

Loovteraapia tervendav toime

Eesti Vähiliidu 3. konverents
vähipatsientidele ja nende lähedastele
2018

Vähidiagnoos - šokk

Vähidiagnoos on inimese jaoks alati ootamatu ja ehmatav, põhjustab sageli muutusi haigestunu psüühikas ja suhetes ning toob kaasa probleeme nii füüsilisel, emotsionaalsel, sotsiaalsel kui ka materiaalsel tasandil.

Saksa psühhoonkoloogi Volker Tschuschke sõnul...

“...ei tea arstid, sh ka onkoloogid, enamikul juhtudel ikka veel midagi oma patsientide psüühilisest koormusest ega oska ka vastavalt aidata. Seda olukorras, kus 15–35% kõigist patsientidest saab trauma juba ainuüksi diagnoosi kuuldes. Seda šokki tuleks eriliselt käsitleda, muidu tekitab see raske psühhofüüsilise koormuse (näiteks blokeeringud kesksetes ajupiirkondades), mis võib viia selleni, et haigestunud ei ole vaba jõudu haiguse ja raviga toimetulemiseks. See tähendab paratamatult prognooside halvenemist.”

Erinevad toimetulekumustrid

Ühed otsivad ise aktiivselt võimalusi endaga toimetulekuks.

Teised on suurtes raskustes, nad

- püüavad reaalsust eitada,
- teeselda, et midagi pole juhtunud,
- on püsivalt konfliktised ja tõrksad või hoopis apaatsed, intsiatiivitud ja depressiivsed,
- otsitavad jätkuvalt uute arstide ja teiste tervistajate arvamust oma seisundi kohta.

Stress

- Stress on närvipinge, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaevusi.
- Stress tuleneb oskamatuses oma füüsilist ja emotsionaalset koormust reguleerida ning tasakaalustamata suhtumisest tehtud ja tegemata töödesse.
- Stressi on pikka aega seostatud kasvajate progresseerumisega ja vähipatsientide viletsa elulemusega.

Stressi vastusreaktsioon

Inimesed reageerivad stressile erinevalt. Üks ja sama olukord võib ühe isiku viia paanikasse, teise aga virgutada kiirelt tegutsema.

Tuhandete aastate jooksul väljakujunenud reageerimisviis aitab koondada energiat kas

- *võitluseks* (kui olukord on ähvardav, kuid takistuste ületamine võimalik) või
- *põgenemiseks* (kui ähvardava olukorraga teisiti ei suudeta toime tulla).

Austraalia uurijate avastus

Kui varasemad uuringud on välja toonud kasvajarakkude leviku vereringe kaudu, siis nüüd on austraalia uurijad jõudnud järeldusele, et vähk levib ka lümfiteede kaudu.

Lümfisüsteem kannab immuunsüsteemi rakke üle kogu keha, et haigusega võidelda, kuid stress annab vähile võimaluse omakorda luua lümfisüsteemi nn oma kiirteed, mis aitavad vähirakkudel levida.

Krooniline stress suurendab lümfisüsteemi aktiivsust, mis võimaldab vähil kuus korda kiiremini levida.

Vähk ja stress

- Vähktõbi tekitab inimese elus stressi, lõikus ja kiiritusravi suurendavad selle taset.
Stressi kontrollimine on oluline osa vähiravist.
- Teadlased on uurinud, kas stressi vähendamine vähendab ka vähi levikut ning see väide on kinnitust saanud.

Abiks

Mida paremini suudab inimene oma tundeid juhtida, seda suurem on tema suutlikkus elada, stressiga toime tulla ja keskenduda olulistele isiklikele prioriteetidele.

Tänapäevane kvaliteetne vähiravi peaks integreerima psühhosotsiaalse valdkonna rutiinse kliinilise vähiraviga.

Mis on abiks stressi puhul?

- Välja selgitada stressi põhjused.
- Üle vaadata oma harjumused ja eelistused.
- Mitte jääda üksi oma murega ja püüda kõike ise ära lahendada.
- Mõista, et kõike ei ole võimalik ühekorraga ära lahendada.
- Rääkida sõbra või lähedasega, veel parem - otsida abi professionaalselt nõustajalt.
- Tasakaalustada vaimseid pingeid füüsilise koormusega (tegeleda meeldiva spordialaga, teha mõõdukalt füüsilist tööd, jalutada).
- Viibida looduses.

Inimestel võib olla terve rida takistusi, mis tõkestavad loovat lähenemist oma probleemile

- hirm ja ängistus,
- sügavalt juurdunud ennastkahjustavad harjumused või mõttemudelid,
- sõltuvus autoriteetidest (soovivad saada "õigeid vastuseid"),
- perfektsionism (otsivad ideaalset, veatut lahendust oma probleemile).

Loovus on inimesele loomuomane

- Iga valik, mille teeme, on otsus, millel on loov alus. See võtab kokku kõik meie varasemad kogemused uuel viisil.
- Me kõik oleme loovad, kuid kõik ei luba endal väljendada oma loovust. Kui seda lubada, siis võib märgata, et loovus avaldub erinevates elusfäärides.

Loovus

- annab võime lahendada keerulisi ja enneolematuid olukordi originaalselt ja uudset;
- annab inimesele võimaluse tunda end vabana ning õnnelikuna;
- ei ole üksikute väljavalitute privileeg, kõik inimesed võivad loovad olla kui nad seda tahavad.

