



Psichologiniai ligos aspektai

2015-02-14

Irina Baniienė, psichologė

LSMU KK Vaikų ligų klinika, Onkohematologijos poskyris

Jausmai, emocijos. Ką su jais daryti?

Kodėl vaikui reikia žinoti apie savo ligą?

Ligos suvokimas pagal vaiko amžių



Jausmai ir emocijos

Emocinio reagavimo į onkologinės ligos diagnozę etapai

(E.Kubler-Ross)

1. Šokas
2. Neigimas
3. Pyktis
4. Derybos
5. Depresija
6. Priėmimas

Jausmai ir emocijos

Baimė, abejonės, nerimas, pyktis, liūdesys ir kt.

Vaikui gali būti sunku kalbėti apie savo baimes, ir jis gali pradėti elgtis kitaip nei įprastai. Pvz. vaikas gali tapti triukšmingas, nurodinėjantis, tylesnis nei įprastai, gali sapnuoti košmarus, gali pasikeisti jo valgymo įpročiai, jam gali imti prasčiau sektis mokykloje arba jis gali grįžti prie jaunesniems vaikams būdingo elgesio.

Kaltė pvz., dėl ligos atsiradimo ir t.t. **Svarbu prisiminti, kad nesate kalti dėl ligos.**

Skausmingų ir nemalonių jausmų sunku išvengti, ko gero, jie kartais Jus aplankys. Labai svarbu, kad tokiu metu kas nors Jus paremtų ir palaikytų.

Jausmai ir emocijos

Kalbėti ar tylėti ?

Dėl supančių „paslapčių“ vaikai jaučiasi atskirti ir negalintys pasitikėti aplinkiniais, dėl to nedrįsta kalbėtis su šeima ar ligoninės personalu apie savo situaciją ir kylančias baimes (Chesler, Paris & Barbarin, 1986).

Kuo kalbėjimas man gali padėti?

Tyrimai rodo, jog kalbėjimas apie sunkumus, kuomet yra galimybė išsakyti, išreikšti žodžiais jausmus bei mintis, **skatina teigiamus pokyčius savijautoje.**

Įtarpintos į žodžius mūsų baimės, nerimas, liūdesys, neviltis įgauna pavidalą. Įgavę pavidalą jie tampa nebe tokie grėsmingi, nekontroliuojami, neapčiuopiami, nepakeičiami...

Apie tai, kas skausminga, **geriau kalbėti ne pačiam su savimi...** O pasirinkus patikimą klausytoją.

Kodėl vaikui reikia žinoti apie savo ligą?

Tyrimų rezultatai rodo kad, kuo labiau vaikas yra informuotas, tuo:

- mažesnį distresą jis jaučia ir rečiau stebimi **negatyvūs elgesio pokyčiai** (Zwaanswijk et al., 2011);
- mažiau išreikšti **depresijos ir nerimo simptomai** (Claflin & Barbarin, 1990; Clarke et al., 2005);
- **geresnis psichosocialinis prisitaikymas** sulaukus ankstyvo suaugusiojo amžiaus (Slavin et al., 1982).

Kodėl vaikui reikia žinoti apie savo ligą?

Vaikai, kuriems nebuvo pasakyta apie jų ligą ir gydymą jos pradžioje, turi **didesnę riziką susirgti depresija ir jausti stiprų nerimą viso gydymo metu**. Taip pat jiems kyla daugiau **sunkumų psichologiškai prisitaikyti gydymui pasibaigus**.

Taigi, nuslėpta informacija neturi jokio „apsauginio“ efekto.

Pabrėžtina, kad daug geriau, kai susirgę vaikai apie ligą ir gydymą sužino **iš suaugusiųjų, kuriais jie pasitiki (tėvų, gydytojų)**, o ne iš bendraamžių ar kitų šaltinių.

Kodėl vaikui reikia žinoti apie savo ligą?

