

PAGALBA IR PATARIMAI, IŠGYVENANČIAM ARTIMOJO MIRTĮ

Kaip patartumėte draugui ar mažai pažįstamam žmogui pranešti tragišką žinią apie jo artimojo mirtį? Kaip tuo metu elgtis?

Jeigu tai staigi mirtis, kad ir kaip bus perduota žinia, artimieji neišvengiamai bus ištikti šoko. Kad galėtumėte sušvelninti pirmąją reakciją į žinią apie mirtį, visų pirma reikėtų pasiruošti patiems: numatykite, ką ir kaip sakysite, kaip jausitės patys tai sakydami, koks ryšys siejo mirusį su asmeniu, kuriam ruošiatės pranešti blogą žinią, to žmogaus galimas reakcijas. Jeigu jaučiate, kad jums vieniems tai pranešti bus per sunku, pagalvokite, ką galėtumėte pakalbėti niekieno netrukdomi. Blogas žinias geriau pranešti akis į akį. Taip galite matyti žmogaus reakcijas ir suteikti jam būtiniausią paramą. Jeigu vis tik pranešti tenka telefonu, pasiūlykite žmogui atsisėsti. Jūs galite būti apkaltinti, kad meluojate, nes paprastai žmonių pirmoji reakcija būna neigimas. Todėl būtina žinią pranešti tiesiogiai, tačiau jautriai. Pranešę tragišką naujieną, susidursite su įvairiomis emocijomis ir reakcijomis.

Ką jaučia netektį išgyvenantis žmogus? Kokie fiziniai negalavimai jį gali ištikti?

Tai dvasinis netekties skausmas, kuris kiekvienam asmeniui yra individualus. Iš pradžių sureaguoja širdies ir kraujagyslių sistema: širdis pradeda smarkiau plakti, padidėja kraujospūdis; toliau padažnėja kvėpavimas, džiūsta burna, prakaituoja delnai, dingsta apetitas, gali pradėti pykinti, atsirasti kūno drebėjimas, pilvo skausmai, „pakerta kojas“, prarandamas žadas ir t.t.

Kokius gedinčiojo išgyvenimo momentus galima toleruoti, o dėl kokių vertėtų susirūpinti?

Reikėtų kreiptis į specialistus, jei žmogų nuolatos vargina mintys apie savižudybę, jei įninkama į narkotikus, alkoholį, raminamuosius vaistus, jei kelis mėnesius po netekties užlieja apatija, depresija, atsiranda nuolatinis nerimas, haliucinacijos, jei apie mirusį kalbama kaip apie gyvą, saugomi jo daiktai, t.y., jei yra požymių, kad žmogui nepavyko išgyventi sielvarto ir gedėjimas komplikavosi.

Kaip pagelbėti netektį išgyvenančiam žmogui?

Tiesiog kantriai ir nuoširdžiai būti su jo, jo jausmais: ašaromis, liūdesiu, pykčiu, kuris kartais gali atrodyti, jog yra skirtas mums. Su jo skausmingais prisiminimais, itin reikšmingas paskutines bendravimo akimirkas su mirusiuoju. Kuo daugiau žmogus kalba apie išgyvenimus, tuo lengviau jam įveikti sielvartą.

Kokias klaidas žmonės paprastai daro mėgindami guosti gedintįjį?

Visi turi įvairių su mirtimi susijusių baimių, kurios trukdo pasiūlyti pagalbą mirusiojo artimiesiems. Nežinodami, kaip paguosti, bijodami, kad nerasime tinkamų žodžių, ypač, kai mirtis netikėta, arba netektis labai didelė, nusukame akis nuo gatvėje sutikto gedinčiojo arba, kaip populiarių serialų personažai po teroristiškų išpuolių pilname lavonų lauke absurdiškai ramina likusius gyvuosius „viskas yra gerai“, puolame guosti, kad viskas susitvarkys, laikas užgydys visas žaizdas, kad dabar jam

gerai, nes jis pas Dievą... Patys bijodami žodžio „mirtis“ skambesio vadovaudamiesi liaudyje gyvuojančiu mitu, kad šiuo žodžiu dar labiau įskaudinsime gedintįjį, kalbėdami apie mirusįjį, sakome „paliko“, „išėjo“. Tokiu būdu darome meškos paslaugą ne tik gedinčiajam, bet ir sau: maitiname gedintįjį iliuzijomis, kad mirusysis nemirė (jis dar gali sugrįžti) ir trukdome priimti realybę. Taip pat mėginame save įtikinti, kad esame nemirtingi. Kai laidotuvių metu kas nors nepaliauja raudojęs, kviečiame greitąją medicinos pagalbą, kad gedinčiajam duotų raminamųjų, manydami, kad gedintysis pasijus geriau. Iš tiesų žmogus nurimsta, gali atsirasti apdujimo ir emocinio bukumo būseną, vadinasi, pradeda nebejausti netekties jausmo, atsiranda grėsmė „užšaldyti“ sielbartą, o ne jį įveikti.

Ką patartumėte paskaityti ar pasižiūrėti šia tema tiems, kurie gedi arba turi netektį išgyvenusius draugus?

Galima paskaityti Leslie Landon Metju „Kai sielvartauja vaikai“ – tai knyga suaugusiems, skirta padėti vaikams lengviau išgyventi artimųjų mirtį, tėvų skyrybas, augintinio netektį, persikraustymą ir pan.

Taip pat Inger Anberg „Sielvartas po savižudybės“ – leidinys, skirtas nusižudžiusiųjų artimiesiems.

Mokomąją Teresės Nijolės Liobikienės knygą „Krizių intervencija“.

Elizabetos Kubler – Ros „Apie mirtį ir mirimą“ – tai pasakojimas apie galimybes naujai pažvelgti į mirtį ir mirstančiuosius.

Kristinos Onos Polukordienės knygą „Psichologinės krizės ir jų įveikimas“, skirtą suteikti pagrindines žinias apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją.

Taip pat galima pažiūrėti neseniai pastatytą dramą „Tėve mūsų, kuris esi medyje“, kurioje ieškoma atsakymų, kaip įveikti netekties skausmą ir susitaikyti su likimu.

