

Savižudybė tada atrodo geriausia  
išeitimi...

Nida Žemaitienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

nida.zemaitiene@lsmuni.lt

# Ryšciausias prisiminimas iš pirmųjų gydymo ligoninėje dienų

- *“... Prabundi po narkozės ligoninėje ir nesupranti, kas darosi, pamatai, kad pusės tavęs nėra. Šlangučių visokių prikišta, o dar... kai nesi anksčiau susidūręs su ta trauma, tai visai nesupranti kas su tavimi vyksta... Įsigąsti, atrodo kojos kažkur nukištos, o pasirodo jos čia pat... Kai pradedi viską suprasti... Mintis viena – toks namo negrįšiu... Tikrai, savižudybė man tada atrodė geriausia išėjimi, tik nebuvo jėgų tai padaryti...” (Linas)*

# Šiek tiek statistikos

- Judėjimo sutrikimus turinčių asmenų Lietuvoje yra daugiau nei 60 tūkstančių
- Kasmet pasitaiko apie 120 naujų stuburo smegenų pakenkimo atvejų
- Dauguma ligonių - jaunesni nei 30 m. amžiaus vyrai
- Savižudybės tarp stuburo traumą patyrusių asmenų pasitaiko 2- 6 kartus dažniau nei bendrai populiacijoje  
*(Charlifue ir kt., 1991; Hartkopp ir kt., 1998; Lawrence, 2012)*

# Judėjimo negalia iš pagrindų supurto įprastą žmogaus gyvenimo vyksmą

- Tai, kas iki negalios buvo savaime suprantama, tampa sunkiai įveikiama ar visiškai neįmanoma. Tuo metu labai realiai priartėja nauja kančios ir negalės tikrovė, kuri iki tol buvo suvokiama kaip mažai tikėtina arba tiesiog kitų žmonių išgyvenama sunki fizinė būklė (Bury, 2001).

# Ką rodo klinikiniai stebėjimai ir tyrimai

- Psichologinis atsakas į negalią pasižymi panašiais dėsningumais kaip ir kitų kritinių ir grėsmę gyvybei bei saugumui keliančių įvykių atveju.
- Negalios patirties sukeltas psichologinis skausmas gali būti toks stiprus, jog kurį laiką žmogus gali balansuoti ties savižudybės riba.
- Savižudybių rizika ypatingai padidėja tokių kompleksišku, sunkių ir ilgalaikių sveikatos sutrikimų kaip išsėtinė sklerozė ir stuburo traumų atvejais (Giannini ir kt., 2010).
- Vistik dauguma stuburo traumą patyrusių asmenų sugeba įveikti traumą ir prisitaikyti be psichopatologinių sutrikimų (Pollard ir kt. ilgalaikė studija, 2007)

# Kuo ypatinga dažniausiai stuburo traumas patiriančių asmenų grupė

- Tokios traumos dažniausiai patiriamos pačiame fizinių jėgų apogėjuje.
- Jaunų vyrų savęs suvokimas itin stipriai susijęs su fiziškumu. Fizinė galia, stiprus kūnas – svarbūs vyriškumo, pasitikėjimo savimi ir savęs vertinimo komponentai
- Dauguma stuburo traumų nutinka atliekant veiksmus, kurie galėtų būti laikomi fiziškumo išraiškomis (nėrimas nuo aukštos pakylės, važiavimas motociklu, ekstremalus sportas)
- Nukentėjusieji yra tokio amžiaus, kai jau pasiektas išsilavinimas ir pasirengta ateityje laukiančiam gyvenimui, tačiau dar nėra sukaupta sukrėtimų ir traumų įveikos patirtis

# Jaunų žmonių prisitaikymas gyventi su negalia procesas Lietuvoje beveik visai netyrinėtas

- **Tikslas:** Įvertinti gydymo aplinkos reikšmę stuburo traumą patyrusių jaunų vyrų negalios patirčiai
- **Tyrimo dalyviai:** Šeši 22- 30 metų amžiaus vyrai
- **Atrankos kriterijai:**
  - Stuburo trauma patirta prieš metus
  - Diagnozuota paraplegija
  - Neturintys psichikos sutrikimų
- **Tyrimo metodas:** pusiau struktūruots interviu (45- 60 min).  
Duomenų analizei taikyta teminė analizė
- **Duomenys surinkti** 2011 m., Monciškių gyvenvietės paraplegikų stovykloje.
- Tyrimas atliktas kartu su Loreta Stačiokaitiene (slaugytoja, visuomenės sveikatos magistrė)

