



LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA



ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS



NETEKUS ARTIMOJO

Patarimai šeimos nariams ir artimiesiems

UDK



VšĮ ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRAS

NETEKUS ARTIMOJO

Patarimai šeimos nariams ir artimiesiems



Leidinyi išleistas

LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA
LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMOS lėšomis

ISBN

© Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2013
© Spaustuvė „Druka“, 2013

KLAIPĖDA, 2013

Leidinių parengė:

Aldona Kerpytė,

Evaldas Darulis,

VŠĮ Šv. Pranciškaus onkologijos centras

Leidinyje „**Netekus artimojo**“ yra skirtas žmonėms, kurie išgyvena pačią sunkiausią gyvenimo patirtį – brangaus ir mylimo žmogaus mirtį.

Leidinio tikslas – padėti onkologinių ligonių artimiesiems priimti artimojo mirtį, išgyventi ją ir susitaikyti.

TURINYS

Žodis netekusiam artimojo (Evaldas Darulis)

Kaip išgyventi artimojo netektį

ŽODIS NETEKUSIAM ARTIMOJO

Kiekvienas žmogus, kiekviena šeima, giminė, bendruomenė, tauta, valstybė ir, apskritai, visa žmonija gyvena netekčių vandenynė. Miršta ne tik žmonės, bet ir gamta: dega žolė ir miškai, paukščiai, grybai... Kasdien mūsų planetoje vyksta karai, netrūksta stichinių nelaimių. Pasaulį apskriejo žinia apie 8,9 balų žemės drebėjimą Japonijoje, kuris sukėlė cunamį. Dėl to žuvo beveik 18 000 pakrantės gyventojų, dar 6 000 sužeisti ir beveik 3 000 dingo be žinios. Kiekvieną sekundę mūsų planetoje miršta apie 2 žmonės. Kasdien miršta daugiau nei 182 000. Per metus Lietuvoje miršta apie 40 000 žmonių, o visame pasaulyje – 66,5 mln. Kas 2 minutes miršta žmogus nuo onkologinės ligos.

Lietuvoje per metus gimsta apie 30 000 vaikų, iš jų 180 su patologine liga. Per metus Lietuvoje vėžio liga suseraga apie 100 vaikų. Pasaulyje apie 500 mln. žmonių yra neįgalūs; kasdien gimsta apie 8 000 vaikų su dvasine ar fizine negalia. Per metus Lietuvoje apie 18 000 žmonių išgirsta savo ligos diagnozę – vėžys.

Ar gali žmogus mylėti gyvenimą, kai jį skandina tokios karčios netektys? O kokios skaudžios netektys išgyvenamos dėl netikėtos mirties! Nepaisant visų mokslo žinių ir technologinių pasiekimų, mokslininkai negali atsakyti į klausimą, kokia yra prasmė bei tikslas visų aukščiau išvardintų netekčių. Geriausiu atveju mokslas kalba apie jų priežastis.

Galvoti apie netektį reiškia netinkamai galvoti. Šeimos narius reikia mokyti netektį priimti nuo mažens. Gyventi lyg jos



nebūtų, ją slėpti nuo mažųjų yra neleistina. Žmogaus sąmonėje netektis sukuria erdvę, palankią depresijai. Geriausia, jeigu įmanoma, apie artimojo netektį kalbėti ir dalintis su tikinčiųjų bendruomene. Netektis yra neišvengiama. Tačiau žmonijos patirtis liudija, kad jos sukelta kančia žymiai lengviau išgyvenama bendruomenėje, kuri susirinkusi švenčia Mišių auką. Apaštalas Jonas atkreipia mūsų dėmesį į Jėzų, kuris taip pat buvo susigraudinęs dėl draugo mirties. Ši evangelinė scena mums nurodo teisingą santykį su Dievu ir artimu. Jėzus mylėjo Mortą, jos seserį ir Lozorių. Ir toji meilė mums iš naujo sugrąžina viltį toliau gyventi, toliau mylėti gyvenimą. Šv. Raštas kalba apie žmogišką mylimo žmogaus netekties skausmo išgyvenimą. Morta prie Lozorius kapo kreipiasi: *Viešpatie, jei būtum čia buvęs, mano broliu nebūtų miręs. Pamatęs ją verkiančią ir kartu atėjusius žydus verkiančius, Jėzus labai susigraudino* (Jn 11, 32b-33a).

