

Opća bolnica
“Prim.dr.Abdulah Nakaš“

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM



Dipl.M.T-Belma Tarčin
Sarajevo 2018

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM

- ▶ Iako su umiranje i smrt tabu tema savremenog čovjeka, ona je tu i ne može je izbjeći baš niko.
- ▶ Prirodan tok života nalaže prolazak kroz sve životne faze, bolest može ubrzati put do kraja života, odnosno smrti.
- ▶ Kako je čovjek društveno biće, okružuju ga ljudi, porodica.
- ▶ Kada osoba umre, porodica se nalazi u razdoblju života koje nazivamo žalovanje.
- ▶ Pomoći nekom ko prolazi kroz žalovanje zahtijeva strpljenje i saosjećajnost.

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM

- ▶ Potrebno je provesti s ožalošćenim vrijeme, dopustiti mu da govori, slušati ga bez osuđivanja dok se prisjeća svojih najskrovitijih sjećanja ili prolaziti uvijek iznova pojedinosti o smrti, te ga nježno poticati na aktivnosti i na sudjelovanje u životu.
- ▶ Tuga, nevjerica su osjećaji koji se isprepliću kada draga nam osoba umre. Osjećat ćemo se sigurnije ako su oko nas drugi nam dragi ljudi. Oni imaju sposobnost činiti da se osjećamo bolje, prihvaćeno i važno.
- ▶ Danas se nalazimo u razdoblju kada svako vodi svoj život a svejedno nam je pomoć potrebna.

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM

▶ Podršku dijelimo na tri kategorije:

- ▶ **1. Ljudi iz prirodne okoline ožalošćenih** - tj. prirodni pomagači koji pružaju materijalnu, emocionalnu i organizacijsku pomoć.
- ▶ **2. Stručnjaci** - savjetovatelji i psihoterapeuti, koji u okviru svog posla pružaju pomoć i potporu ožalošćenima. To mogu biti odgojitelji, učitelji, pedagozi, psiholozi, medicinske sestre, liječnici, psihijatri isl.
- ▶ **3. Grupe podrške** -to su ljudi koji su i sami doživjeli gubitke i sastaju se u različitim udrugama, savjetovalištima, zdravstvenim ustanovama da bi prevazišli svoju tugu.
- ▶ Na raspolaganju im, dakle stoje: educirani liječnici, medicinske sestre, psiholozi, socijalni radnici, psihoterapeuti koji pružaju potporu osobama koji su doživjeli gubitak, a susreti se mogu provoditi individualno i grupno.

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM

- ▶ Žalovanje obnavlja smisao našeg života, te nam omogućava da na potpuno nov način prihvatimo strah, bol, užas, brigu, tugu, usamljenost, prazninu, ali i da snažnije doživljavamo veselje, spokoj, sreću, život i smrt.
- ▶ Gubitak - dan kada smrt nastupi. Porodica se teško miri sa činjenicom da voljena osoba nije više među živima, te da više ne može komunicirati s njom.
- ▶ Ljekar/medicinska sestra trebaju pripremiti prostoriju gdje će saopštiti vijesti porodici.

PODRŠKA OŽALOŠĆENIM

- ▶ Razgovor se obavlja u prostoriji gdje ih niko neće ometati u komunikaciji. U tom trenutku moramo biti svjesni da će ožalošćenu osobu obuzeti niz *osjećaja*. *Mučnina, opšta tjelesna slabost*, stezanje u prsima, apatija, bezvoljnost, očaj, strah, depresija, treskavica, iscrpljenost.
- ▶ Potrebno je reagirati shodno simptomima.
- ▶ Moramo odgovoriti na pitanja, dopustiti da porodica izrazi svoje emocije, saslušati, podržati verbalno i neverbalno njihove osjećaje.



FAZE KROZ KOJE PROLAZI OŽALOŠĆENA OSOBA:

- ▶ **Negiranje** - javlja se prvog dana, a javlja se i nevjerica u gubitak voljenoga. Organizam se brani protiv sebe na način da se osjećaji potiskuju i ne ispoljavaju. Ova faza traje kratko, a u tom razdoblju ljekar /medicinska sestra mora biti u prisutnosti i pripravnosti na početak ispoljavanja osjećaja. U ovoj fazi najčešća reakcija je plač, ljekar/sestra ima ulogu tješitelja i slušača koji bi mogao eventualno prekinuti misao vodilju koja potiče na depresivno razdoblje.
- ▶ **Gnjev/ljutnja** - porodica je ljuta na umrloga iz razloga što su ostali *sami*, imaju osjećaj kao da su svi problemi ne rješivi *a on je samo otišao*.