# Akistata su nauja, nepažįstama tikrove, kur ankstesnė patirtis ir pasaulio vaizdas mažai ką bepaaiškina

- *„Nesupratau, kas čia darosi... kojų  
nejaučiu...nieko nesuprantu...toks pasimetęs  
buvau..“ (Edvinas).*
- *„Lubos... guliu ir viskas. Guliu lovoj ir negaliu  
nieko padaryti - koridorius, palatos lubos ir  
viskas. Valgyt nenori, nieko nenori...NIEKO“  
(Rimas)*



## Jausmų sumaištis, sielvartas ir skausmas

- *„Nekenčiau... savęs, visų, visko...“ (Regimantas)*
- *“Pirmi žodžiai buvo, kad namo negrįšiu... tikrai ilgai, kokias dvi paras pykau“(Linas).*
- *“Diena po dienos niekas, niekas nesikeičia.. Nusivyliau, kad nėra taip, kaip atrodė“ (Vytenis)*

- *„Labai daug ašarų liejau, kad atsistot, bent atsistot, bent pavalgyt savo rankom pasidaryt, va, kažką tokio daryt...“ (Edvinas)*
- *„Viskas... viską praradai, praradai kažką svarbiausio... Gyvent nenoriu ir viskas... Nesinorėjo gyventi, buvo depresija ir tiek.. Plius, kai negali pasidaryti NIEKO...“ (Algimantas)*
- *Ne, aš tuo metu iš viso nenorėjau nieko, man nesvarbu, aš neklausiau nieko, kas ką kalba, nes labai skaudu jau buvo... (Vytenis)*

Tai gedulo periodas, primenantis sielvartą netekus artimojo (Klebine, 2001).

# Ligoninė - vieta, kur galima suteikti pirmąją psichologinę pagalbą

## PPP apima:

- Praktinę globą ir paramą be nereikalingo kišimosi
- Poreikų ir problemų bei nerimo šaltinių įvertinimą
- Pagalbą užtikrinant pagrindinių poreikių patenkinimą
- Iš klausymą, bet ne spaudimą kalbėti
- Paguodą ir pagalbą mažinant nerimą
- Informacijos suteikimą
- Apsaugą nuo tolesnio žalojančio traumos poveikio

# PPP - tai humaniška parama ir palaikymas šalia esančiam kenčiančiam žmogui

- Buvimas pasiekiamu
- Klausymas, neskatinant kalbėti apie jausmus...
- Visa, kas padeda atkurti saugumo jausmą, nusiraminti, įgauti vilties
- Visa, kas padeda susisiekti su psichologine, socialine bei kita reikiama pagalba

# Gydymo ligoninėje patirtis

- **Nelieka privatumo, tai, kas intymu, tampa vieša**

*„Tave ateina (ir) varto, į tave žiūri, o tu nenori nei bendrauti, nei nieko nei matyti, nei nieko girdėti... Galvoji tik ką toliau reikės daryti, kaip su vežimėliu, kas vežios...(Regimantas)“*

## Slegianti priklausomybė nuo kitų

*„Sakau, kai nori pasisukt į kitą šoną ir tu tikrai negali, reikia laukt kol ateis; ar vandens atsigert reikia laukt, kol paduos, tai baisu yra, kai reikia kito žmogaus prašyt.“ (Vytenis)*

*„Buvo žiauru, kaip priklausai nuo kito žmogaus; yra baisu, na, neduok Dieve grįžt... (Rimas)*

# Gydančio personalo supratingumo stoka , o gal abejingumas ...

*„Baisiausi skausmai, ten rėkauji, bet kai numetė priimamajame, taip ir paliko.... Visi tik pareina, niekam neįdomu“(Rimas)*