Nors kiekvienam iš mūsų netektis yra skaudi, tačiau fiziškai išvengti jos neįmanoma niekam. Tad mano broliškas linkėjimas visada telydi mus gyvenimo kelyje: pasitikėkime Viešpačiu, leiskimės būti išgydyti jo viltimi, pamilkime mums Dievo duotą žinią apie pomirtinį gyvenimą; esame daug daugiau už gyvas dulkes mus supančioje visatoje, esame Dievo vaikai.

Brolis Evaldas Darulis OFM,

Šv. Pranciškaus onkologijos centro dvasinis asistentas

KAIP IŠGYVENTI ARTIMOJO NETEKTĮ

Aš jį mylėjau ir jo labai pasiilgstu. Mudu kartu atradome vienas kitą kaip ištisą pasaulį, vienas kitam dovanojome gyvenimo džiaugsmą. Paskutiniai jo gyvenimo mėnesiai buvo patys šviesiausi ir skaudžiausi mūsų gyvenime. Jis mirė užmerktomis akimis, bet atvira širdimi, kurios meilę vis dar stipriai jaučiu... Supratau, kaip stipriai jį mylėjau. Už daug ką esu jam dėkinga...
(Irena)

Kiekvienas žmogus susiduria su mirtimi ir netektimi. Kiekvienas bando atsakyti sau į klausimą, kas yra mirtis, kas yra gyvenimas? Visa žmonijos istorija kalba apie mirtį ir netektį. Kiekvieną dieną pasaulyje miršta tūkstančiai žmonių, rodos, būtų įprasta ir suprantama tai suvokti bei priprasti. Deja, netekę artimo žmogaus, kiekvienas asmeniškai išgyvename sielvartą, skausmą ir ilgesį.

Artimo žmogaus mirtis yra vienas skaudžiausių gyvenimo įvykių. Ji pakerta ilgam, pasijuntame bejėgiai, silpni ir labai pažeidžiami. Mirus artimajam, mes išgyvename egzistencinę krizę. Artimojo mirtis primena mums begalę dalykų, iškelia kiekvieno mūsų pamatinę mirties baimę.

Su broliais, sesėmis, tėvais, vaikais mes esame susiję gyvybės saitais. Šie ryšiai išlieka net ir tada, kai žmogus pasitraukia iš mūsų gyvenimo erdvės.

KAIP SUSITAIKYTI SU ARTIMOJO NETEKTIMI?

Mirusiajam mirtis yra jo gyvenimo pabaiga, o tiems, kurie gedi, – ilgas ir skausmingas kelias, kai artimo žmogaus „atsisakoma“ pamažu, ilgai su tuo kovojant. Suvokti, priimti netektį ir toliau gyventi – skausmingas ir ilgas procesas. Į artimųjų netektį žmonės reaguoja įvairiai. Susitaikyti su artimojo netektimi gali prireikti metų, dvejų ar daugiau.

Artimo žmogaus mirtis – reali netektis. Šią nelaimę patyręs žmogus turi teisę ir galimybę gedėti. Normalu išreikšti gedinčiam rūpestį, atjautą, žmoniškumą, suteikti pagalbą ir nepalikti jo vieno. Tačiau dauguma žmonių, norėdami padėti gedinčiam, ragina greičiau viską pamiršti, nukreipti dėmesį kitur. Tai klaidingas elgesys, nes netektis prilygsta lūžiui, operacijai, dideliai žaizdai, kuri negali staiga užgyti.

Netektį išgyvenantis žmogus jaučia didelį dvasinį netekties skausmą, jis gali patirti širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus: širdis pradeda smarkiau plakti, padidėja kraujospūdis; toliau padažnėja kvėpavimas, praranda žadą, džiūsta burna, prakaituoja delnai, dingsta apetitas, gali pradėti pykinti, atsirasti kūno drebėjimas, pilvo skausmai, „pakerta kojas“ ir t. t.

