STRESO MAŽINIMO VADOVAS

ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS

STRESO MAŽINIMO VADOVAS

ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS

asociacija
KRAUJAS

2018 m.

asociacija
KRAUJAS

Asociacija „Kraujas“

Asociacija „Kraujas“ – 2002 m. įsikūrusi visuomeninė organizacija, vienijanti kraujo ir kitomis onkologinėmis ligomis sirgusius ar sergančius ligonius, jų artimuosius, gydytojus bei visus asmenis, palaikančius bendrijos veiklą. Vienas iš pagrindinių asociacijos „Kraujas“ darbų – siekti, kad skirtumai tarp galimybių ir gydymo inovatyvumo didžiosiose ES šalyse ir Lietuvoje palaipsniui išnyktų.

Kviečiame tapti asciacijos „Kraujas“ nariais ir prisijungti prie veiklos savo idėjomis, patarimais, iniciatyvomis, kita galima pagalba.
Laukiame Jūsų!
Kontaktai:
Tel. +370 687 40952
El. p. info@kraujas.lt
Išsamesnės informacijos ieškokite www.kraujas.lt

TURINYS

STRESO POVEIKIS IMUNINEI SISTEMAI **7**

Kaip pradėti padėti sau? 9

Kaip įveikti stresą? 12

NERIMAS **17**

Nerimo kontrolė 17

Kaip kontroliuoti neigiamus mąstymo stereotipus 19

KOGNITYVINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI **23**

Automatinių minčių paieškos 23

Minčių žurnalas 29

Nenaudingi mąstymo stiliai 30

Veiksmų planas 36

RELAKSACINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI **39**

Kaip veikia atsipalaidavimo metodai? 40

Kvėpavimas 43

Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta meditacija 44

Autogeninė treniruotė ir progresyvi raumenų relaksacija 45

Vaizduotės reikšmė streso mažinimui ir vizualizacijos pratimai 53
Juoko terapija 56
Žaidimai, mėgstama veikla, hobis 59
Spalvinimo terapija 60

SIMONTON TERAPIJA STRESO ĮVEIKAI 63
Pagrindiniai Simonton terapijos dėsniai 64
Gyvybingumą ir gyvenimo džiaugsmą suteikiantys dalykai 65

ARTIMIESIEMS 69
Onkologine liga sergančiojo artimųjų streso patyrimas 69
Stresą keliantys pokyčiai 70
Sergančiojo artimųjų patiriamos emocijos 71
Paramos teikimo atradimai ir sunkumai 73
Kaip pasirūpinti savimi ir sumažinti stresą 76
Dažniausiai kylantys, nerimą keliantys klausimai 79

PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA 91
Ko sergantieji vėžiu nori iš savo artimųjų? 91
Ko reikia onkologinio ligonio artimiesiems? 93
Galimi sunkumai, bandant padėti sau 94

STRESO POVEIKIS IMUNINEI SISTEMAI

Mokslininkų atlikti streso tyrimai padeda geriau suprasti, kokią reikšmę stresas turi vėžio vystymuisi. Mes žinome, kad streso metu padidėja kai kurių hormonų kiekis ir kūnas reaguoja taip, tarsi mus ką tik būtų ištikusi katastrofa, taip pat suaktyvėja uždegiminiai procesai. Kita vertus, stresas sulėtina tas organizmo funkcijas, kurios gali „palaukti“: virškinimą, audinių atsistatymą, imuninę sistemą.

Kai mus apima bejėgiškumo jausmas, sakantis, kad negalime suvaldyti gyvenimo, kad gyvenime daugiau kančios negu džiaugsmo, mūsų smegenys atpalaiduoja streso hormonus (noradrenaliną ir kortizolį). Šie savo ruožtu veikia nervų sistemą, tankiau ima plakti širdis, padidėja kraujo spaudimas, įsitempia raumenys. Visa tai skirta tam, kad būtume pasirengę „atremti smūgį“. Streso metu išsiskyrusios cheminės medžiagos daro poveikį ir imuninėms ląstelėms. Baltosios kraujo ląstelės savo paviršiuje turi receptorius, kurie reaguoja į pokyčius, vykstančius smegenyse, kai susijaudiname. Kai kurios šių ląstelių pradeda gaminti citokinus ir chemokinus. Tuo pačiu metu NK ląstelės (natūralūs „žudikai“) užblokuojamos noradrenalino bei kortizolio ir vietoj to, kad kovotų su virusais ar su vėžinėmis ląstelėmis, jos taip ir lieka prilipusios prie kraujagyslių sienelių. Taigi stresas – viena iš svarbių priežasčių, dėl kurios vystosi onkologinė liga.

Imuninės sistemos baltosios ląstelės (NK ląstelės, T ir B limfocitai) labai jautriai reaguoja į mūsų bejėgiškumą, prarastą norą gyventi. Tai įrodo psichologo Martin Seligman atliktas mokslinis eksperimentas su pelėmis, kurios buvo veikiamos elektrošoku. Mokslininkas pastebėjo, kad tų pelių, kurios negalėjo išvengti elektrošoko, bejėgiškumo simptomai buvo labai panašūs į traumuotų žmonių patiriamus simptomus. Traumą patyrę žmonės atrodo praradę bet kokį pasitikėjimą savimi, sunkiose situacijose elgiasi inertiškai, konkuruodami elgiasi nuolankiai ir pasyviai, nesigina net tada, kai juos puola. Būtent tokiomis sąlygomis imuninė sistema „nuleidžia rankas“. Išvada: kokia emocinė būsena, tokios ir imuninės ląstelės. Kai žmogus prisipažįsta sau, kad yra nugalėtas, kai galvoja, kad neverta toliau gyventi, jo imuninė sistema taip pat pasiduoda. Ir atvirkščiai – rasti savyje noro gyventi gali tapti lemiamu posūkiu ligos tėkmėje.

