. Maža to, tenka suvokti, kad susidūrus su rimtu iššūkiu nebetenkama galimybės įprastai kontroliuoti savo gyvenimo eigos ir kokybės.

Psichologine prasme diagnozė „onkologinė liga“ sukelia didžiulį nerimą, sutrikimą, vidinę sumaištį. Sužinojus diagnozę kyla daug sudėtingų klausimų. Visa tai paliečia kiekvieno sergančiojo vėžio saugumo ir gerovės jausmus, sveikatos, gyvenimo kokybės bei šalia esančių artimųjų gyvenimus. Perkainojamos turimos vertybės, peržiūrima, kas gyvenime yra svarbu. Dažnas žmogus tik susirgęs suvokia ir supranta šias gyvenimo tiesas:

- Mes esame labai priklausomi nuo kitų žmonių.
- Mes nežinome savo gyvenimo trukmės.

Taigi susidūrimas su liga kupinas įvairių reakcijų ir galimybių: nuo apatijos ar bejėgiškos pozicijos iki konstruktyvios ir sąmoningos pagalbos sau. Kuriuo keliu žengti, renkasi pats žmogus analizuodamas gydymo rezultatus, atsižvelgdamas į asmeniškai patiriamus fizinius pojūčius ir išgyvenamus jausmus, reaguodamas į artimų žmonių poziciją bei jų siunčiamus signalus, pasitelkdamas savo filosofiją arba tikėjimą.

Rekomendacijos siekiantiems padėti sau.

- Moksliskai įrodyta, kad žmogaus emocinė sveikata daro poveikį jo fizinei savijautai. Pasak Herberto Benson, medicina nulemia tik 25 proc. ligos kontrolės, likusius 75 proc. nulemia mūsų įsitikinimai.
- Pagalbą sau pradėkite nuo suvokimo, kad tikroji problema yra ne tai, kas įvyko, bet tai, koks yra jūsų požiūris į tai, kas įvyko.
- Antra svarbi žinia: susirgo kūnas, ne siela. Žmogaus gerovė, gyvenimo pilnatvė apima kur kas daugiau nei fiziologinės ligos nebuvimas.
- Nepraraskite vilties, nes ji yra stebuklas. Nerimas dėl rytojaus pavagia šios dienos džiaugsmą ir pasitenkinimą ja.
- Su dėkingumu priimkite kiekvieną naują dieną nesureikšmindami to, kokia ji bus: kupina fizinio skausmo, abejonių ir nerimo ar džiuginanti malonia savijauta ir artimųjų dėmesiu. Tai raktas į prasmingą gyvenimą, kuris paprastai išlieka paslėptas nuo milijonų sveikų žmonių.

