

GATAVS AIZIET PSIHOLOĢISKIE UN EMOCIONĀLIE ASPEKTI

Nāve vienmēr nāk bez klauvēšanas. Kāpēc tagad? Kāpēc tik drīz? Tas ir bērna sauciens, kad krēslas laikā viņu sauc par mājām.

Margareta Atvuda

2021.

AIZEJOT



- ▣ Lai saprastu, kādas emocijas pārdzīvo cilvēks, kuram ir jāaiziet
- ▣ Kā sniegt mierinājumu, aizgājējam
- ▣ Kā būt blakus mūža pēdējās dienās

Piecas sērošanas un miršanas psiholoģiskās stadijas

- ▣ **Noliegums un izolācija:** «*Nē tā nevar būt taisnība*»
- ▣ **Dusmas:** «*Kāpēc tieši es? Par ko? Tas nav godīgi!*»
- ▣ **Kaulēšanās:** «*Ir jābūt iespējai izglābties vai vismaz uzlabot manu stāvokli! Es kaut ko izdomāšu! Es darīšu visu pareizi un visu, kas vajadzīgs!*»
- ▣ **Depresija:** «*Izejas nav! Vienaldzība.*»
- ▣ **Pieņemšana:** «*Kaut kā jāsadzīvo ar to.... un jāgatavojas pēdējam ceļam*»



Pirmā stadija

NOLIEGUMS, ŠOKS, IZOLĀCIJA

- ▣ Nolieguma stadijas ilgums ir atkarīgs no vairākiem faktoriem:
 - ▣ - kā šokējošā ziņa pasniegta;
 - ▣ - kā cilvēks dzīvojis pirms tam;
 - ▣ - kāda dzīvības un nāves pieredze viņam ir bijusi;
 - ▣ - kā viņš vispār uzņem stresa situācijas.



NOLIEGUMS

Pazīmes:

Tas nevar būt

Nē, tikai ne ar mani

Mūsu laikos tā nenotiek

Tā ir kaut kāda kļūda

Cilvēks «iekapsulējas»
visu atgrūž, nespēj
dzirdēt patiesību

Ko darīt:

Būt blakus un būt
izturīgam

Nodrošināt fizioloģiskās
vajadzības (paēdināt, iedot
dzert, sekot, lai izguļas, ja
svarīgs ķermenisks
kontakts -apskaut utt.)

Sajust kāda distance
vajadzīga cilvēkam,
neuzbāzties, neapkamties,
ja cilvēks nevēlas

Uzklausīt un atbalstīt,
necensties pārliecināt par
ko citu

No kā atturēties:

No sarunām par nāvi un
par to kā viss noticis

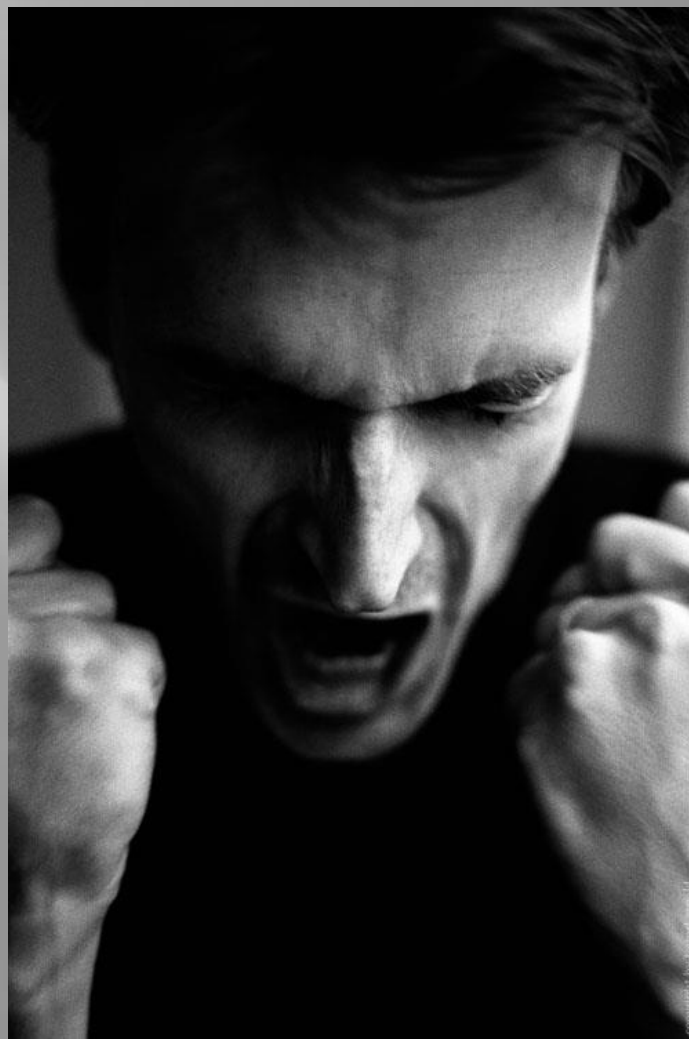
No loģiskiem spriedumiem
par notikušo un nākotnes
perspektīvām