- **Žinojimas apie ligą**, gydymą ir galimą vėlyvąjį jo šalutinį poveikį bei pozityvus požiūris į bendravimą su medicinos personalu **skatina** vaikystėje sirgusį onkologine liga asmenį **aktyviau rūpintis savo sveikata ateityje, imtis prevencinių priemonių ir nuolat tikrintis sveikatą.**
- **Deja**, tyrimai rodo, kad šių dienų suaugusieji, vaikystėje sirgę onkologine liga, kurie kreipiasi į ligonines dėl onkologinės ligos gydymo sukkelto šalutinio poveikio, **labai nedaug žino apie jiems prieš tai diagnozuotą ligą ar taikytą gydymą** (Blackley et al., 1998; Byrne J, Lewis et al. 1989; Eiser et al., 1996).

Ligos suvokimas

Iki 2 metų vaikai nesuvokia, kas tai yra onkologinė liga. Jiems svarbu tik tai, kas vyksta, pvz., išsiskyrimas su tėvais.

Svarbu sukurti vaikui pažįstamą aplinką: mylimi žaislai, iš namų atvežta antklodė ir pan.

Vaikai **nuo 2 iki 7 metų** jau gali geriau suvokti savo ligą. Vaikas ligą suvokia kaip reiškinį, kurį sukėlė kokie nors įvykiai. Vaikai dažnai galvoja, kad ligos priežastis – netikęs poelgis ir kad pasveikstama savaime arba laikantis tam tikrų nurodymų.

Svarbu:

- paaiškinti, kad nei liga, nei gydymas nėra bausmės už padarytas klaidas;
- sąžiningai ir realistiškai papasakoti apie būsimas medicinines procedūras;
- kuo paprasčiau paaiškinti ligą (pvz. kaip „gėrio“ ir „blogio“ kovą).

Ligos suvokimas

Vaikai **nuo 7 iki 11 metų** jau supranta, kad būtina vartoti vaistus ir daryti tai, ką liepia gydytojas. Jie tiki, jog liga gali būti lengvai pagydoma tiesiog nuolat vartojant specialius vaistus.

Svarbu. Vaikams galima daugiau ir išsamiau pasakoti apie ligą, tačiau būtina kalbėti jiems suprantama kalba ir vartoti palyginimus (*pvz. panašiai kaip ir žmonės, kūno ląstelės turi dirbti kartu komandoje, kad pasiektų geriausių rezultatų. O auglio ląstelės trukdo „gerųjų ląstelių“ darbui. Vaistai padeda įveikti „blogąsias“, ląsteles, kad „gerosios“ galėtų sėkmingai toliau dirbti*).

Ligos suvokimas

Vaikai **nuo 11 metu ir vyresni** pajėgūs suprasti, jog ligos simptomai kilo todėl, kad pakitusios ląstelės sutrikdė normalų organizmo funkcionavimą.

Taigi, onkologinę ligą galime paaiškinti kaip normalių ląstelių virsmą „kitokiomis“, tokiomis, kurios auga greičiau nei normalios, įsiskverbia į kitas kūno dalis ir pažeidžia normalią tų kūno dalių veiklą. Tuomet gydymą galima aiškinti kaip tų „kitokių“ ląstelių naikinimą, būtiną, kad organizmas vėl galėtų normaliai funkcionuoti.

Labai svarbu, kad paaugliai ir toliau bendrautų su draugais ir bendraamžiais, kad ligos nesuvoktų kaip priežasties ar būtinybės atsiskirti. Tai suteiks vaikams daugiau pasitikėjimo savimi, neleis atitolti nuo jiems svarbios aplinkos ir apsaugos nuo atskirties jausmo.