*„Galėtų truputį dažniau prižiūrėti, užėiti į palatą, užsukt kaip ten kas, nes kaip stiklinis būni negali pajudėt pats, nei ką padaryt“ (Linas).*

*„Tik ateidavo vaistus suleisti ir tiek“(Algimantas).*

# Netinkama slauga...

- *„Labai nepatiko tas vartymas labai retas, kas keturias valandas. Pavargsti gulėt toj vienoj pozoj tas keturias valandas, tokie nemėgėjai apversti“ (Rimas).*
- *„Kad darytų taip, kaip man reikia, o ne taip, kaip priklauso pagal kokį raštą ten, pvz., kad gulintį ligonį reikia vartyt kas kažkiek valandų ir panašiai.“ (Regimantas)*
- *„Šiaip gulėjau ant nugaros ir po to, po poros dienų atėjo ir pamatė, kad jau pragulos, viskas“ (Edvinas).*



# Paprastų, žmogiškų poreikių nepaisymas

- *Palatoje buvo televizorius ir ant vieno šono aš matydavau, o ant kito – nematydavau. Nu, tai va , toks žmogiškas dalykas , kad tu nori matyti , tą ką nori matyti. O joms (slaugytojoms) darbas yra toks, kad jį reikia atlikti ir viskas“(Regimantas).*
- *“Tarkim, kad tu nori būti laisvas, tarkim nori sėdėti vežimėlyje ir važinėti po koridorius, nors tuo metu negali to daryti, nes personalas tavęs nepasodins, neaprengs ir dar ko nors nepadarys“(Edvinas).*
- *“Kad nors kartais, kai į procedūras veža prie lango ar kur privežty... kad ką pamatyt... o tai guli, guli ant tos lentos... “stogas” gali nuvažiuot...” (Rimas)*

# Ir dar...

## apie informavimą

- *Nu, nelabai kad pakakdavo tos informacijos... Pavyzdžiui, kad kaip po tos traumos galėtų paaiškinti, kad tau dabar ... tu negalėsi šlapintis pats ir panašiai ... Tik iš pacientų, va, iš aplinkinių, kurie ilgiau po traumos... Tai va tie man suteikdavo informacijos, kur kreiptis dėl vežimėlio ar ką nors ir kokius vaistus gert. Pagrinde ten su šlapinimusi ir su tuštinimusi. Tokių dalykų jie nepaaiškina, nu, va tokių informacijų elementarių jie nesuteikia (Linas).*
- *„Daktaras nepažiūrėjęs dar visko normaliai, pradėjo aiškinti tėvams, kad nevaikščiosiu. Bet po operacijos pasakė, kad viskas ne taip jau blogai... (Rimas)“*
- *“Aš galvojau vaikščiosiu dar... Net nežinojau kas atsitiko man iš tikrųjų...ar lūžę ten kažkas, ar ką, tokios minties net nebuvo... Niekas niekas nieko nepasakojo. Nebent tėvam sakė ...(tyla).<...> Ateidavo, kažką juokais pakalbėdavo ir išeidavo (Algimantas).*

## apie viltį...

*„Vienam pasakė, kur viskas nutraukta, kad tu gal dar atsistosi, o man kur viskas lyg gerai buvo pasakė, tu neturėk vilčių“  
(Rimas)*

*„...Daktarės klausiau, gal yra tų šansų kažkiek? - Taip, šansų turi visi, stebuklų būna, bet taip realiai žiūrint, aš tau galiu pasakyti, kad tau šansų kaip ir nėra. ... Na, ir viskas“  
(Regimantas).*

*„Jie ten tiesiai šviesiai pasakė, tu nevaikščiosi“ (Vytenis).*

*„ Pasakė: „O tu gyvenime nuo vežimėlio nepabėgsi. Jau tu tai važiuosi...“ (Algimantas).*

# Tikėtinos pasekmės, jei į paciento psichologinius poreikius adekvačiai neatliepiama

- Ilgesnis sveikimo periodas
- Padidėjęs mirštamumas
- Sumažėjęs gydymo rekomendacijų laikymąsis
- Padidėjęs naudojimąsis gydymo ir slaugos paslaugomis
- Rimtų psichikos sveikatos sutrikimų išsivystymas