Kai Daliai buvo nustatyta sunkios formos limfoma, jai buvo 54-eri. Jai paskirti šeši chemoterapijos kursai nedavė norimo rezultato. Dar du papildomi kursai tik paskatino ligos agresyvumą. Vienintelė išeitis – autologinė kaulų čiulpų transplantacija. Ligoninėje teko praleisti ilgus mėnesius ir jos savijauta tik blogėjo. Dalia jautėsi vieniša, atstumta gyvenimo ir visam laikui atsisveikindavo su tais, kurie ją lankė, manydama, kad daugiau jie nebematys jos gyvos. Ji galvojo, kad vartai į jos gyvenimą jau užverti. Daliai labai reikėjo, kad ją apkabintų, pabučiuotų, jai nusišypsotų... Ir tada, kai jos viltis kabėjo ant plauko, kai jos kūnas, atrodė, jau nebepriklauso jai, ji prisiminė vienintelį jai likusį dalyką – kvėpavimo pojūtį savo krūtinėje. Nepaisant visų abejonių, baimių, pykinimo, skausmų, kvėpavimas buvo Gyvybės ženklas, rodantis, kad gyvenimas tęsiasi. Dalia kvėpavo: įkvėpimas – iškvėpimas, į ir iš... Savo vidaus gilumoje ji atrado norą gyventi, kurio ištakos buvo kiekvienoje jos ląstelėje. Šis noras jungė ją su viskuo, kas ją supo: pro langą matytais medžiais, žvaigždėtu nakties dangumi, atėjusios aplankyti mylimos dukters juoku ir ašaromis. Dalia suprato, kad kvėpavimo pojūtis leidžia nurimti jos dvasiai ir kūnui. Ramybė reiškė, kad ji atlaikys likimo smūgius, kad gyvens.

Kad ir kaip paradoksalu, liga mus daug ko išmoko apie sveikatą, o mirtis – apie gyvenimą. Dar įstabiau tai, kokią jėgą mums suteikia gilus, beveik laukinis susiliejimas su aistra gyventi, kuri jungia mus visus.

Fawzy Fawzy (1993) teigia, kad kovos su stresu būdai daro įtaką ligos ir gydymo eigai. Svarbu suprasti savo elgesio modelius, nes jie nulemia, kaip pasielgsime ir jausimės tam tikrose situacijose. Ar kada nors pagalvojote ir analizavote, kaip elgiatės stresinėse situacijose? Kaip susidorojate su emociniu skausmu? Daugelio gyvenimo įvykių negalime pakeisti, tačiau galime keisti savo mintis ir požiūrį į konkrečius įvykius. O būtent mūsų mintys ir sukelia mūsų emocijas, t. y. tai, kaip jaučiamės nutikus vienam ar kitam įvykiui.

Svarbūs ir sudėtingi gyvenimo įvykiai – artimojo mirtis, ligos, avarijos, santykių problemos, skyrybos, finansiniai sunkumai, darbo praradimas, persikėlimas į kitą gyvenamąją vietą – kelia stresą. Ar dviejų metų bėgyje prieš diagnozuojant ligą Jums teko susidurti su stresiniu įvykiu? Kaip tąkart elgėtės? Atpažinę Jums būdingus elgesio modelius, galite geriau suvokti tai, kas Jus skaudina ir ką turėtume keisti, kaip sau padėti.

Kitas svarbus veiksnys – suvokti, kokie Jūsų poreikiai buvo ir yra patenkinami susirgus. Galbūt net nepagalvojate apie juos, galbūt tai nesąmoningi Jūsų troškimai, kurie buvo slopinami ir tik dabar, susirgus, yra patenkinami. Svarbu identifikuoti troškimus, kad būtų galima juos patenkinti, net jei nesergate. Liga suteikia teisę pasakyti „NE“ tam tikriems dalykams. Ji teikia stiprybės ir galios prašyti ir gauti trokštamus dalykus, pavyzdžiui, dėmesį, poilsį. Dažniausia antrinė ligos nauda – tai daugiau laiko sau, buvimas su artimaisiais, rūpinimasis savimi, meilės ir pagalbos, gamtos grožio pajautimas.

Pabandykite priimti ligą kaip ženklą ir norą labiau mylėti save, o rūpinimąsi savimi priimti kaip natūralų, prigimtinį dalyką. Jūs turite tam teisę ir be ligos!

Kaip pradėti padėti sau?

Žmonėms, susidūrusiems su vėžiu, ypač svarbu suprasti, ar jie dar turi aistros gyventi. Jei ne, ar yra pasiruošę atgaivinti savo vitališkumą. Tai visiškai nesunku. Tereikia suvokti, kad pirmiausia būtina išgydyti nesugijusias arba blogai užgijusias senas patirties žaizdas, per kurias teka ir mąžta gyvybinės jėgos. Kai praeities sopuliai bus išslaugyti, viduje užgims džiaugsmas ir begalinis noras būti gyvam.

Yra daug būdų, kaip puoselėti gyvybingumą ir gyvenimo aistrą. Kiekvienas žmogus pasirenka ir išbando tuos, kurie jam tinka geriausiai. Svarbiausia – pradėti daryti, o noras veikti atsiras savaime, kaip patarlėje: „Nestatykite vežimo prieš arklį.“ Svarbu ne bet kokia kaina vengti streso (to padaryti neįmanoma), o išmokti reguliariai atsikratyti įtampos ir pasikliaujant įgyta patirtimi suvaldyti stresą.

Mes žinome ir jaučiame, kad gyvenime patirtos psichologinės traumos ne visada užgyja savaime, tinkamai ir laiku. Kartais savo mintimis, poelgiais mes patys neleidžiame žaizdoms užsitraukti. Nesugijusios jos sukelia bejėgiškumo jausmą, kuris (tai būtina žinoti) yra netikras, apgaulingas. Toks jausmas buvo tikras tik praeityje, o šios dienos šviesoje jis yra bevertis.

Pajauskite savo esamą būklę ir gyvybines jėgas ir Jūs nustebsite. Aprašykite savo aistrą gyventi, pasiekimus, planus, ketinimus, norus ir Jus sukrėtusias nesėkmes, krizes, neįveiktas kliūtis. Skirkite tam laiko tiek, kiek reikės. Kai tik pradėsite rašyti, Jūs atgysite. Nebeliks minčių apie gyvenimo beprasmybę. Turėsite tikslą, stengsitės, sieksite jo ir išsilaisvinsite nuo bejėgiškumo. Dabar paimkite rašiklį ir rašykite...