Tikslai

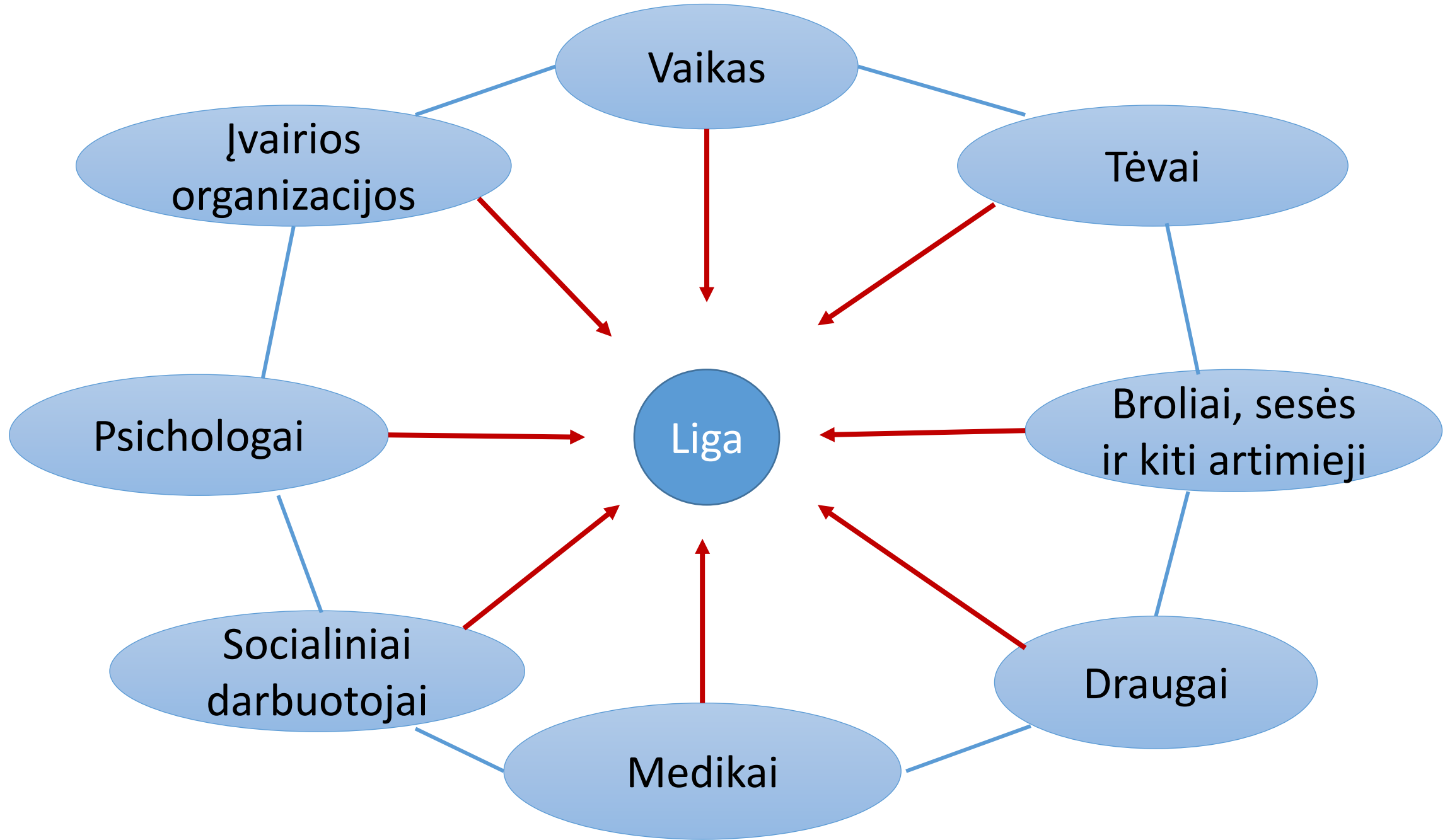


Draugai



Artimieji





Čia ir dabar - gerai tiek,
kiek gali būti gerai čia ir
dabar. Matykime tai,
gyvenkime tuo !