Loovteraapia

- on mistahes loominguline tegevus teraapilistel eesmärkidel loovterapeudi juuresolekul;
- seisneb inimeses oleva loovuse käivitamises ja selle kasutamises teraapilistel eesmärkidel tervenemisprotsessi toetamiseks;
- nii loomingulises tegevuses osalemine kui ka vaatamine mõjutab meeleolu, emotsioone jt psühholoogilise seisundi aspekte, aga samas ka **füsioloogilisi näitajaid**.

Loovteraapia

- Ka loovtöö vaatamine on looming, vaatajast saab kaasautor läbi personaalsete assotsiatsioonide.
- Loovteraapias osalemine ei vaja kunstiannet, tehnilisi oskusi ega varasemaid kogemusi ning sobib kasutamiseks lastest eakateni.

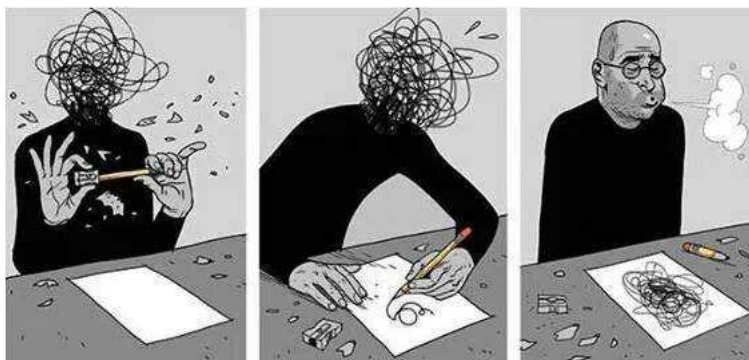
Loovteraapia eesmärgid

- stressi alandamine, pingete maandamine, lõdvestumine, meeleolu tõstmine;
- emotsioonide, tunnete, konfliktide väljendamine;
- enda ja teiste paremini tundmaõppimine, oma tugevuste ja ressursside teadvustamine;
- motivatsiooni tõstmine;
- kaotustega leppimine;
- olukordadele uute vaatenurkade leidmine;
- muutuste esilekutsumine ja nendega toimetuleku toetamine.

Loovus ja toimetulek haigusega

- Loovus võib olla toimetulekumehhanism, mis võimaldab ebamugava olukorra talumise teha mugavamaks.
- Inimene suudab reeglina keskenduda ühele asjale. Keskendudes loovale tegevusele saab blokeerida haigusega kaasneva valu ja ebamugavuse.
- Loovtegevus viib tähelepanu valult ja probleemidelt eemale olles nõnda naturaalne valuvaigisti ja antidepressant.

Loovteraapia



Emotsionaalne heaolu

- on inimese võime mõista oma emotsioonide tähtsust ja kasutada neid oma elus positiivsetes suundades edasiliikumiseks,
- hõlmab eeskätt oma tugevate külgede äratundmist, ülesehitamist ja kasutamist, mitte keskendumist probleemidele või probleemide kehvadele lahendustele,
- aitab paremini toime tulla füüsiliste probleemidega.

Loovteraapia plussid

- Sobib neile, kes tunnevad end ebamugavalt traditsioonilises psühhoteraapias ning kellel on raske end sõnades väljendada.
- Negatiivseid emotsioone ja raskeid tundeid võib olla keeruline sõnades väljendada
- Osa teraapiast toimub ilma sõnadeta ja kunstitöö kaudu ning alati pole vajagi kõike lahti rääkida - inimene räägib endast ja oma tööst vaid nii palju, kui ta ise soovib.

Grupitöös osalemine pakub

- grupiliikmete toetust – head seltskonda ja mõistvaid inimesi ning tähelepanu keskendamist enamasti muule kui haigusele ja probleemidele;
- arusaamist, et ei olda oma probleemiga üksi ja ainukene;
- võimalust kuulata teiste lugusid ning panna kõrva taha häid vihjeid paremaks toimetulekuks;
- oma kogemuse jagamise võimalust - tihtipeale kas pole kellelegi rääkida, on lähedastel raske mõista või tahetakse neid hoopis säästa;

Grupitöös osalemine pakub

- võimalust oma kogemusest lähtuvalt teisi toetada, mis omakorda annab hea enesetunde;
- nii rõõmu kui mure väljendamist lihtsa kunstitöö kaudu;
- rõõmu loomise protsessist;
- võimalust tutvuda erinevate kunstivahenditega;
- head põhjust kord nädalas kodust väljatulemiseks.

Tervenemine

- Tervenemine ei ole määratletud vaid verekeemia muutumise ega kasvajate taandumisega.
- Tervenemine on terveks saamise protsess nii füüsilisel kui psühholoogilisel tasandil.
- Hingeline tervenemine võib toimuda ka siis, kui keha nõrgeneb.

Kasutatud kirjandus

- Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. Stressi teejuht (1997).
- Rüütel, E. TLÜ Loovteraapia magistriõppe loengumaterjalid (2012-2015).
- Usin, E. Kunstiteraapiline narratiivse ajajooneintervjuu meetod . Magistritöö (2017).
- www.inimene.ee

Tänaan kuulamast!

Eve Usin
Loovterapeut, MSc
eve@hersoni.ee