MANO GYVENIMO ISTORIJA

Bejėgiškumą įveiksite, jei imsitės veikti. Raskite veiklą, kuri Jums yra energijos šaltinis. Vienam tai gali būti pasiruošimas ilgai lauktai kelionei, kitam – savo svajonių namo statybos arba, pavyzdžiui, aktyvesnis įsijungimas į anūkų gyvenimą. Pakanka, kad tai būtų Jums prasminga veikla, kurią, Jūsų manymu, tikslinga atlikti.

MANO PRASMINGŲ VEIKLŲ SĄRAŠAS

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

7. .....

8. .....

9. .....

10. .....

Sužinojus, kad liga atsinaujino, žemė vėl ima slysti iš po kojų: santykiai šeimoje ir darbe tampa įtempti kaip styga, vis sunkiau rasti kompromisus. Dėl ligos sukelto streso bet kokie ryšiai pasmerkti nutrūkti. Nelieka rytų, kai norėtųsi stryktelti iš lovos, ir mėgstamo darbo, dėl kurio norėdavosi keltis. Galiausiai ima ryškėti vaizdas, kaip pro įskilusį sveikatos indą byra gyvenimo smiltys. Šiuo itin sudėtingu momentu sunkiausia kalbėti apie tai, kas patinka, nes iš tiesų nepatinka niekas.

Kokia Jūsų gyvenimo muzika, pagal kurią Jums norisi šokti?
Kokia ta vienintelė daina, kurią norėtumėte bent kartą gyvenime sudainuoti?
Apie ką svajojote, kas Jums atrodė nepasiekiama?

Pagalvokite apie tai, ir atsakymai privers Jūsų širdį plakti tankiau. Pakelkite akis ir išvysite draugišką šypseną savo ar savo artimojo veide. Ji Jums tarsi sakys: **„Nežinau, ką Tu, ...** *(*įrašykite savo vardą)*, **privalėjai padaryti per savo gyvenimą, bet tai, apie ką svajoji, Tu gali padaryti."**

Svarbu žinoti, kad kuo įvairesni žmogaus jausmai ir emocijos, tuo turtingesnė jo patirtis. Daugumai žmonių būtent jausmai yra pagrindinis informacijos apie pasaulį šaltinis. Laisvai kylančios emocijos leidžia patirti atradimo džiaugsmą, jausti jaudulį matant mylimą žmogų, juoktis, kai juokinga ir t. t. Todėl sakome, kad jausmai nuspalvina mūsų gyvenimus.

Kaip įveikti stresą?

Streso įveika – kiekvienam žmogui reikalingas ir labai naudingas įgūdis. Prisiminkite, kad **stresoriai – tai tik galimybė streso pradžiai, o streso patyrimo priežastis esame mes patys.** Kitaip tariant, stresorius vienas, o emocinės reakcijos į jį gali būti labai įvairios – nuo nusivylimo iki susižavėjimo. Labai svarbu išmokti pastebėti savo požiūrį į nemalonumus ir pasirinkti adekvačius būdus, kaip su jais susitvarkyti.

Ar žinote, kad stresorius galima skirstyti į tam tikras rūšis? *Pirmajai rūšiai priskiriami tie stresoriai, kuriems mes neturime jokios įtakos*. Jų pavyzdžiais galėtų būti oras, kito žmogaus charakteris ir pan. Žinoma, Jūs galite piktintis, kad dėl griaustinio dingo elektra arba kad sulijote, tačiau dėl to tik padidės arterinis kraujospūdis ir adrenalino koncentracija. Daugiau nepasieksite nieko. Sutikite, tokiu atveju geriau atsipalaiduoti, pasinaudojus įvairiais Jums žinomais ir tinkančiais metodais: raumenų relaksacija, kvėpavimo pratimais, meditavimu, dėmesio sukoncentravimu į tai, kas šioje situacijoje yra teigiamo.

Antroji rūšis – tai stresoriai, kuriuos mes galime tiesiogiai pakeisti. Tai mūsų asmeniniai, nekonstruktyvūs veiksmai, nesugebėjimas užsibrėžti gyvenimo tikslų, nustatyti prioritetų, negebėjimas planuoti laiko ir t. t. Šie stresoriai egzistuoja dabar arba artimiausioje ateityje, ir mes galime juos paveikti. Jei susidūrėte su šios rūšies stresoriumi, svarbu apsispręsti, ko Jums trūksta ir kaip galite sau tai suteikti.

Prie *trečiosios stresorių rūšies priskiriami įvykiai, kuriuos mes patys „padarome" problemomis*. Dažniausiai jomis tampa situacijos iš praeities, kurių jau negalime pakeisti, arba iš ateities, kurios ma-

žai tikėtinos. Dažnai toks stresas atsiranda, kai neteisingai interpretuojame tai, kas vyksta, ir bet kuriuo kitu atveju, kai situaciją vertiname labiau atsižvelgdami į savo asmeninines nuostatas nei į realius faktus. Tai būdinga tiems, kurie linkę apsunkinti savo gyvenimą ir matyti viską pro „juodus akinius“.

Toliau bet kokia tvarka surašykite pagrindinius savo nerimo ir susirūpinimo šaltinius. Dabar juos suskirstykite pagal reikšmingumą. Paanalizuokite, kokios rūšies yra vienas ar kitas stresorius.