No kopīgas histērijas -
skaļas raudāšanas kopā ar
to, kas zaudējis tuvinieku

No nosodījuma

Otrā stadija DUSMAS

- ▣ Cilvēks izrāda savas dusmu reakcijas ar bēdām, asarām un kliegšanu.
- ▣ Dusmas nav vērstas ne pret vienu personīgi;
- ▣ Dusmu reakcija slēpj izmisumu, bezcerību, sāpes;
- ▣ Neuztveriet dusmas kā personīgu apvainojumu, neuzņemiet šīs dusmas sevī.



DUSMAS

Pazīmes:

Kāpēc Dievs to pieļāva

Jūs visi pie tā vainīgi

Ja ne Jūs, tas nebūtu
noticis

Tas nav godīgi

Šajā stadijā uzkrājas
spēcīgs protests un
vēlēšanās atrast objektus.
kurus gribētos sagraut

Ko darīt:

Palīdzēt cilvēkam «izgrūst,
izvadīt» no sevis graužošo
enerģiju apkārtējiem drošā
gultnē – kaut ko lauzt, sist
traukus, daudzīt spilvenus,
skriet vai ātri iet,
enerģētiski izlādēties,
izkliegt sāpi mežā, pļavā,
ļaut izraudāties

No kā atturēties:

No centieniem atrast
objektīvus iemeslus

Nav jēgas cilvēkam censties
kaut ko pierādīt dusmu
stadijā

No vēlēšanās pievienoties
dusmām, īpaši, ja Jūs
redzat, ka tas izraisīt
nelabojamas sekas –
piemēram atriebība

Trešā stadija

KAULĒŠANĀS, KOMPROMISI

- ▣ Kaulēšanās ir salīdzinoši atvieglojošs periods pacienta dzīvē, bet īsu laiku
- ▣ Cilvēks lūdz izdziedināt un sola savu turpmāko dzīvi veltīt Dievam vai baznīcai, ja tiks izdziedināts
- ▣ Solījums var asociēties ar vainas apziņas izpirkumu



KAULĒŠANĀS/KOMPROMISI

Pazīmes:

Cilvēks meklē nosacījumus, kurus izpildot varētu labot situāciju

Varbūt Dievs būs žēlīgs, ja es labi palūgšos'

Lūdzu, vēl nedaudz un tad...

Ko darīt:

Veikt rituālus, kuri palīdz atdot «parādus» -pateikt neizteikto, uzrakstīt vēstuli, paust mīlestību

Nodarboties ar labdarību

Dot iespēju cilvēkam izrunāties, parunāt par aizgājēju, par attiecībām ar viņu

No kā atturēties:

No vēlēšanās racionāli skaidrot, ka ar solījumiem cilvēku neatgriez

Nav jēgas dusmoties uz cilvēku par to, ka viņš meklē kompromisu ar dzīvi/ Dievu

No vēlēšanās piespiest pieņemt notikušo kā tas ir

Ceturtā stadija DEPRESIJA

- ▣ Depresija kā reakcija uz dažādiem zaudējumiem neārstējamās saslimšanas dēļ;
- ▣ Sagatavošanās depresijai jeb sagatavošanās aiziešanai;
- ▣ Vajadzētu, ļaut runāt lai var izteikt to, ko pārdzīvo, kas viņu nomāc.



