

Buvimas tyloje: dėmesingas įsisąmoninimas kaip terapinių dvasinių santykių šaltinis (akronimas BinS)

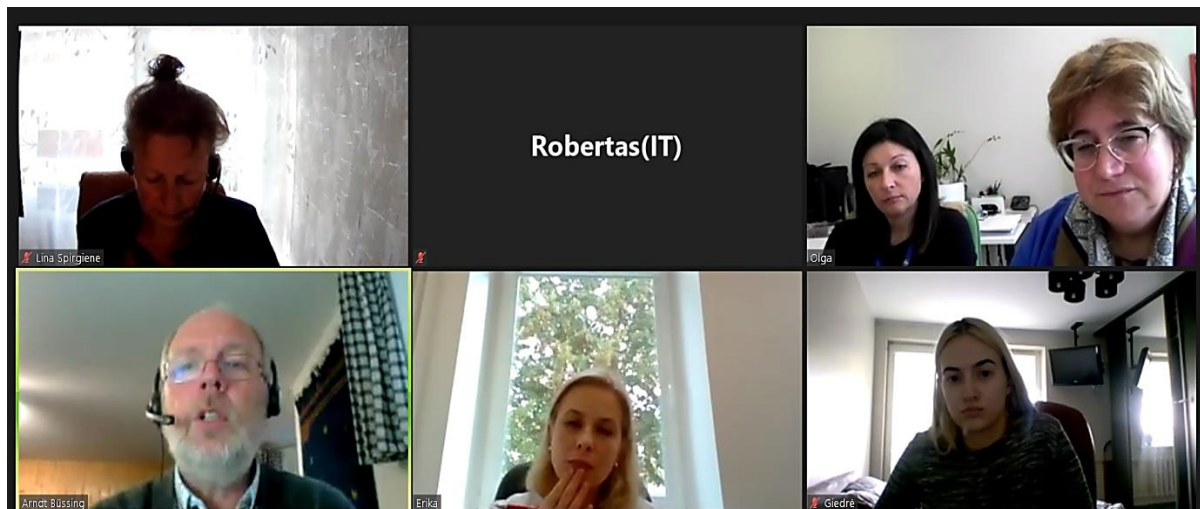
Dangyra Ruseckienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos, Akušerijos ir ginekologijos klinika



Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (toliau – LSMU) Slaugos ir rūpybos katedra vykdo tarptautinį projektą „Buvimas tyloje: dėmesingas įsisąmoninimas kaip terapinių dvasinių santykių šaltinis (akronimas BinS)“. Projektas remiamas Baltijos šalių ir Vokietijos aukštųjų mokyklų biuro per Vokietijos akademinių mainų tarnybą (DAAD) Vokietijos Federacinės Respublikos Užsienio reikalų ministerijos lėšomis. Projektui vadovauja LSMU Slaugos ir rūpybos katedros docentė dr. Lina Spirgienė. Projektas prasidėjo 2020 m. birželio 1 d. ir tęsis iki lapkričio 30 d.

2020 m. spalio 6–8 d. vyko tarptautiniai seminarai apie dėmesingo įsisąmoninimo įgūdžių lavinimą bei pritaikymą sveikatos priežiūroje ir slaugos praktikoje, juose dalyvavo Lietuvos, Estijos ir Latvijos slaugos, akušerijos studentai, slaugos dėstytojai, slaugos praktikai bei administratoriai. Paskaitas ir diskusijas vedė profesorius Arndtas Büssingas (Vokietija).



Lina Spirgienė, Olga Riklikienė, Erika Juškauskienė, Giedrė Baltinaitė, Arndt Büssing. *Dangyros Ruseckienės iliustracija*

Diskusijoje „Situacinis įsisąmoninimas slaugos praktikoje: Būti su žmogumi – kokių kompetencijų trūksta slaugos / akušerijos studentams?“ aptartos daugiaprofesinės dvasinės pagalbos kompetencijos. Profesorius pabrėžė, kad slaugytojai ir gydytojai vis dažniau susiduria su didėjančiu stresu ir didele darbo našta, kuri gali sukelti

emocinį išsekimą bei emocinį atsiribojimą nuo pacientų. Slaugytojai stengiasi atlikti savo darbą nepriekaištingai, išspręsti visas paciento problemas, o to nepasiekę jaučiasi nusivylę. Prof. Arndtas Büssingas teigia, kad slaugytojams nereikia gelbėti viso pasaulio, užtenka gerai vykdyti kasdienines užduotis, palaikyti draugišką ir veiksmingą bendravimą su kolegomis bei pacientais – tai sukels pasitenkinimą ir sumažins savigraužą dėl menkų nesėkmių. Geresnės slaugytojų savijautos darbe reikėtų siekti vykdant organizacinius ir struktūrinius pokyčius, stiprinant lyderystę, diegiant emocinį atsparumą stiprinančias programas.