Stresorius	Stresoriaus rūšis

Jei Jus kankina stresorius, kuriam negalite daryti jokios įtakos, prasminga **atlikti autogeninę treniruotę, raumenų relaksacijos pratimus, medituoti.**

Antrojo tipo stresorius įveiksite, jei **atsitraukę nuo problemos apsipręsite, kuria kryptimi Jums reikia judėti**. Vertinga apsispręsti ir vietoj strategijos „bėgu nuo...“ pasinaudoti strategija „judu link...“. Pavyzdžiui, tuščius išgyvenimus „Kodėl man taip nesiseka?“ arba „Už ką man ši nelaimė?“ pakeiskite klausimu „Ką turiu padaryti, kad man pasisektų?“ arba „Ko man gyvenime trūksta, kad pasijausčiau laimingas?“

Jei stresą Jums kelia trečio tipo problemos, **pabandykite įjas pažvelgti iš kitos pusės.** Robinzonas – D. Defo romano veikėjas – atsidūręs negyvenamoje saloje sugebėjo atrasti savo liūdnos padėties teigiamas puses. Jis padalijo sąsiuvinio lapą į du stulpelius – į kairįjį stulpelį, kurio pavadinimas buvo „Blogis“, įrašė: „Esu likimo nublokštas į negyvenamą salą“, o šalia esančiame dešiniajame stulpelyje „Gėris“ parašė: „Bet aš gyvas, aš nenuskendau kaip mano bendrakeleiviai“. Jei pasistengsite, tikrai aptiksite nemažai šviesių pusių iš pirmo žvilgsnio pačiuose tamsiausiuose gyvenimo labirintuose.

NERIMAS

Gydantis onkologinę ligą, nerimą, baimę ir panikos jausmą dažniausiai sukelia šios situacijos: medicininės procedūros, radioterapija, chemoterapija, šalutinis chirurginio, radiologinio ir farmakologinio gydymo poveikis, narkozė ir chirurginė operacija, pooperacinio laikotarpio jutimai, auglio metastazių galimybė. Dalis šių baimių yra natūralios, bet jos gali trukdyti funkcionuoti organizmui, kuriam ir taip tenka daug „pakelti" dėl ligos ir jos gydymo.

Žmonės, kurie sužino apie savo arba savo artimojo onkologinę ligą, patiria labai stiprų nerimą, o tais atvejais, kai diagnozė slepiama nuo ligonio, nerimas gali pasiekti išreikštos neurozės lygį.

Kalbėdami apie nerimą sergantieji sako: „esu nervuotas", „visąlaik jaučiuosi įsitempęs", „mane apima panika", „esu kažkokioje nuolatinėje baimėje", „mane apėmęs jausmas, kad įvyks kažkas baisaus ir pavojingo", „nekontroliuoju savęs". Nerimaujant kankina ir kiti simptomai: prakaituoti, šalti delnai, sutrikęs virškinimas, drebulys, pasunkėjęs kvėpavimas, tankesnis pulsas, plūstantis karštis veido srityje. Kartais šie pojūčiai praeina gana greitai, o kartais gali tęstis metų metus. Kai nerimas labai stiprus, jis pažeidžia normalų organizmo funkcionavimą – tada reikalinga psichiatro pagalba. Kita vertus, jei simptomai išreikšti vidutiniškai, tai psichologas gali išmokyti, kaip juos įveikti savarankiškai.

Nerimo kontrolė

Nerimas – tai įprasta ir normali reakcija į naują arba stresinę situaciją. Gyvenime nerimą yra patyręs kiekvienas žmogus. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės jaučia nerimą, kai reikia vykti į pokalbį dėl darbo, pasisakyti prieš auditoriją arba kai tenka kalbėtis su jiems reikšmingais žmonėmis.

Įveikti nerimą – nelengva užduotis. Vis dėlto pasistengę galime išmokti kai kurių psichologinių technikų, kurios palengvintų nerimo kontrolę. Jums reikės keleto dalykų:

- pripažinti sau, kad nerimas iki tam tikro lygio yra normalus ir suprantamas;
- būti pasirengusiam kreiptis profesionalios pagalbos, kai pačiam nepavyks;

- išmokti keleto relaksacinių technikų ir reguliariai jas atlikti;
- sudaryti dienos planą, kuriame būtų numatytos galimai traumuojančios ir (arba) stresinės situacijos.

Yra situacijų, kurias Jums gali būti sudėtinga įveikti pačiam, pavyzdžiui:

- sutrikęs miegas;
- panika ir grėsmės jausmas;
- drebulys, traukuliai;
- sutrikęs virškinimas (pykinimas, viduriavimas);
- pagreitėjęs širdies ritmas ir padidėjęs kraujo spaudimas;
- dažna nuotaikų kaita, kurios Jūs negalite kontroliuoti;
- kvėpavimo sutrikimai**.**

Pasireiškus minėtiems simptomams, negaiškite laiko ir pasinaudokite galimybe kreiptis į profesionalius psichologus.

Ką galiu padaryti pats, kad įveikčiau savo padidėjusį nerimą?

1. Stebėti ir analizuoti savo mintis, kurios sukelia nerimą.
2. Pasikalbėti su žmogumi, kuris yra anksčiau pabuvojęs panašiose stresinėse situacijose.
3. Užsiimti malonia veikla, kuri nukreipia dėmesį nuo nerimastingų minčių.
4. Bendrauti su draugais ir artimaisiais.
5. Užsiimti relaksacija, medituoti.
6. Paprašyti profesionalaus psichologo ar psichiatro įvertinti Jūsų situaciją.

Pagrindinis dalykas siekiant kontroliuoti situacinį nerimą yra išsiaiškinti, dėl kokių minčių tampame neramūs. Nerimą sudaro du komponentai: kognityvinis (mąstymo) ir emocinis. Nerimastingos mintys sukelia nerimo pojūtį, o jis savo ruožtu sustiprina mintis apie paniką. Taip susidaro uždaras ratas. Jį suardyti galime tik tuomet, jei paveiksime mąstymą, mintis (daugiau apie tai skaitykite skyrelyje „Automatinių minčių paieškos“).

Sergant onkologine liga, labai svarbu gauti adekvačią medicininę informaciją. Jei bijote medicininės procedūros, turėtumėte kiek įmanoma geriau susipažinti su visomis jos atlikimo techninėmis

galimybėmis, galimu šalutiniu poveikiu, komplikacijomis ir būdais, kaip jų išvengti. Pagalvokite, galbūt yra galimybė pakeisti procedūrą mažiau gąsdinančia, bet duodančia panašų rezultatą. Jei jaudinatės dėl radioterapijos arba chemoterapijos šalutinio poveikio, pasistenkite iš anksto sužinoti, kaip išvengti nepageidaujamų reiškinių arba juos įveikti. Šiuolaikinė medicina siūlo platų įvairių cheminių preparatų ir gydymo schemų spektrą, dėl to mes turime ne vieną pasirinkimą.