DEPRESIJA

Pazīmes:

Viss ir bezjēdzīgs

Sliktāk vairs nevar būt

Cilvēks zaudē enerģiju,
kļūst bezspēcīgs, nekam
neredz jēgu, izjūt
bezspēcību

Ko darīt:

Būt blakus ar darbiem
parādīt, ka esi gatavs
palīdzēt, uzklausīt,
atbalstīt, apspriest situāciju
un būt par draudzīgu
plecu, bet nevajag viņa
vietā uzņemt atbildību

Ja sārošana ilgst vairāk kā
pusgadu, būtu jāvēršas pie
ārstiem ar iespēju saņemt
atbilstošus medikamentus
un vērsties pie psihologa
vai psihoterapeita

No kā atturēties:

No domām un vārdiem, ka
cilvēks vienkārši «negrib»
pārstāt sārot

No vēlēšanās izklaidēt,
uzjautrināt vai ar varu likt
pārtraukt sārošanu

Atstāt pilnīgā vienatnē ar
savām domām

Piektā stadija SAMIERINĀŠANĀS

- ▣ Cīņa ir galā un klāt ir laiks - "pēdējā atpūta pirms gara ceļojuma";
- ▣ Vēlas būt vienatnē, nevēlas tikt apgrūtināts ar jaunām ziņām.
- ▣ Komunikācija ir vairāk neverbāla kā verbāla;



- ▣ Cilvēks samierinājies, ka jāzaudē tik daudz viņam nozīmīgu cilvēku un

SAMIERINĀŠANĀS

Pazīmes:

«Viss būs labi»

Es vēl nezinu kā, bet man jātiek ar to galā

Esmu apjucis, bet ticu ka dzīve turpinās

Es vēlos pamēģināt kaut ko mainīt savā dzīvē

Ko darīt:

Labi, ja blakus ir kāds, kas atbalsta pirmos soļus, kuri maina dzīvi

Būt blakus, atbalstīt, ticēt pārmaiņām

Atbalstīt un mierīgi izturēties brīžos, kad depresijas pazīmes īslaicīgi atgriežas

Būt noturīgiem un iesaistītiem dzīvē, rādīt dzīvesprieka izpausmes

No kā atturēties:

Atlaist visu pašplūsmā

Domāt, ka viss kārtībā, tagad cilvēks pats tiks ar visu galā

Izvairīties no sarunām par notikušo

Žēlot un izrādīt neticību cilvēka spējām adaptēties jaunajai dzīvei

AIZEJOT

Ģimenei un personālam:

- ▣ Nezaudēt cerību, kad tā vēl ir vajadzīga:

Ģimenei

- ▣ Spēt pieņemt noslēguma stadiju un netraucēt aiziet mierā un ar cieņu:



Vai var būt «labā» nāve?

«Labas» nāves un «sliktas» nāves izpratnes pamatā nodzīvotās dzīves ilgums un nāves veids.



