



PAGALBA NUSIŽUDŽIUSIŲJŲ ARTIMIESIEMS: PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Vaiva Klimaitė
Odetta Geleželytė

Vilnius, 2015 balandžio 10d.

Vilniaus traumų psichologijos konferencija „Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų įveika“



SUNKIŲ TRAUMŲ IR SOCIALINIŲ TRANSFORMACIJŲ PSICHOLOGINIAI PADARINIAI IR JŲ ĮVEIKA

Vadovė prof. habil. dr. Danutė Gailienė

2007–2013 m. Žmogiškųjų išteklių plėtros veikslių programos 3 prioriteto „Tyrėjų gebėjimų stiprinimas“ įgyvendinimo priemonė Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K „Parama mokslininkų ir kitų tyrėjų mokslinei veiklai (visuotinė dotacija)“





(1) Savižudybės poveikis



- Įvykusi savižudybė sudrebina esmines prielaidas apie save, aplinkinius, pasaulį ir paveikia įvairias gyvenimo sritis:
 - Savijautą: nusivylimo, nesaugumo jausmai
 - Santykius
 - Požiūrį, nuostatas
 - Gyvenimo kokybę

Pokyčiai gali būti ir teigiami!

„Ryškesnis pasaulis tiesiog pasidarė, ryškesnis emocijų intensyvumu, ryškesnis savo įvairove. Aš <...> lygtai mokėdavau džiaugtis tuo gyvenimu, bet dabar, atrodo, aš džiaugiuosi bet kuria savo akimirka, dabartim“ (Justė)



(2) Savižudybės rizika



- Savižudybė artimoje aplinkoje – savižudybės rizikos veiksnys.
- Reikalinga rasti j ką atsiremti: artimųjų turėjimas, aplinkinių parama yra svarbus apsauginis veiksnys.

„Man vat kažkaip atrodo, Dieve, kokia laimė būtų greičiau viską užbaigt ir, atrodo... kaip tų artimųjų neįskaudint. <...> atrodo vat, kaip jiems vėl sunku... būtų“ (Antanina)



(3) Svarbu ir gedėti, ir atsitraukti



Gedulo procesui svarbus tiek susidūrimas su netektimi,
tiek atsitraukimas nuo jos.

Susidūrimas su netektimi: permąstymai, kalbėjimasis...

„Galvojau, be proto daug galvojau, kur esmė, kur šaknys...“ (Irma)

Atsitraukimas nuo netekties: užsiėmimas veikla,
pastangos užsimiršti...

*„Tiesiog negalvoti. Nieko. Apie mamą. Net nieko gero, nes kai galvoji
ką nors gero, tada prisimeni... nu viską tada prisimeni“ (Austėja)*



(4) Netektis paliečia visą šeimą



- Įvykusi artimo žmogaus savižudybė paveikia **ne vieną asmenį, o visą šeimos sistemą.**

Bendravimo šeimoje ypatumai turi įtakos kiekvieno šeimos nario gedulo procesui.

„L.: nu mes iš vis tokie, su vaikais, toloki. Apie nieką nepasišnekam. Va kame reikalas. <...>

T.: o norėtusi daugiau su jais pasišnekėt?

L: nu tai žinoma, aš pati žinau, kaip man buvo sunku, nu ir vaikams tas pats gi“ (Lukrecija)



(5) Padidėjęs jautrumas



Dėl įvairių emocinių, somatinių reakcijų po netekties gedintieji gali būti ypač jautrūs, dirglūs.

„Tiesiog ėmus kalbėt ta tema, man viskas, ir viduj, ir tiesiog visas kūnas imdavo drebėt“ (Danguolė)

- Svarbu toleruoti tokią būseną, pykčio reakcijų ar kritikos nepriimti asmeniškai.



(6) Ambivalencija



- Gedintiesiems po savižudybės gali būti būdingi įvairūs, net prieštaringi išgyvenimai.