Kai galime pasikalbėti su kuo nors, kas anksčiau išgyveno panašią situaciją, mes sužinome informacijos, nepraėjusios medicininės cenzūros. Labai svarbu, kad jaustumėte, jog esate ne vieni kovoje su savo baimėmis ir pavojais.

Maloni veikla, kuri padeda atitraukti dėmesį nuo ligos ir gydymo, mažina nerimą. Galite išbandyti keletą būdų, kaip būti aktyviems:

- bendra veikla kartu su kitais žmonėmis;
- veikla, kuri suteikia pasitenkinimo savimi jausmą;
- energinga veikla, kuri tiesiogiai „išstumia“ mintis apie stresinį įvykį.

Kaip kontroliuoti neigiamus mąstymo stereotipus

1. Sustabdykite mintis

Kai ims suktis neigiamų minčių sūkurys, šis būdas padės Jums „išmušti“ jas iš galvos. Tai reikia daryti iš karto, kai tik pajusite pirmą užuominą apie užsimezgančią neigiamą mintį.

Mintyse garsiai surikite „STOP!“ – taip pažadinsite patį save ir įsisąmoninsite galimybę neužklimpti neigiamų minčių pelkėje. Kai namie esate vienas, galite šūkauti garsiai, bet geriau bus, jei ištobulinsite „vidinį riksmą“.

Pabandykite įsivaizduoti didelį raudoną signalą „STOP!“. Galite pasikabinti tokį signalą ant savo kambario sienos ir atkreipti į jį dėmesį vos tik pradės kilti neigiamų minčių srautas.

Plekštelkite delnu sau per šlaunį. Tai ne fizinė bausmė – tai priminimas Jums, kad laikas pakeisti minčių kryptį.

Apsišlakstykite veidą šaltu vandeniu. Tai taip pat neblogas būdas „perjungti“ mąstymo procesą.

Atsistokite ir išeikite į kitą kambarį, taip pakeisdami minčių „scenarijų ir dekoracijas“. Kitoje aplin-

koje bus lengviau galvoti apie kitus dalykus.

2. Pasirinkite laiką ir vietą negatyvioms mintims

Susiorganizuokite „Neigiamo mąstymo biurą". Tai gali būti kambarys, kėdė arba vieta prie lango, kur Jūs leistumėte sau pasinerti į neigiamas mintis. Galite išsirinkti bet kokią vietą, tik ne savo lovą ar vietą, kur valgote. Tai – „saugios vietos".

Suplanuokite kasdienybėje laiką, kurį paskirsite neigiamam mąstymui. Laiko planavimas šiuo tikslu leis Jums kontroliuoti mintis, kurios Jus liūdina, gąsdina, neramina, baugina. Kasdienis „Neigiamo mąstymo biuro" darbo laikas neturėtų būti ilgesnis nei 15 min. Artėjant 15-tos minutės pabaigai, sustokite, juk rytoj turėsite galimybę tai pratęsti.

3. Nukreipkite dėmesį

Žinokite – mes negalime daryti dviejų dalykų iškart. Kai tik pajusite, kad Jus užvaldo neigiamos mintys, „perjunkite" savo smegenų aktyvumą, kad išstumtumėte arba pakeistumėte jas kitomis. Pabandykite vieną (ar kelias) iš toliau pateiktų temų.

- „Išeinu atostogų". Užmerkite akis ir pagalvokite apie savo mėgstamą vietą. Tai užtruks keletą minučių, bet Jūs turite atsipalaiduoti ir tuo pasimėgauti.
- „Kelionė į ateitį". Pagalvokite apie savo tikslus. Įsivaizduokite, kad jie jau įgyvendinti ir kaip Jums gera. Kai mintimis persikelsite į ateitį, priverskite savo vaizduotę dirbti maksimaliu pajėgumu, su kuo daugiau detalių: pajuskite šiltą, malonų vėjelį ant savo odos, paklausykite, kaip švelniai ant smėlėto kranto gulasi bangos. Ar girdite vaikų juoką ir skambančią muziką? Pajuskite jūros arba pušyno kvapą.

4. Pasiginčykite su savo neigiamomis mintimis

Leiskite sau pamatyti vaizdą iš visų pusių. Situacija gali atrodyti labai bloga, ypač kai apima depresyvi nuotaika. Vienintelis būdas, leidžiantis pažvelgti į situaciją iš įvairių pusių, yra aktyviai pasiginčyti su savo mintimis. Taigi turite išmokti diskutuoti pats su savimi.

Ar Jūsų mintys yra realiai pagrįstos? Surinkite kiek galima daugiau įrodymų. Surašykite juos lape.

Dabar apverskite popieriaus lapą ir tapkite pats sau oponentu. Paieškokite priežasčių, dėl ko

Jūsų mintis gali būti neteisinga ar perdėta. Būkite sau iš karto ir prokuroras, ir advokatas. Paklauskite savęs, ar kartais nematote situacijos išskirtinai „juodai“ arba „baltai“. Atraskite įvairių spalvų, tonų ir pustonių.

Paklauskite savęs, ar jau matote visą paveikslą, ar tik nedidelę jo dalį.

Pasistenkite surasti kuo daugiau trūkumų savo neigiamuose argumentuose. Neleiskite sau nelogiškumų!

5. Spręskite kasdienes problemas tada, kai jos atsiranda

Nekaupkite kasdienių problemų. „Sutaupyti“ sunkumai nėra tai, kuo Jūs galėtumėte didžiuotis rodydami kitiems. Priešingai, problemos ir sunkumai ima slėgti iki visiško bejėgiškumo ir situacijos nevaldymo.

KOGNITYVINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI

Automatinių minčių paieškos

Jau prieš 2 tūkstančius metų Hipokratas sakė: „Kiekvienas žmogus turėtų žinoti, kad iš proto, ir tik iš proto, kyla mūsų malonumai, džiaugsmai, lygiai kaip ir skausmas, sielvartas, kančia ir ašaros. Visi jausmai kyla iš proto, ir tik iš jo." („Sacred Disease"). Kiekvienas iš mūsų būtinai turi tai suvokti susidūręs su liga ar stipria emocija. Kad ir kas nutiktų, svarbiausia išlaikyti ryšį su realybe: ką aš galiu, kas įmanoma ir kas neįmanoma. Susidūrus su liga arba stipria emocija, dažniausiai sakome, kad negalime jos atsikratyti, ir klausiame: „Ką daryti? Aš negaliu atsikratyti vėžio." Jaučiamės bejėgiai ir silpni... Ką galime daryti? Ogi paleisti savo mintis. Nors pakeisti mąstymą yra pats paprasčiausias dalykas, žmonės tam labiausiai priešinasi. Sunkiausia suprasti ir pripažinti sau, kad mano teisybė nėra kito žmogaus teisybė. Jei žmogus ir toliau kartoja tas pačias mintis, susidaro ydingas ratas: nuolatinės mintys sukelia nuolatinę emocinę kančią, kuri skatina elgtis nesveikai, taip formuojasi sveikatos neskatinančios nuostatos, kurios virsta automatinėmis ir vėl verčia kentėti. Kas pradeda ratą? Pirmiausia automatines mintis gali sukelti vaizduotė, kuri padeda numatyti, kas laukia baisiausio ir kas sukels tikrą katastrofą gyvenime.

Mes negalime kontroliuoti faktų, bet galime kontroliuoti mintis apie faktus. Žmonėms nerimą kelia ne tam tikri dalykai, o požiūris į juos. Dažnai pacientai užduoda klausimą „kodėl aš?". Tai gilus, metafizinis klausimas, atsirandantis iškart, kai tik sergantysis atvirai pažvelgia į realybę: sunki liga dabar yra jo gyvenimo dalis. Neretai žmogus ima pykti – ant Dievo, likimo, savęs, kad darė kažką ne taip, ant gydytojų, kurie negali jo išgydyti ar galbūt laiku ko nors nepastebėjo, ant aplinkinių – už nesupratingumą. Ir už tai, kad jie... kol kas sveiki. Žmogus gali klausti, kodėl tai nutiko jo vaikams, šeimai, ką padarė ne taip? Būna, kad ieškant kaltųjų atsigręžiama į giminės istoriją arba bandoma viską paaiškinti bloga karma. Labai svarbu, kad žmogus vienaip ar kitaip atsakytų į tą kankinantį klausimą „kodėl?". Kol atsakymo nėra, galima labai ilgam įstrigti pykčio periode. Vienas atsakymų į klausimą „kodėl?" gali būti suvokimas, kad kartais taip tiesiog nutinka. Net patiems geriausiems, švelniau-

siems ir trapiausiems. Ir nieko negalite padaryti, ir nesate dėl to kaltas.

Daugiausia kančios sukelia ne skausmas, ne ligos situacija, o mūsų santykis su skausmu ir situacija. Svarbu suprasti, kad **Jūsų mintys ir Jūsų ateitis yra du skirtingi dalykai.** Ateitis bus tokia, kokia bus, ir ji gali būti visai kitokia negu Jūsų mintys apie ją. Jūs per daug prisirišate prie savo minčių ir rūpesčių, nes manote, kad egzistuoja šios lygybės:

Mintis = ateitis
Mintis = realybė
Mintis = atsakomybė
Mintis = vienintelė galima mintis
Mintis = visiems laikams

Mintis, kad Jūsų santaupos gali dingti, visai neatspindi realios situacijos Jūsų banko sąskaitoje. Tai mintis ir ją galima pastebėti. Galime pasakyti sau: „Man kilo mintis, kad mano santaupos nueis vėjais." O dabar atkreipkite dėmesį, kad galima ir kita mintis: „Pastebiu, kad galiu galvoti ir apie tai, kad mano santaupos gali išaugti." Realybėje niekas nepasikeitė, pasikeitė tik Jūsų mintys (Robert L. Leahy „The Worry Cure").

Dabar Jūs suprantate – kad ir kokie įvykiai vyktų mūsų gyvenime, jie niekada patys savaime neturės emocinio atspalvio, jei mes neturėsime savito požiūrio į juos. Nuo požiūrio priklauso ir emocijos – ar esame liūdni, išsigandę, pikti, o gal visai emociškai nesureaguojame.

Suprasti tiesioginę minčių įtaką emocijoms, fiziniams pojūčiams ir elgesiui padeda kognityvinis emocinio distreso modelis.

A (įvykis) -> B (mintis) -> C (jausmas)

Pavyzdžiui:

- ***A*** – ***situacija, kuri įvyksta***. Jūs sėdate į automobilį, bandote jį užvesti, bet nepavyksta.
- ***B – mintys***. Jūs aiškinate sau: „O ne, akumuliatorius išsikrovė. Koks siaubas! Dabar tai jau tikrai vėluosiu į susitikimą."

- ***C sukelia jausmą***, kuris atitinka Jūsų mintis: Jus apima nerimas, kad pavėluosite.

Minčių ir savijautos ryšį nesunku suprasti, tačiau dažnai negalime net patys sau paaiškinti staiga užplūdusio nemalonaus jausmo priežasties. Tuomet pagalvojame: lyg nieko ir neatsitiko, nesuprantu, kodėl apėmė toks nerimas (liūdesys, bejėgiškumas, neviltis, baimė, pyktis ar kt.). Kaip suvokti tikrąją jausmų priežastį? Kartais tai padaryti nesunku ir mes suprantame, kokios mintys nulėmė, kad dabar taip prastai jaučiamės. Tačiau dažniausiai ne taip lengva atpažinti mintis, nes mąstymo procesas pasižymi automatizmu. Tai reiškia, kad mūsų mintys yra automatinės ir mes jų nė nepastebime.

Mes nuolat analizuojame tai, kas vyksta aplink mus, priskirdami „etiketę" kiekvienam dalykui ar reiškiniui iš savo patirties. Mes automatiškai interpretuojame viską, ką matome, girdime, liečiame, jaučiame. Tada įvertiname: geras – blogas, patinka – nepatinka, malonus – skausmingas, nepavojingas – rizikingas ir t. t. Vertinimas atsiranda po begalinio dialogo su savimi, iš minčių srauto. **Nors mintys trunka tik akimirką, to pakanka, kad jos išprovokuotų pačius intensyviausius jausmus. Kai patiriame stiprų stresą** (sunki trauma, prievarta, tvirkinimas ar avarija)**, ištinka panika, staigus pyktis, netenkame savitvardos, prarandame minčių ir jausmų kontrolę, galime elgtis neprognozuojamai**. Praėjus kuriam laikui, mintys vėl mums paklūsta ir mes galime kontroliuoti savo veiksmus. Tačiau traumos akivaizdoje būname ištikti šoko ir neįstengiame logiškai mąstyti. Psichologas ir racionalios elgesio terapijos atstovas Albert Ellis tai pavadino *vidiniu dialogu*, o kognityvinės terapijos teoretikas Aaron T. Beck – *automatinėmis mintimis*.

Automatinės mintys – tai labai staigiai blykstelinčios mintys ir vaizdiniai, kurie lydi pagrindines mintis.

Automatinėms mintims būdingi bruožai

1. Jos dažnai būna stenografiškos, t. y. susideda iš keleto žodžių ar frazių, pasakytų telegrafiniu stiliumi: „kaip aš pavargau", „nėra jėgų", „vėžys", „nieko gero". Taip vienu žodžiu ar trumpute fraze apibendrinami skaudūs prisiminimai, baimės, priekaištai sau. Dažnai automatinės mintys nereikalau-

ja, kad būtų pasakytos žodžiais. Jos iškyla kaip akimirksnio vaizdiniai su garsais, kvapais ar kokiu nors kūno pojūčiu.

2. Automatinės mintys nekelia abejonių, kad ir kokios nelogiškos būtų. Jos Jums yra tokios pat realios, kaip ir Jus supantis pasaulis.

3. Automatinės mintys priimamos kaip spontaniškos, sukeltos įvykio. Jos atsiranda staiga ir Jūs jų beveik nepastebite, jau nekalbant apie tai, kad logiškai jas analizuotumėte.

4. Automatinės mintys dažnai būna prievartinės: „privalau", „reikia", „turiu", „negaliu ištižti, privalau būti stiprus". Kiek kartų sau tai kartojote? Ir kiek kartų nusirisdavo nusivylimo banga? Žmonės linkę kankinti save neįmanomais „privalau": „privalau būti sveikas, laimingas, energingas, kūrybiškas, mylintis, geraširdis..." Pagalvokite apie tai. Su kiekvienu „privalau" jaučiate didesnę kaltę, menkinate save. Iš tiesų gyvenime privalėjimas ir pareiga yra labai adaptyvūs išlikimo garantai. Tačiau problema ta, kad prievolės taisyklė tampa tokia automatiška, jog Jūs nepaliekate sau laiko apsvarstyti, ar iš tiesų „privalote, Jums reikia, Jūs turite".

5. Dėl automatinių minčių viską regime labai niūriomis spalvomis. Automatinės mintys pranašauja katastrofą, priverčia Jus į viską žvelgti kaip į pavojų, nuteikia Jus pačiam blogiausiam. Skauda pilvą, vadinasi, atsinaujino liga. Panašios mintys – pagrindinis nerimo šaltinis.

6. Automatinės mintys – unikalios. Kiekvienas žmogus, priklausomai nuo savo ankstesnės patirties, į įvykius reaguoja skirtingai: užplūsta skirtingi jausmai ir mintys, skirtingai elgiasi.

7. Automatinės mintys yra pastovios, mažai keičiasi. Jas sunku „išjungti" arba pakeisti, nes jos neįsisąmonintos ir labai įtikinamos. Jos nepastebimai „įauga" į Jūsų mąstymą. Vienos automatinės minties pabaiga tampa kitos pradžia ir t. t. Galima sakyti, kad automatinės mintys susijungia į grandinę. Pakanka vienos slegiančios minties ir įvyks grandininė reakcija, sukelianti neigiamų minčių kaskadą, palaikančią depresyvią nuotaiką.

8. Automatinės mintys skiriasi nuo to, ką sakote viešai, t. y. Jūsų pokalbiai su kitais žmonėmis skiriasi nuo pokalbių su savimi.

9. Automatinės mintys nulemia Jūsų problemų cikliškumą. Nuolatinis pyktis, nerimas ir depresija – tai rezultatas, kurį gavote dėl savo galvoje esančių automatinių minčių ir nenoro įsileisti kitokias mintis. Jei jaučiate padidėjusį nerimą, pagalvokite, galbūt mąstote apie pavojų savo gyvybei ir sveikatai, galbūt Jus kankina grėsmės nuojauta ir pastovus skausmo laukimas.

10. Automatinės mintys įteigiamos. Nuo pat vaikystės Jūs buvote mokomas galvoti. Šeima, draugai, mokytojai, televizija, laikraščiai ir t. t. išmokė Jus būtent taip interpretuoti tai, kas vyksta. Per ilgus metus Jūsų galvoje nusistovėjo automatinės mintys, kurias gana sunku aptikti ir pakeisti. Tai – blogai. Gera žinia, kad vis dėlto galima pakeisti Jūsų požiūrį.

Išgirskite savo automatines mintis

Norėdami valdyti savo neigiamas emocijas, klausykitės ir išgirskite savo automatines mintis. Didžioji dalis mūsų vidinio dialogo mums nekelia emocinio skausmo, dėl to psichologinę kančią sukeliančias mintis galime suskaičiuoti. Pabandykite prisiminti, apie ką galvojote prieš susijaudindami (nuliūsdami, supykdami ir pan.) ir jaudulio metu. Tik sąmoningai stebėdami savo mintis Jūs galite nustatyti pagrindinę savo minčių temą ir jų ryšį su nemaloniais jausmais (įtampa, liūdesiu, susierzinimu, pykčiu).

Automatinės mintys kyla žaibiškai ir jas „pagauti“ gana sunku. Tačiau yra du būdai, kuriais galite pasinaudoti.