FAZE KROZ KOJE PROLAZI OŽALOŠĆENA OSOBA:

- ▶ *Javlja se ljutnja zbog toga što sada ostaje osjećaj patnje. Često puta se ljutnja sa umrloga preusmjeri na zdravstveno osoblje, prijatelje, rodbinu sa ne primjerenim komentarima i primjedbama. Porodica može osjećati i ljutnju na samoga sebe, smatrajući da nije poduzela sve kako bi osoba još malo poživjela. Javlja se tuga praćena slabim snom i prehranom. Medicinska sestra potiče na komunikaciju i izražavanje emocija.*
- ▶ **Cjenkanje/žaljenje** - osjećaj ne dorečenosti. Ne završeni razgovori ili odlazak bez pozdrava. Ljudi osjećaju kajanje jer nema prilike za popravkom situacije ili prilike za riječ *oprosti*.

FAZE KROZ KOJE PROLAZI OŽALOŠĆENA OSOBA:

- ▶ **Depresija** – tjeskoba, gubitak interesa za životne aktivnosti, gubitak apetita, bezvoljnost, usporenost, umor su simptomi na koje sestra/ljekar mora reagirati.
- ▶ Poticanje na razgovor sa psihologom i psihijatrom.
- ▶ Pokazivanje suosjećanja ali ne i sažaljevanja.
- ▶ Omogućavanje kontakata sa osobama sličnih životnih iskustava. Inkluzija (uključenje) u društvo, suočavanje sa istinom i poticanje na prilagodbu novom načinu života. Životu bez voljenih.

FAZE KROZ KOJE PROLAZI OŽALOŠĆENA OSOBA:

- ▶ **Prihvaćanje** - sagledavanje realne situacije. Mirenje sa situacijom, potvrđivanje događaja smrti i prihvaćanje da se više neće vidjeti sa dragom osobom.
- ▶ Izjavljivanje pozitivnih rečenica u smislu :

*„Možda je tako i bolje ovdje se samo patio(vezano za umrle koji su bolovali od ne izlječivih bolesti) ili Sada je na boljem mjestu.“
Medicinska sestra/ljekar ovdje završava svoj posao.*

U znanstvenom radu autora J.W.Wordena:, nailazimo na načela i postupke savjetovanja

1. Pomoći ožalošćenome koji je u šoku i nevjerici prihvatiti stvarnost gubitka. Trebalo bi ga poticati da govori o gubitku.



U znanstvenom radu autora J.W.Wordena:, nailazimo na načela i postupke savjetovanja

2. Pomoći ožalošćenom da prepozna i doživi osjećaje. Zbog boli i neugode koju osjeća, tugujući može ne prepoznavati svoje osjećaje ili ih ne doživljavati u onom stupnju koji je potreban da bi doveo do učinkovitog razrješenja.
3. Pomoći ožalošćenom da živi i odlučuje bez pokojnika. Poticati ga da, odnosno naučiti ga vještinama učinkovitog suočavanja i donošenja odluka tako da može preuzeti ulogu koju je ranije imao preminuli.
4. Potaknuti emocionalno „preseljenje” pokojnika.
5. Osigurati vrijeme za tugovanje.

U znanstvenom radu autora J.W.Wordena:, nailazimo na načela i postupke savjetovanja

6. Tumačiti “normalno” ponašanje tugovanja.
7. Uzeti u obzir individualne razlike.
8. Ispitati načine obrana i stilove suočavanja.
9. Prepoznati patologiju i uputiti ožalošćenoga drugom stručnjaku.

ZAKLJUČAK

- ▶ Kako bismo mogli pružati podršku ožalošćenima potrebno je neprestano se educirati i imati saznanja kako o smrti i umiranju, tako i o gubitcima i tugovanju.
- ▶ Važno je da sestra posjeduje izvrsne komunikacijske vještine i iste vježba, mora biti spremna podnositi stres.
- ▶ Na edukacijama se stiču komunikacijske vještine. Na primjer aktivno slušanje, usklađivanje verbalne i neverbalne komunikacije, kako postaviti i odgovoriti na pitanje itd.
- ▶ “Medicinska sestra treba biti srdačna. Mora biti tolerantna i pokazivati saosjećanje”

HVALA NA PAŽNJI