„Žinot, kai visi žmonės yra skirtingi, tai ir nepasakysi, ko konkrečiai kam. Kaip aš ir sakiau, viena sako: „aš užsidaryčiau, aš nekalbėčiau nė su niekuo“. <...> Visi mes skirtingi, ir turbūt tokio net... Aišku, nepalikt vieno, turbūt, žmogaus, bet kartais norisi likt vienam, vėlgi. Labai sudėtinga“ (Rimantė)

Svarbu atsižvelgti tiek į žmogaus unikalumą, tiek į gedinčiojo būseną konkrečiu metu.



(7) Pyktis



- Gedintieji dažnai jaučia pyktį ant nusižudžiusiojo. Šie „nelegalūs“ išgyvenimai stiprina kaltės, gėdos jausmus.

*„Kaip sako, geriau apie mirusį arba gerai, arba nieko. Tai neišeina taip visai. Norisi kartais taip iškolti, išbart“
(Lijana)*

Svarbu padėti įsisąmoninti iš išreikšti jaučiamą pyktį, jį „legalizuoti“.



(8) Kaltė



- Gedintiesiems dažnai būdingi intensyvūs kaltės išgyvenimai.
- Nusizudžiusiųjų artimieji jaučia poreikį atrasti priežastį, kodėl jiems brangus žmogus nusizudė.

„Kodėl tu taip padarei? Kodėl? Už ką?“ (Adelė)

Paaiškinimo atradimas gali padėti priimti netektį,
sumažinti jaučiamą kaltę.



(9) Santykiai su mirusiuoju



- Staiga įvykus savižudybei santykis su mirusiuoju nenutrūksta.

„Jausmas – jis niekur nedingo. Tiktai.. Ir objektas nedingo. Nes jisai buvo, ir toliau jisai gyvena, tiktai nu vat savotiškai. Kitam, kažkokiam, lygmeny“ (Laima)

- Svarbus palaipsniui vykstantis atsisveikinimas. Tam reikia laiko.



(10) Aplinkinių pagalba



- Svarbi aplinkinių pagalba
 - Emocinė **IR** instrumentinė
 - Supratimas, pokalbiai **IR** skatinimas
atsitraukti, pailsėti nuo minčių



(11) Vengimas



- Gedintieji linkę atsiriboti nuo aplinkinių
 - būseną,
 - aplinkinių reakcijos,
 - neišsakomi poreikiai

Kad jie žinotų, kad tas gedėjimas yra labai ilgas procesas ir kad, nu kad kuo labiau kad palaikytų tuos kitus žmones, nes jiems yra sunku, jie gal to neparodo. Jie gyvena tarsi normaliai, bet nu taip nėra, nu nėra normaliai.“ (Austėja)

Abipusio supratimo skatinimas.



(11.2) Savižudybės stigma, stereotipai



- Savižudybės fenomenas lydimas prietarų ir stigmatizavimo.
- reakcijos;
- internalizuota stigma

„Kai pats galvoji, kad visi žino, kad pas tave taip įvyko, kad ir sakau - norisi nuo bet kokios tos užuojautos bėgti šalin..“ (Danguolė)

Darbas su mitais apie savižudybes, internalizuota stigma, gėda.



(11.3) Vienišumas ir izoliacija



Jei nekalba, nereiškia, kad nenori kalbėti.



(12) Savipagalba



- Būdai ir veiklos, padedančios nusiraminti, pailsėti ar išreikšti vidinius išgyvenimus.

Skatinti atrasti savus savipagalbos , išgyvenimų raiškos, įprasminimo būdus.

- Savipagalbos grupės (kalbėti apie netektį su panašią patirtį turinčiais).



(13) Edukacija



- Svarbi informacija:
 - apie savižudybes, gedulo procesą, bendravimą šeimoje
 - literatūros šaltinių rekomendacijos



(14) Susitaikymas



Susitaikyti – nereiškia pamiršti.

„Tai, ko gero, ko gero, ir taip nu priėmi kai tokį, kaip ir etapą, kad ja jau jau taip yra. Nu negaliu sakyti, kad vien gražumą kažkokį matai, vis tiek yra ta nuoskauda ir ir jinai seka, dar vis seka ir, ko gero, ilgai seks. O gyveni savo gyvenimą, tvarkaisi, (tyliai) dirbi, eini į priekį.“ (Eglė)



Savižudybės poveikis.

Ambivalencija.

Gedėti – atsitraukti.

Socialinis abipusiškumas.