Kaip teigia H. Bensonas, didžioji dalis mūsų streso ir emocinės kančios kyla iš mūsų proto – taip, kaip mes mažom ir žvelgiame į situaciją, – ir mintys, kurios sukelia mums stresą, paprastai yra neigiamos, netikroviškos ir iškreiptos. Todėl slaugytojams ir slaugos studentams svarbu išmokti atpažinti savo destruktivias mintis, neigiamas nuomones ir neracionalius įsitikinimus, kurie lemia nuotaiką, elgesį ir sveikatą. Dėl didelės skubos darbe slaugytojams, atrodo, nebelieka laiko dėmesingai įsisąmoninti savo veiksmų. Taip atsiranda perdegimo, emocinio išsekimo simptomų ir įvyksta emocinis atsitraukimas nuo pacientų. Toks atsitraukimas gali būti laikomas kaip veiksminga „atvėsimo“ strategija (angl. *Cool Down*), dėl kurios slaugytojai atgauna jėgas ir vėl tampa „funkcionalūs“. Situacinis sąmoningumas reikalingas tam, kad kiekvienas gebėtų realiai žvelgti į esamas aplinkybes, be smerkimo ir vertinimo (blogas ar geras veiksmas, poelgis ir kt.), stebėtų ir suprastų nuotaikas, emocijas ir fizinius atsakus, išlaikydamas dėmesį tam, kas vyksta čia ir dabar. Jei yra klaidų, jas reikia priimti, dėl to nekritikuojant ir nesmerkiant savęs, bet bandant suprasti klaidų priežastis ir pasistengti jų nekartoti. Svarbu priimti save tokį, koks esi, būti draugišką sau ir mokytis tiek iš teigiamos, tiek iš neigiamos patirties. Išmokus atpažinti savo ir kitų kylančias emocijas ir gebėti jas valdyti, gyventi taptų dar lengviau.

Seminare „Buvimas tyloje: dėmesingas įsisąmoninimas kaip terapinių dvasinių santykių šaltinis“, skirtame slaugos praktikams ir administratoriams, prof. Arndtas Büssingas pabrėžė, kad dvasingumas šiandien suprantamas kaip „visapusiška“ ir „atviresnė“ koncepcija, o religingumas atmetama kaip „institucinė“ ir „receptinė, ritualinė“ sąvoka. Dvasingumas gali būti apibrėžiamas kaip individualus ir atviras požiūris į gyvenimo prasmės ir „transcendentinės tiesos“ paieškas, apimantis bendrystės jausmą su kitais, su gamta, su dievybe. Siekiant suvokti dvasingumą, kiekvienas turėtų paklausti savęs: kas man suteikia vilties, įkvėpimo, kas man padeda judėti pirmyn? Atlikti tyrimai rodo, kad religingumas arba dvasingumas palaiko žmogaus savigarbą, suteikia jo gyvenimui prasmę ir tikslą, emocinį komfortą ir viltį. Sveikatos priežiūros specialistai, puoselėdami asmeninį dvasingumą bei kurdami atvirą bendravimo atmosferą kolektyve, kuriame galima dalytis visais gyvenimo aspektais, bus labiau pasirengę padėti pacientams. Visgi paties profesoriaus atlikti darbai rodo, kad yra keletas priežasčių, kodėl religijos ar dvasingumo temos sveikatos priežiūroje yra vengiama: siekiama profesinio neutralumo, stinga laiko ir žinių, nedrąsu apie tai kalbėti, nėra įsipareigojimų liesti šią temą kalbant su pacientu.

Pacientai gali turėti keletą dvasinių poreikių. Egzistenciniams poreikiams patenkinti reikėtų paskatinti pacientą peržvelgti savo gyvenimą, padėti jam suvaldyti nusivylimą ir beviltiškumą, palengvinti susitaikymo procesus (pvz., paskatinti rašyti laiškus, prašant atleidimo arba atleidžiant kitiems), surengti susitikimus su rūpimais asmenimis arba su tolimais šeimos nariais, skatinti kalbėti apie prasmę gyvenime arba baimes ir rūpesčius. Religiniams pacientų poreikiams patenkinti yra svarbi paties paciento malda arba kitų asmenų meldimasis už jį, šventieji sakramentai, religinių simbolių naudojimas vilčiai skatinti. Vidinei ramybei atgauti reikalinga paskatinti pacientą mintimis grįžti į gerąsias savo gyvenimo dienas, medituoti, apsilankyti gamtoje ar kitoje gražioje vietoje, klausytis muzikos, puoselėti atlaidumą ir susitaikymą. Kiekvienas asmuo nori po savęs palikti ženklą, todėl svarbūs gyvenimiškosios patirties perdavimo ir dovanojimo poreikiai. Yra tinkama paskatinti pacientą rašyti dienoraštį, kuriame jis galėtų išreikšti dėkingumą, aprašyti savo patirtį, pasidalyti patarimais. Svarbus yra dovanojimas, kad ir menkų dalykų, taip pat susitikimai su šeimos nariais, ypač skirtingų kartų. Tam, kad slaugytojas galėtų

pradėti pokalbį apie paciento dvasinius poreikius, užtenka užduoti vieną klausimą: „Ar aš galiu jums kuo nors padėti?“ Tikėtina, pacientas bus linkęs pradėti pokalbį ir išsakys tai, kas jį labiausiai neramina.

Prie projekto prisijungė didelis būrys studentų, dėstytojų, slaugos ir medicinos praktikų, administratorių, kurie tobulino situacinio įsisąmoninimo kompetencijas, lavino įgūdžius, kaip pritaikyti terapines dėmesingo įsisąmoninimo intervencijas ir atsipalaidavimo technikas slaugos praktikoje. Tikimės, kad taikomos strategijos skatins dalyvių emocinį stabilumą ir padės plėtoti dvasingumo praktiką kasdieniniame darbe, naudojant įgytas kompetencijas.