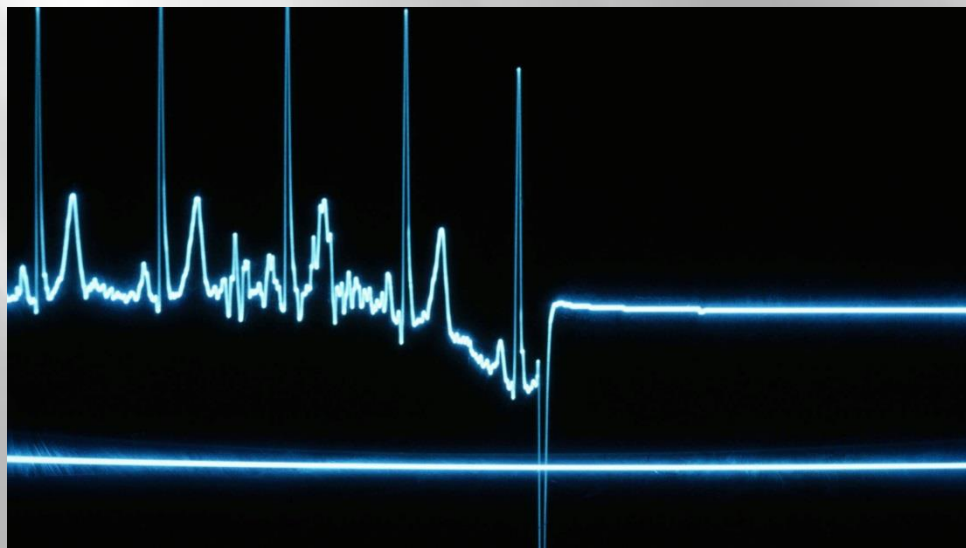
Nāves mainīgais raksturs

Raksturotājs	Tradicionālā nāve	Modernā nāve	Postmodernā nāve
<u>Galvenā patiesība</u>	Tradīcija	Profesionālā ekspertīze	Personiskā izvēle
<u>Lēmējs/padomdevējs</u>	Garīdznieks	Ārsts	Pats
<u>Valdošais uzskats</u>	Teoloģija	Medicīna	Psiholoģija
<u>Izpausme</u>	Lūgšana	Klusums	Jūtu izteikšana
<u>Aizgājējs</u>	Dvēsele	Ķermenis	Personība
<u>Ķermeniskais konteksts</u>	Dzīvošana ar nāvi	Kontrolēta nāve	Dzīvošana ar nāvi
<u>Sociālais konteksts</u>	Kopiena	Slimnīca	Ģimene

«Labas» nāves priekšnosacījumi

Labas Nāves (Veiksmīgas Aiziešanas) definēšana:

Literatūras apskats un aicinājums veikt pētījumus un uzsākt publisku dialogu



Apkopojot 36 pētījumu rezultātus tika identificēti 11 galvenie priekšnosacījumi, kas saistīti ar priekšstatiem par «labu» nāvi

Kādi, jūsuprāt, varētu būt «labas» nāves priekšnosacījumi?

Pārrunas

Grupās 2-3 cilvēki
izvēlēties variantus

15 – 20 minūtes

«Labas» nāves priekšnosacījumi

1. Iespējas pašiem noteikt kā vēlētos nomirt;
2. Aiziet bez sāpēm;
3. Iesaistīšanas reliģiozās vai garīgās praksēs;
4. Emocionāla labklājība - labizjūta;
5. Dzīves pabeigtības sajūta. Sajūta, ka kaut ko pēc sevis atstājam;
6. Iespējas izvēlēties konkrētus ārstēšanas veidus;
7. Iespējas saglabāt pašcieņu miršanas procesā;
8. Ģimene klātbūtne un iespējas ar to atsveicināties;
9. Cienpilni dzīves apstākļi miršanas laikā;
10. Labas attiecības ar ārstiem, medmāsām;
11. Kultūras īpatnības;

«Labas» nāves priekšnosacījumi

Trīs galvenie priekšnosacījumi iesaistīto personu grupās (pacienti, ģimenes, medicīnas personāls)

- ▣ *Priekšroka konkrētam miršanas procesam - 94%;*
- ▣ *Aiziešana -Statuss bez sāpēm - 81%;*
- ▣ *Emocionālā labklājība/ labizjūta aizejot - 64%;*

«Labas» nāves priekšnosacījumi

Rakstiski noformēt savas vēlmes saistītas ar aiziešanu un apspriest tās ar tuviniekiem;

Tas dod iespēju saglabāt sajūtu, ka dzīve tiek kontrolēta arī neizbēgamības priekšā un ir pat iespēja saskatīt jēgu aiziešanas procesā



«Labas» nāves priekšnosacījumi

Priekšroka konkrētam miršanas procesam

Nepieciešama saruna ar tiem tuviniekiem, kuri sekos šim konkrētajam procesam;

Tuvinieki skaidri apzinās, aizgājēja izvēli un neskatoties uz emocijām un pārdzīvojumiem seko procesam;