Dažnai artimojo netektį patyręs žmogus sunkiai tvarkosi su savo jausmais ir išgyvenimais.

Leidimas sau išsiverkti ir išsigedėti – ypač svarbus. Jo nereikėtų nutraukti ar kažkaip greitinti, trukdyti.

Netektis įveikiama, kai ji išgyvenama.

Neišgyventas sielvartas dėl netekties gali sukelti įvairias kūno ir dvasios ligas, sukelti socialinių, finansinių, psichologinių problemų.

Dėl užsitęsusio gedulo gali kentėti kiti šeimos nariai ar gedinčio žmogaus artimieji, draugai bei bendradarbiai. Išgyvenus netektį galima vėl tapti normaliai besijaučiančiu žmogumi, grįžusiu į įprastą gyvenimą ir veiklą, netgi dvasiškai labiau subrendusiu, galinčiu suprasti ir padėti kitam, išmokusiu vertinti ir pastebėti ne tik tamsiąsias, bet ir šviesiausias gyvenimo spalvas.

Būtina suprasti, kad sielvartas ir liūdesys dėl netekties yra normali psichinė būseną. Patyrę netektį žmonės išgyvena tam tikrus gedėjimo etapus, stadijas. Kokiame etape bebūtų, gedinčiojo skausmas ir sielvartas nesumažėja, bet žinojimas, kad tai patiria visi gedintys žmonės, suteikia vilties, kad gedulas nesitęs amžinai, kad jis turi pabaigą.

Gedėjimo stadijos:

1. **Šokas** – pirmoji reakcija į netektį.
2. **Neigimas** – jausmų kelias nuo mirties neigimo iki priėmimo.
3. **Sielvartas** – sielvarto darbas.
4. **Susitaikymas** – prisitaikymas prie netekties lydimų permainingų gyvenime, naujo pilnaverčio gyvenimo be to žmogaus, kuris mirė, pradžia.

Gedėjimo ir jo etapų laikas išgyvenamas skirtingai ir individualiai.

Šoko stadija

Šokas – apsauginė reakcija nuo skausmo. Pirmosiomis dienomis po netekties žmogus išgyvena šoką, kuris gali tęstis netgi savaitę. Vieni žmonės šoko metu būna labai pasimetę, išsigandę, kiti tarsi sustingę, blaškosi, nuolat verkia. Kartais šoko metu žmogus elgiasi neprognozuojamai, chaotiškai, aktyviai, neadekvačiai suvokia realybę. Vėliau žmogus gali nebepprisiminti, kas vyko šoko metu.

Neigimo stadija

Šiame etape gedinčiojo sieloje atsiveria didžiulė tuštuma. Žmogus nepriima kito žmogaus netekties ir visomis jėgomis neigia tai, kad artimasis mirė: *Negaliu patikėti, kad mirė*. Pamatęs gyvus panašius į mirusįjį žmones, galvoja, kad tai jis ar ji; laukia grįžtant namo ir t. t.

Kuo labiau neigia šį netekties faktą, tuo labiau ap sunkina savo gyvenimą ir dažniau patiria silpnumą, išsekimą, apetito stoką, nemigą arba padidintą mieguistumą, fizinį skausmą, pyktį ir kt. Gali mėginti atsiriboti nuo žmonių. Šis etapas gali trukti iki 6 mėnesių.

Sielvarto stadija

Tai skausmingiausias ir ryškiausias gedėjimo etapas, kurio metu gedinčiajam turi išskaudėti viskas jo viduje. Šiuo metu pripažįstama netektis. Tai gali trukti nuo 2 savaičių iki 3 mėnesių. Tai prisiminimų apie mirusįjį laikas, jo geriausių vertybių įvertinimas, prarastų santykių ilgėjimasis. Šiame etape žmogus supranta, kad jau nebeturės bendros ateities su mirusiuoju. Lengvėja būseną, suprantama, kad niekas nebepasikeis, nesugrįš. Svarbus aplinkinių supratingumas ir parama, nes **neišsielvartauta netektis gali tapti chronišku sielvartu, psichosomatinėmis ligomis, asmenybės vystymosi sutrikimais, depresija.**