*(Nichols, 2003, Bor ir kt., 2009)*

## apie tai, ko norėjosi...

- *„Nu, norėjosi, bet nežinau kaip, kad pasakytų ką nors gero ar ką... Kad einu į gerą pusę ...kažką taip...“  
(Edvinas)*
- *„... tai, kad žiūrėtų, jeigu kas skundžiasi, kad žiūrėtų, o tai pažiūri ir sako: „nieko čia baisaus“ ar ką tai... jeigu žmogus prašo tai, kad dėmesio daugiau...“ (Vytenis)*
- *“Niekada nesakyk, kad tu nevaikščiosi, ar neatsistosi...nes žiauru yra...daug kas praranda viltį, nesvarbu jisai gulės, bet niekada negali pasakyti -“ tu gulėsi”, kad tu vežimo neišvengsi, ar dar ko... (Linas)*

## reikėjo psichologinės pagalbos ir paramos...

*„Daugiau psichologinės pagalbos reikėjo. Sakau, ką aš pastebėjau asmeniškai, jie išorę mato, vidaus nemato ar nenori matyt..(Regimantas)*

*„Aš nežinau, kaip ten turėtų būti, bet tikrai tas dalykas tai įmanomas... Išorę kiek įmanoma apgydo, bet kad į vidų truputį žmogaus įlįstų, kažkaip ramiau būtų... Į vieną, į kitą galą kažkur mėtais... Ir, kad ne tu ieškotumei pagalbos, bet kad tau suteiktų... jeigu tokie dalykai įmanomi?“  
(Linas)*

# Ir dar šis tas apie apie psichologinę pagalbą...

- *“Kelias savaites nei į priekį, nei atgal, nu, tai labai daug kas psichiką paveikia.. Nori greičiau, bet tai neįmanoma.... Reikėjo su psichologais daug dirbt...Sunku buvo rasti tokių profesionalų psichologų arba labai didelius pinigus reik mokėti” (Algimantas)*
- *“O šitos pagalbos (psichologinės) tikrai visur trūksta. Yra psichologės, su kuriom pasikalbi, bet bet man atrodo, turėtų būti aukštesnės kokybės ir kvalifikaciją turėt šios darbuotojos... Šiap pasikalbėt aš ir su teta galiu. Visų pirma tai psichologija, psichoterapija turėtų būti, tai pagrindinis dalykas, ne tik, kad pasikalbėt, kažkaip kryptingai reikia ieškot, gydymo galimybių šitoj vietoj... (Linas)*

# Ir dar viena ištraukėlė

- *“Nu, aš bent jau ligoninėje buvau patenkintas. Ir dietologės, ir tos mankštos lovoje... Ateidavo ir gydytojai, kineziterapeutai. Iš tikrųjų buvau labai silpnas, svaigo man galva, kai pradėjo sodinti 2-3 savaites aš ten svaigau. Pakelia - akyse tamsu ir iškart guldo... Nu, bet seselėmis tai buvau patenkintas. Jos iš tikrųjų labai prižiūrėjo, pastoviai klausia ir klausia <..>. Ten nereikia skambinti. Tu turi tą skambutį, bet ten tau nėra kada skambinti, nes kas kartą ateina ir klausia pastoviai ar tau to, ar tau to trūksta, ar tau ko atnešt, nes ten yra sultys, kava, arbata, pienas. Ar pavyzdžiui ko užsimanai, pvz.: pasakiau, kad noriu Coca- colos. Ir nulekia Coco-colos atneša buteliuką. Nori to gert, ar nori to, ar nori muzikos, net pavargdavau kartais nuo tų pasiūlymų, visko...”(Vladas)*



...

Gydymo aplinka yra labai svarbi judėjimo negalia patyrusių asmenų prisitaikymui gyventi su negalia.

Tačiau vargu ar gydymo aplinka ir personalas yra pajėgūs tinkamai atliepti ir spręsti psichologines traumą patyrusių asmenų problemas.