- Pasitelkite tokius sąjungininkus kaip rūpinimąsi savimi, vidinę stiprybę, artimų žmonių arba šeimos narių palaikymą.
- Nėra būtinybės viską išverti vienam. Leiskite sau paprašyti pagalbos. Leiskite sau, kad likimas padėtų susitikti su žmonėmis, kuriems rūpi jūsų savijauta ir patiriami išgyvenimai. Palaikymo sistema yra nuostabus dalykas. Verčiau rinkitės bendravimą su žmonėmis (susitinkdami arba kalbėdami telefonu), o ne televizijos žiūrėjimą.
- Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydytoju, kurį pasirinkote. Paprašykite jo papasakoti arba nurodyti, kur galite plačiau paskaityti apie savo ligą. Užsirašykite kylančius klausimus, pastebėjimus. Kurkite sąžiningumu ir pasitikėjimu paremtą santykį. Į pokalbį pasikvieskite artimą žmogų, kuris kartu su jumis išklaustų svarbią informaciją ir padėtų jums prisiminti tai, ką galbūt pamiršote.
- Niekada neatsisakykite tradicinio medikamentinio gydymo, pasikliaudami vien netradiciniais gydymo metodais. Nėra priežasčių nepasitikėti gydytojais ir mokslu. Gydymą galima sėkmingai derinti su sveika mityba, meditacijomis, atpalaiduojamaisiais kvėpavimo pratimais arba kitomis papildomomis organizmo stiprinamosiomis priemonėmis.
- Sprendimus priimkite po vieną, neskubėdami. Tam jūs turite pakankamai laiko. Gydymas gali pritemdyti jūsų mąstymą, tad pasitikėkite jums artimais žmonėmis.
- Pasitikėkite artimaisiais ir leiskite jiems padėti, kai sunkiose situacijose jus aplankys baimė ir dvejonės. Baimė skleidžia nevirtę iš smegenų į kūną, o bejėgiškumas sunkina suvokimą, kad žmogaus dvasia yra galingesnė už ligą. Veikdami kartu su gydytoju ir artimaisiais, jūs įgysite daugiau pranašumo ir galimybių.
- Jūs nesate vienintelis kenčiantis žmogus. Jūsų artimiesiems taip pat sunku. Paskirstykite laiką besirūpindami savimi ir jums brangiais žmonėmis. Jie nerims mažiau, kai su jais toliau bendrausite atvirai ir sąžiningai. Žinutė, skambutis arba trumpas susitikimas gali tapti jausmų aptarimu, padaršinio šaltiniu ar netgi lūžio tašku.
- Jūs esate žmogus, sudarytas iš kūno, minčių ir jausmų. Kai bus sunku, leiskite sau verkti, liūdėti, abejoti. Tai sukels palengvėjimą. Kai nurimsite, pamąstykite, kuo jūsų protas ir veiksmai gali padėti jūsų kūnui.
- Sveikas mąstymas veda sveiko kūno link. Mažinkite nerimo, streso lygį, leiskite kitiems jumis pasirūpinti, subalansuokite savo mitybą – taip stiprinsite imuninę sistemą.
- Leiskite sau ilsėtis. Miegas, meditacijos, poilsis – tai yra dovanos, kurias galite sau įteikti, o ne laiko švaistymas. Jums atsipalaidavus pamažu grįš energija, atsigaus jūsų kūnas.
- Viskas, ką darysite, kad pasijaustumėte geriau, veiks stipriau, kai atsipalaiduosite.
- Veikite tiek, kiek pajėgiate. Tai, kad jūs esate vertingas tik tada, kai ką nors veikiate, yra mitas. Derinkite aktyvumą ir dvasios ramybę.

- Jūsų silpnybės yra tiek pat svarbios, kiek ir stiprybės. Net jei jaučiatės esąs fiziškai silpnas, vis tiek esate vertingas.
- Susikoncentruokite į tai, ką vis dar turite, o ne į tai, ką prarandate.
- Susikurkite prisiminimų banką. Patalpinkite į jį malonius vaikystės prisiminimus, mėgstamus kvapus, mintis. Sunkiomis akimirkomis pasinaudokite turimais indėliais.
- Po nemalonių arba varginančių procedūrų apdovanokite save mažais malonumais: naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo stoties klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują drabužį arba patinkantį niekutį ir kt.
- Tikėkite, kad viskas, kas vyksta, yra jūsų kūno ir sielos labui. Kentėdamas kūnas paprastai paskatina vidinę žmogaus brandą. Žmogaus mintys ir jausmai, susidūrę su kančia, ima labiau rūpintis žmogiškąja prigimtimi, sveikesniu gyvenimo būdu.
- Bus gerų ir blogų dienų. Jos keis viena kitą. Tą būtinai prisiminkite, kai bus sunku. Tuo metu leiskite draugams ir jus mylintiems žmonėms pasirūpinti jumis ypatingais būdais. Tai padės jums išsaugoti jėgas laukiant rytojaus.
- Gyvenkite šios dienos realybe, o ne dvejonėmis dėl praeities ar nežinomybe dėl ateities. Jūs turite pakankamai jėgų vienai dienai. Tiek jums šiandien ir pakanka.

Psichologė Eglė Gudeliėnė

Dvasinė saviugda

Dvasinės problemos kartais klaidingai gali būti palaikytos fiziniiais negalavimais. Labai gaila, kad jie dažnai taip ir lieka neatpažinti. Priklausomai nuo ligoonio įsitikinimų, dvasingumą galima suprasti įvairiai. Dalis ligoonių jį prilygina religinėms vertybėms, kiti dvasingumą supranta kaip asmenines prasmės paieškas ieškant gyvenimo tikslo ir siekiant suprasti, koks vaidmuo šiose paieškose tenka sergant. Šioje situacijoje daugelis ligoonių, kurie nėra religingi, nori

grįžti prie tikėjimo, su kuriuo užaugo, tikėdamiesi jame atrasti viltį ir paguodą.

Žmonės, sergantys onkologinėmis ligomis, dažnai pasineria į svarstymus, ką gyvenimas jiems reiškia, kas buvo pasiekta ir kas dar nepadaryta. Tai gali sukelti baimę ir įtampą, pasireiškiančią dvasiniu skausmu. Norint išspręsti dvasinius dalykus, ne visada reikia itin sudėtingų ir ypatingų metodų. Labai dažnai užtenka tik pabūti su artimu žmogumi, kuris Jus išklaustų, su kuriuo pasidalytumėte dvasiniais išgyvenimais.

Daugelyje religijų ir kultūrų paplitusi dvasinė praktika – meditacija (maštymas). Tyloje ligoonis stengiasi patirti Dievo artumą, užmiršti rūpesčius, tikėti Dievo gydomąja galia. Dievo malonė veikia nepriklausomai nuo žmogaus gebėjimo melstis. Patartina skaityti dvasinę literatūrą, maldyną, Šventąjį Raštą, poeziją, grožinę literatūrą. Galima rašyti laiškus savo Angelui Sargui: kaip jūs jaučiatės, ko siekiate, kokios abejonės jus jaudina. Vėliau šiuos laiškus galima sudeginti, o pelenus išpilti pavėjui į jūrą ar upę.

Rekomenduojama pabūti bažnyčioje, vienuoje, pasikalbėti su kunigu.

Dievas yra visur – Jį galite rasti savo širdyje, maldoje arba sakramento pavidalu.

Jūs galite paprašyti artimųjų kartu paskaityti Šventąjį Raštą arba pasimelsti. Maldos terapija gali tapti jūsų dvasinės stiprybės šaltiniu.

Patartina skaityti šias knygas: K. J. Hermes „Maldos išgyvenantiems depresiją“ (2009); P. Kalanithi „Įkvėpti tylą“ (2017); J. Ivanauskaitė „Viršvalandžiai“ (2007); J. Ivanauskaitė „Odė džiaugsmui“ (2007); B. Ferrero „Pasakojimai ir palyginimai“ (2010); B. Ferrero „Naujos istorijos“ (2015); M. Albom „Antradienis su Morisu“ (2001); S. Braam „Alzheimerio liga. Mano tėvo istorija“ (2009); D. Burns „Geros nuotaikos vadovas“ (2013); A. de Sent Egziuperi „Mažasis princas“ (2009); R. Bachas „Džonatanas Livingstonas žuvėdra“ (1981).

Prof. Arvydas Šeškevičius

PSICHOTERAPEUTAS PATARIA

Sustok, gyvenime, aš noriu išlipti... Apie savižudybes ir ne tik

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Kiekviena savižudybė paveikia bent šešis su juo susijusius žmones. Savižudybė yra tam tikro socialinio organizmo vienos galūnės savanoriška amputacija. Blogiausia, kad pati galūnė skausmo nebejaučia, o iš skausmo klykia likęs organizmas. Emocinę, psichologinę traumą išgyvena visas savižudžio socialinis laukas. Stipriausią emocinį šoką patiria šeima, artimieji, kiek silpnesnius jausmus – draugai, pažįstami ir kolegės, nerimą ir tuštumą pajunta kaimynai, draugų draugai, tolimi giminės. Savižudybė – lyg akmenukas, įmestas į vandenį, nuraibuliuoja labai toli. Įvykį giminė įsirašo į savo nešlovės lentą, kitoms kartoms palikdama paslaptį, gėdą, stigmą, tuštumą.

Savižudybė yra dvasinės ligos požymis. Ligos, apie kurią tenka kalbėti su likusiais gyvaisiais. Labai sunku kalbėti šia tema, nes sena patarlė byloja, kad „apie mirusius gerai arba nieko“. Norisi nusipurtyti šia seniena ir garsiai šaukti, kad dėl to, kad mažai kalbame su gyvaisiais, jie virsta mirusiais. Mintys apie savižudybę nėra malonios pačiam žmogui, jas bandoma pridengti, slėpti. Tikriausiai nedidelė savižudžių imtis renkasi grubias (pasikorimas, nušokimas nuo aukštų vietų, venų persipjovimas ir kt.) ir akivaizdžias savižudybes. Daugelis savižudybių taip ir lieka neiškiais mirties atvejais. Daug lengviau gedėti artimojo, žuvusio autokatastrofoje, nei