Susitaikymo stadija

Žmogus savęs klausia: *Kaip man toliau gyventi?* Tai etapas, kai po netekties kyla klausimas: *Kodėl tai atsitiko man?* Praėjus nemažai laiko po artimojo mirties, žmogus pradeda kapstyti iš šios nelaimės. Žmogus pradeda priimti savo naują gyvenimą be artimojo. Sugrįžta ramybė, žmogus pradeda daugiau juoktis, atsiranda noras kažką daryti, atsinaujinti. Tai nereiškia, kad žmogus užmiršo netektį, tačiau dabar galvojimas nebėra toks skausmingas. Įvyksta realus susitaikymas su netektimi.

Aprašytos gedėjimo stadijos nurodo 4 užduotis gedinčiamam gedėjimo laikotarpiu:

- **Pirmoji gedinčiojo užduotis** – pripažinti netektį.
- **Antroji užduotis** – išgyventi netektį ir visus su ja susijusius jausmus.
- **Trečioji užduotis** – įveikti tuštumą, atsiradusią po artimojo mirties.
- **Ketvirtoji užduotis** – sukurti naują santykį su mirusiuoju ir gyventi toliau.

Užsitęsęs arba komplikotas gedėjimas būna tada, kai žmogus užstringa kuriame nors etape labai ilgai ir nebepereina į galutinį susitaikymą su netektimi. Kartais toks gedėjimas gali trukti net visą gyvenimą. Jei žmogus tramdo savo emocijas ir jausmus, nori būti stiprus arba dėl kitų priežasčių neleidžia sau liūdėti ar pykti, protu gali suvokti ir pripažinti netekties faktą, tačiau negali priimti savo jausmų, ir jam tampa nebeįmanoma susitaikyti su netektimi ir normaliai gyventi toliau. Pavyzdžiui, jei geditysis blogai sugyveno su mirusiuoju, patyrė skriaudą, draudžia sau pykti ant mirusiojo arba, pavyzdžiui, mama nuolat ilgisi savo mirusio vaiko, kalba su mirusiuoju, metų metus laiko jo daiktus. Tada šie jausmai gali nukrypti į save ir net kilti minčių nusižudyti.



Tam tikri simptomai leidžia įtarti, kad gedintysis vienas, be pagalbos, negali įveikti netekties krizės:

- Jeigu gedinčiam kelis mėnesius po netekties negrįžta noras rūpintis savimi, pačiais būtiniausiai dalykais – maistu, poilsiu, miegu, higiena.
- Jeigu piktnaudžiuojama alkoholiu, raminamaisiais vaistais, nuolat persivalgoma arba nebevalgoma.
- Jeigu nuolatos persekioja noras nusižudyti.
- Jeigu netektis ilgai neigiama, apie mirusįjį kalbama kaip apie gyvą, jo daiktai neliečiami, jo namų kambaryje užsidaro netektį patyręs žmogus.
- Jeigu atsiranda įvairių psichikos sutrikimų, pasireiškiančių nuolatiniu nerimu ir įtampa, nevaldomu nuolatiniu liūdesiu bei nesustabdomu verksmu, apatija, ryškiu interesų susiaurėjimu, jei atsiranda nuolatinės haliucinacijos ir keistos, neįprastos sveikam žmogui mintys.

Visais šiais atvejais būtina ieškoti pagalbos ir kreiptis į psichiatrą, psichologą ar psichoterapeutą.

Patarimai, kaip išgyventi artimo žmogaus mirtį ir grįžti į įprastą gyvenimą:

- Žinokite, kad netekus artimo žmogaus normalu jausti labai stiprius jausmus ir įvairias emocijas.
- Nebėkite nuo jausmų, neslopinkite jų vaistais ar alkoholiu: neišgyvenę šių jausmų, ilgiau sielvartausite.
- Leiskite sau jausti liūdesį, nerimą, pyktį ir baimę, taip pat visus kitus jausmus taip stipriai ir ilgai, kiek Jums reikia.
- Kalbėkitės su žmonėmis, kurie gali Jus išklaudyti, bendraukite su jais. Kalbėkite apie savo netektį ir kaip Jūs jautėtės bei jaučiatės. Normalu, jei viską kartosite daugybę kartų, nesmerkite savęs už tai.
- Nepamirškite savo artimųjų, parodykite jiems, kad Jums jie svarbūs, pasakykite, kaip jie galėtų Jums padėti. Žmonės dažnai nežino, kaip gali padėti gedinčiam, jaučiasi bejėgiai, todėl linkę atsitraukti. Paprašykite, kad jie su Jumis pabūtų, jei Jums to reikia.
- Rūpinkitės asmenine higiena ir savo aplinka, išlaikykite įprastą dienos ritmą, laiku pavalgykite. Sielvartaujant tai gali atrodyti nereikšminga ir nereikalinga, tačiau tokie „rėmai“ padeda išgyventi.
- Jei jaučiate, kad Jums per sunku išgyventi sielvartą, įtariate, kad Jūsų sielvartas tapo komplikuoatas arba išgyvenote labai traumojančią netektį, būtinai kreipkitės į specialistus: gydyto-

jus, psichologus, psichiatrus, dvasininkus ir kt., dalyvaukite savivalbos grupėse.

Pabaigai

Išgyventa, įveikta netektis ir sielvartas subrandina žmogų dvasiškai. Žmogus išmintingiau suvokia gyvenimo įvykius, labiau supranta kitus ir save, sudėlioja gyvenimo prioritetus, brangina gyvenimą ir artimuosius. Gyvenimo baigtinumo jausmas tampa suprantamesnis ir akivaizdesnis. Laikas įgyja naują vertę ir nesinori, kad jis eitų tuščiai ar būtų atiduodamas mažai prasmės turintiems reikalams bei užsiėmimams. Į šį pasaulį ateiname ir iš jo išeiname tuščiomis rankomis.

*Tikiu, kad paskutinis žodis priklauso Gyvenimui. Tikiu, jog tai, kas įauga į širdį, nepranyksta niekada. Tikiu, kad laiko upė nenugarma į nebūties krioklį, bet įsilieja į Amžinybės jūrą. Tikiu, kad Jėzus, verkiantis prie mirusio Lozoriaus, taip pat rauda ir dėl kiekvieno iš mūsų. Ne tik rauda, bet kaskart siūlo prisikėlimą. Tikiu, nors ir žinau, jog nė vienas žmogus negali į dangų įžengti savo kojomis. (Andrius Navickas. *Laiškai plaukiantiems prieš srovę*. 2013)*

Naudoti šaltiniai:

1. NAVICKAS, Andrius. *Laiškai plaukiantiems prieš srovę*. Vilnius: Bernardinai.lt. 2011. 271 p. ISBN 978-609-95057-4-9

2. POLUKORDIENĖ, Kristina O. *Netekčių psichologija*. Panevėžys. 2008. 111 p. ISBN 978-9955-694-66-3

3. ŽIDONIENĖ, Rema. Gedėjimo spalvos ir atspalviai. In *Psichoanalitiniai etiudai*. 2009. p. 75–101.

4. Informacija internete:

www.gedintiems.lt

<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2013-11-01-andrius-navickas-o-kaspaskui/101952#.UnNg8hlcc-s.facebook>

<http://mokslai.lt/referatai/konspektas/netektys-puslapis7.html>

http://www.delfi.lt/gyvenimas/namai_ir_seima/psichologija-kaip-istverti-artimojo-netekti.d?id=58735727#ixzz2jbUgoZOg

UDK

Šv. Pranciškaus onkologijos centras
Netekus artimojo. – Klaipėda: Druka, 2013.

ISBN

Nuotraukos Evaldo Darulio

Dizainerė Sigita Raudienė

Tiražas 500 egz. Užsakymas TK 1310-258

Išleido ir spausdino
Spaustuvė „Druka“
Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda
www.druka.lt
info@druka.lt

Šv. Pranciškaus onkologijos centras – tai pelno nesiekianti viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų artimiesiems, visuomenės švietimas.



Kontaktai:

Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda

www.onkocentras.lt, www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt