

Raske haigus ja sellega
kohanemine -
olulised teemad, mida ei tohiks
unustada

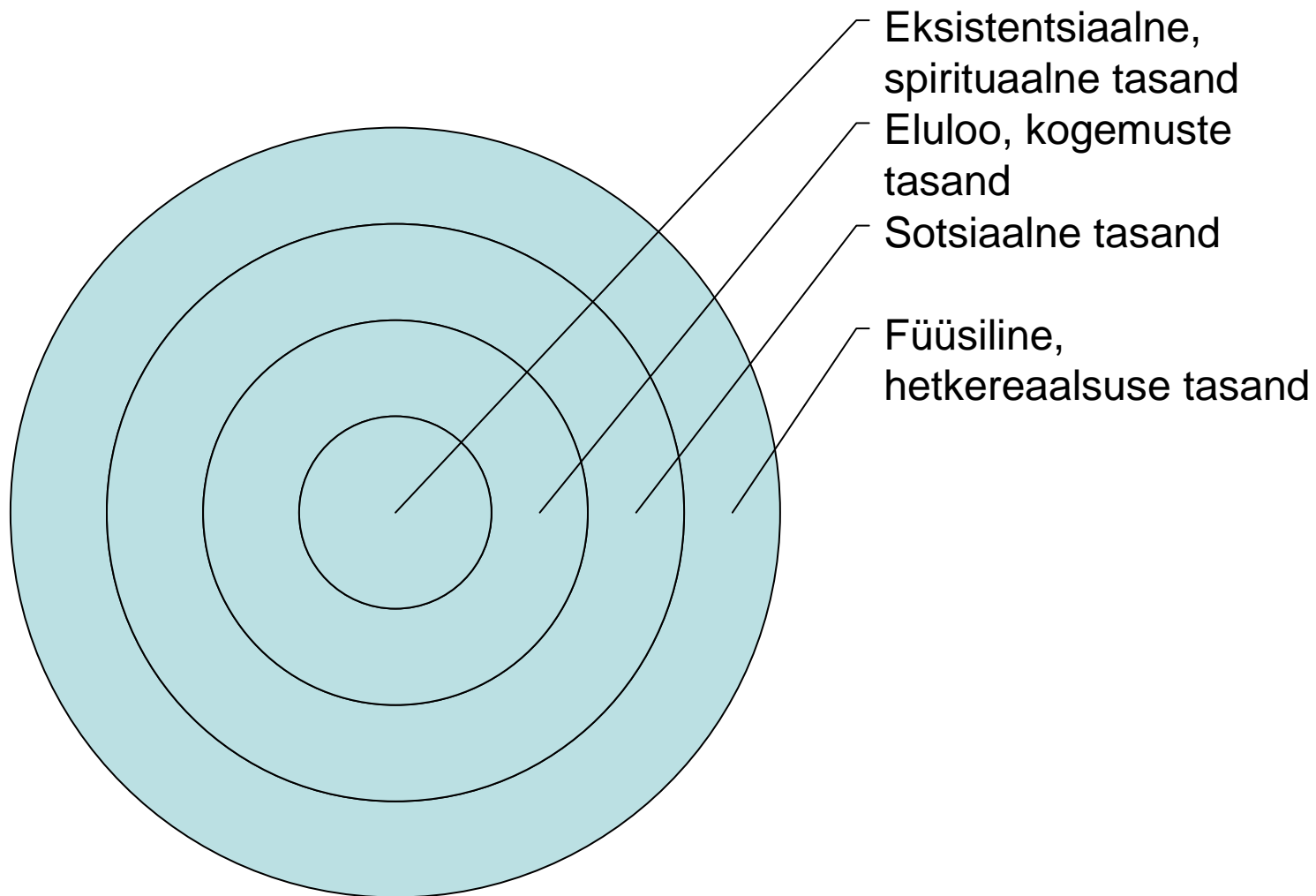
Naatan Haamer
SA TÜK

Kohanemine

- Raske haigusega kohanemine on pikk protsess
- Kriisil on oma kulg ja seda ei saa kiirendada
- Kohanemiseks on oluline mitmete teemade läbimine
 - haigus ja tervis
 - suhted, nende muutumine
 - elu ja surm
 - mineviku lood
 - soovid, unistused ja tulevik
- Olulised on suhted lähedastega ja saatusekaaslastega
- Tähtis on informatsioon enda tervisliku seisundi ja selle muutuste kohta

Kohanemine tähendab muutuse teadvustamist ja aktsepteerimist ning sellest lähtuvat käitumist

Iga tervisliku seisundi muutus eeldab uut kohanemist



Holistlik käsitus inimesest:

- Inimene on jagamatu tervik
- Inimene on füüsiline, psüühiline, sotsiaalne ja spirituaalne olend
- Kõik tasandid ja nendega seotud vajadused on võrdselt olulised

Raskelt haige inimene ei vaja

- Kaasa halamist
- Haletsemist
- Üle hooldamist
- Süüdistamist
- Vältimist, vaikimist
- Võltoptimismi – ärme mõtleme halbadest asjadest
- Keerutamist, varjamist, valet
- Hülgamist

Vahetevahel võib haige ka ise käituda nii, et kutsub esile eelnimetatud käitumised (nt. süüdistamine, varjamine, üle hooldamine jne.).

Aegajalt seotakse omavahel optimism ja lootus. Reaalsust unustada püüdes luuakse aga ebakindel lootus, mis pisimagi häiriva märgi korral koost laguneb.

Vajadused

Raske haiguse diagnoos ei muuda midagi inimlikes vajadustes, need vajavad jätkuvalt rahuldamist

Lisaks vajatakse:

- Vastuseid küsimustele, informatsiooni
- Ausust ja tõe enda kohta (mõne erandiga)
- Ruumi uutele tugevatele emotsioonidele
- Võimalust ütelda välja vastuseta küsimused (miks mina ...?)
- Võimalust kirjeldada oma närdimust, pettumust
- Võimalust jagada oma lugusid
- Toetust, et aktsepteerida oma elu
- Õigust olla kurb ja väsinud
- Oma isiklikku ruumi ja ruumi ka oma mõtetele (rahu, omaette olemist)

Vajatakse võimalust jagada, rääkida, arutada

- Juures olles on oluline, et antakse võimalus rääkida ja arutada
 - Igapäevastel teemadel
 - Tervise teemadel
 - Suhete teemadel
 - Eksistentsiaalsetel teemadel
 - Mineviku kogemuste, mälestuste teemadel
 - Hinnangutest oma elule – rõõmudest, süütunnetest
 - Tuleviku, unistuste, lootuse teemadel

Surma teemat ei tohiks vältida, sellest vaikimine suurendab üksindust ja hirmu tuleviku ees

Selle kõige juures on oluline, et keegi oleks kuulaja ja kaasa arutaja

Toetusest üldisemalt

- Tähtis on pakkuda kogemust, et inimene võib elada haigusest hoolimata.
- Elamine tähendab dünaamilist protsessi, millesse on haaratud kõik inimeseks olemise tasandid.
- Ajajooksul vajadused ja tähtsad teemad muutuvad ning seda muutust on oluline märgata ja aktsepteerida.
- Raskesti haiget inimest tuleb toetada kõikide võimalustega tema elu terviklikustumiseks.

Eituse mõju ambivalentsele ja surmahirm

- S. Freud arvas, et inimene sisimas eitab oma surelikust
- Eitus soodustab ebarealistlike ootusi, ängi, hirmu
- Eitus takistab surelikkuse aktsepteerimist
- Surelikkuse mitte aktsepteerimine välistab tervendava protsessi ja laseb domineerida paanikal, masendusel, loobumisel, lootusetusel, alistumisel
- Suremise protsess on tervendav palverännak, kui ollakse kontaktis sellega mille suunas minnakse (Nighswonger)

Surmahirmu tüübid (J. Choron)

- Suremise protsessi ja sündmusega seotud surmahirm – hirm kannatuse ja enese väärtusetuks muutumise ees, enese mina hajumise ees
- Hirm selle ees, mis tuleb peale surma – hirm hüljatuse ja karistuse ees
- Hirm olemasolu lakkamise ees – eksistentsiaalne hirm (peetakse inimese baasiliseks hirmuks), hirm elust loobumisega toimetuleku ees

Kokkuvõtvalt on hirmu taga teadmatus, tundmatu tulevik, mis omakorda annab ruumi hirmutavateks fantaasiateks, küsimusteks.

Vajalikud vastused

Erinevad surmahirmu aspektid vajavad vastuseid

- Hirm tundmatu ees vajab vastuseid:
 - millised muutused ootavad ees elu ajal – füüsilised, suhtega seotud, enese väärtusega seotud
 - Mis jääb muutumatuks
 - Mis saab minu kehast peale surma
 - Mis ootab ees peale surma
- Kuidas mõtelda tulevikust
- Mis on surija lootus
- Tõsisem surmateemaga tegelemine nõuab inimeselt oma ainulaadse elukaare süvauuringut, mis annab võimaluse end aktsepteerida sellisena nagu olen

Abi surmahirmu korral

Esmalt on oluline aitajal aktsepteerida surma tõsiasi
Aitaja ülesandeks on:

- Jagada infot ja anda võimalus valikuteks
- Austada inimese soove
- Vähendada inimese hirme ja ängi
- Aidata säilitada inimese isiksus võimalikult tervena, koheldes teda terviklikuna
- Aidata säilida “tervel” surematuse soovil
- Luua koos lootust
- Aidata kohata paratamatute tõsiasjadega ja sellega seotud tunnetega
- Olla olemas, sest surmahirmu leevendamiseks vajatakse teist inimest ja ka lihtsalt inimlik suhe on tervendav

Arutelu surma teemal

- Surma teemaga tegelemine on tegelemine tundmatuga aga selline mõtlemine on inimesele tuttav (tulevik on alati tundmatu)
- Oluline eristada elu puudutavad küsimused - ka nendega tuleb tegeleda (mure hääbumise, üksinduse pärast, süütunne, ...)
- Alustada saab sellest, mida surevast ja elavast inimesest mõeldakse
- Igasugune, ka ähmane, kirjeldus on kujutlus surmast ja seega “loov” tegevus
- Nii “loov” surma poole liikuv inimene endale uusi elamusi, mõtteid, kujutlusi
- Mõte surmast “loova sündmusena” annab inimesele kontakti igavikulise mõõtmega
- Surma aktsepteerimise juures on oluline selgitada, mis on see “hea”, mida inimene aktsepteerib e. millega nõustub, mis on vastuvõetav (hea surma kriteeriumid)

Kokkuvõtteks

- Oluline on pidada meeles, et usalduslik suhe, juuresolek ja avatud eelarvamusteta kuulamine on see, mida iga inimene, eriti rasketel eluperioodidel, kõige enam vajab.
- On toetav, kui protsessi siht ja energiaallikas on sama - spirituaalsed pürgimused annavad jõudu ja aitavad aktsepteerida oma inimlikku piiratust ja haavatavust.
- Loomulikult ei tohi unustada vajalikke praktilisi ja argiseid toiminguid, samuti uut, põnevust ja lõbu – pidevalt ei jaks olla raskete ja tõsiste teemadega.