«Labas» nāves priekšnosacījumi

Aiziešana -Statuss bez sāpēm

Dažkārt aizejošie lūdz spēcīgus pretsāpju līdzekļus

Dažkārt izvēlas aiziet un atsakās no intensīvas dzīvības uzturēšanas



«Labas» nāves priekšnosacījumi

*Emocionālā
labklājība/ labizjūta*

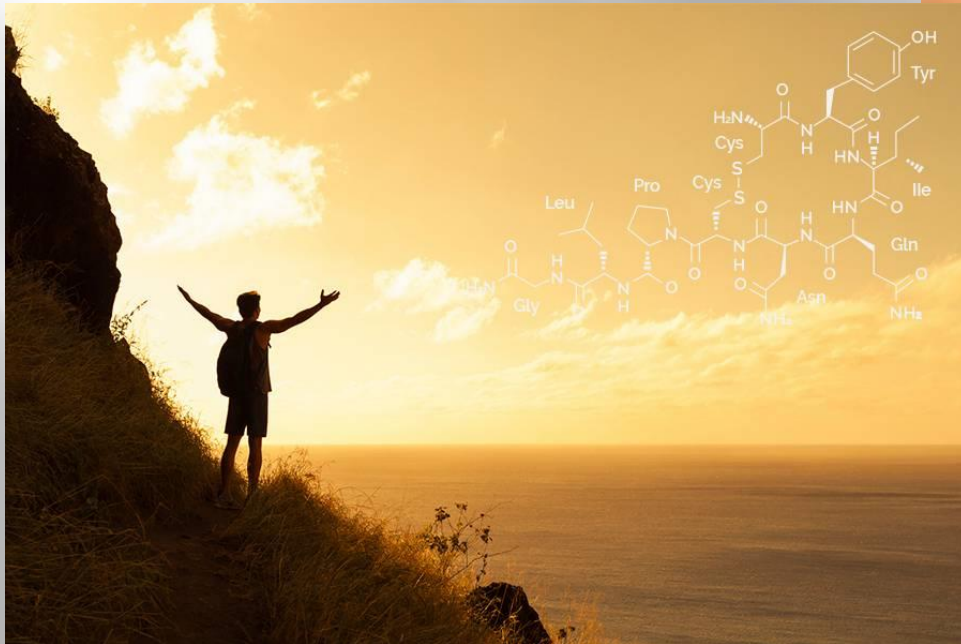
Iemeslu kopums,
pateicoties kuriem mēs
vēlamies dzīvot

Pēdējās dienas pavadīt
slimnīcā vai mājās?



«Labas» nāves priekšnosacījumi

*Iesaistīties reliģiozās
vai garīgās praksēs*



Kļūt par zinātnes pielūdzēju

«Labas» nāves priekšnosacījumi

Dzīves pabeigtības sajūta. Sajūta, ka kaut ko pēc sevis atstājam



«Labas» nāves priekšnosacījumi

Labas attiecības ar ārstiem, medmāsām



«Labas» nāves priekšnosacījumi

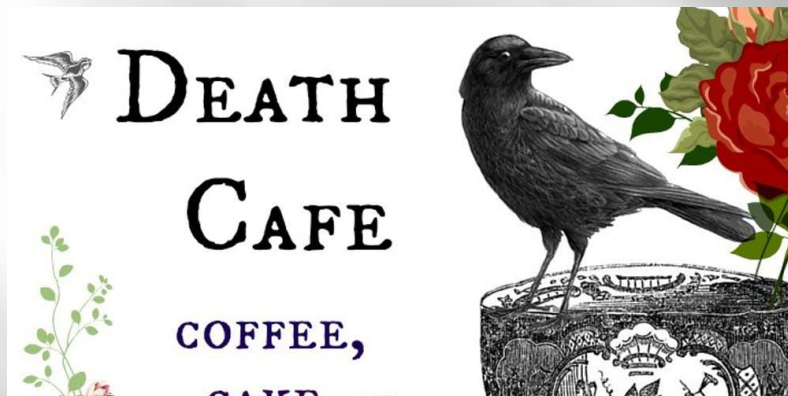
Uzdrošināties atklāti runāt par nāvi, aiziešanu un nomiršanu



«Labas» nāves priekšnosacījumi

DEATH CAFE

Nāves kafejnīcas visā pasaulē



Atcerieties skatīties uz augšu zvaigznēs, nevis lejā pie kājām.
Mēģiniet saprast, ko redzat, un brīnieties par to, kas liek
pastāvēt Visumam

Stīvens Hokings



Vecums
nav šķērslis

 Nordplus