1. Prisiminkite probleminę situaciją, įsijauskite į ją ir išgyvenkite ją tol, kol pradėsite jaustis nemaloniai. Apie ką galvojate, kai kyla šis jausmas? Įsivaizduokite, kad Jūsų mintys – tai filmo juosta, kurią galite sulėtinti ir peržiūrėti kadras po kadro. Pastebėkite tą milisekundę, kai sau pasakote „nebegaliu daugiau“, arba vaizdinį, dėl kurio imate bijoti. Atkreipkite dėmesį, kaip vidinio dialogo metu kalbatės su savimi apie kitus asmenis: „jai nuobodu“, „jis mane tuoj sukritikuos“.

2. Išplėskite trumpus vidinio dialogo teiginius. „Mane pykina“ reiškia „mane pykina ir bus dar blogiau, daugiau nebegaliu iškentėti“, „išprotėsiu“ reiškia „regis, aš nevaldau savęs, tai reiškia, kad išprotėsiu ir mano draugai paliks mane“. Nepakanka išgirsti tik raktinius žodžius. Būtina įsiklausyti į vidinius argumentus ir pastebėti klaidingą logiką, sukeliančią skausmingas emocijas.

Užsirašykite savo mintis

Kai apima nemalonūs jausmai, kaip galima greičiau juos užsirašykite. Galite pradėti pildyti „Minčių žurnalą“, kurio formą rasite toliau.

Pildydami „Minčių žurnalą“, galėsite įvertinti savo savijautą šimtabalėje sistemoje – nuo 0 (jausmas, kuris nesukelia kančios) iki 100 (pats sunkiausias jausmas, kokį esu patyręs gyvenime). Pasida-

rykite keletą kopijų ir nešiokitės su savimi.

Pildykite „Minčių žurnalą“ visą savaitę, kai tik apims nemalonūs jausmai. Jūs pastebėsite, kad susikaupus ties automatinėmis mintimis, jausmai suintensyvės. Tęskite tai, ką pradėjote. Pablogėjimas prieš pasveikimą yra visiškai normalu.

Šiame etape svarbu suprasti, kad mintys yra atsakingos už patiriamus jausmus. Jūs galite padėti sau sumažinti skaudžius išgyvenimus, tik atkreipkite dėmesį į tai, ką galvojate.

Pavyzdys

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	**2. Nuotaikos** A. Ką jutote? B. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100 %).	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** A. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? B. Apibrėžkite apskritimu pačią svarbiausią mintį.
Papuoliau į spūstį	*Pyktis – 80 %*	*Pavėluosiu. Viršininkas supyks. Teks visą dieną nepakilti nuo stalo, kad prisivyčiau darbus.*
Turėjau dirbti per pietų pertrauką	*Nerimas – 85 %*	*Noriu valgyti. Aš pavargau. Tuoj palūšiu.*
Turėjau dirbti per pietų pertrauką	*Pyktis – 65 %*	*Kodėl jie negali pasamdyti daugiau žmonių? Tai kvaila.*

Minčių žurnalas

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	**2. Nuotaikos** A. Ką jutote? B. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100 %).	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** A. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? B. Apibrėžkite apskritimu pačią svarbiausią mintį.

Suskaičiuokite mintis

Kartais automatinės mintys būna tokios žaibiškos ir neryškios, kad nesiseka jų atpažinti, nors Jūs ir pastebite: „štai ką tik viena šmėstelėjo". Tokiu atveju pabandykite jas tiesiog suskaičiuoti. Kiekvieną kartą, pastebėję automatinę mintį, pažymėkite brūkšnelį kortelėje, kurią visada nešiokitės su savimi.

Automatinių minčių skaičiavimas leidžia atsitraukti nuo jų ir jas valdyti. Jūs suprasite, kad Jūsų mintys nėra dogmos ir išmoksite jas paleisti.

Šis pratimas sulėtins automatinių minčių srautus ir Jūs galėsite išanalizuoti realų minčių turinį. Vėliau išmoksite suskirstyti mintis į tam tikras kategorijas: katastrofinės mintys, mintys apie netektis, pavojus ir t. t.

Skaičiuoti mintis Jums gali padėti žadintuvas – nustatykite jį 20-čiai minučių. Kol suskambės signalas, žvelkite į savo vidų ir suraskite visas neigiamas mintis.

Nenaudingi mąstymo stiliai (arba „mąstymo klaidos")

Jūs darėte pirmiau aprašytus pratimus, bet vis dar pastebite, kad sudėtinga suprasti, kas riboja Jūsų mąstymą. Nepraraskite vilties! Vėliau išmoksite rasti automatines mintis patvirtinančius („už") ir jas atmetančius („prieš") argumentus.

Susipažinkite su 8 nenaudingais mąstymo stiliais

1. Filtravimas. Kai ignoruojate visas situacijos detales ir išskiriate tik vieną ar kelias iš jų, Jūs filtruojate informaciją. Pavyzdžiui, Jus pagyrė, kad puikiai atlikote savo darbą, ir paprašė, kad kitą kartą, jei galėsite, darbą atliktumėte truputį greičiau. Jūs nusiminėte, nes pamanėte, kad dirbote per lėtai, o pagyrimą už puikiai atliktą darbą tiesiog praleidote pro ausis. Tai reiškia, kad susikoncentravote tik į kritiką.

Žmonės, kurie turi polinkį į depresiją, mąstydami šiuo būdu nepastebi teigiamų momentų. Nerimastingi žmonės bet kokią (net visiškai nepavojingą) situciją mato kaip absoliučiai ekstremalią. Lengvai susijaudinantys žmonės visur „jaučia" neteisybę ir visai nepastebi sąžiningumo ir atvirumo.

Filtruodami informaciją mes skatiname neigiamas mintis, sureikšminame savo gyvenimo nema-

lonius įvykius ir ignoruojame teigiamą patirtį. Ypač reikšmingos mums tampa mūsų baimės, nesėkmės ir nemalonumai, taip išstumiant iš sąmonės visa kita. Ar Jūs filtruojate informaciją? Taip, jei Jūsų žodyne daug kartų skamba žodžiai „siaubingas“, „baisus“, „pasibjaurėtina“, „šlykštu“, „gąsdinantis“ ir pan., ir jei sakote sau „nebegaliu daugiau“.

2. Mąstymas „juoda – balta“. Šis mąstymo būdas Jums leidžia matyti tik šias dvi spalvas, t. y. tik du variantus – arba, arba. Jūs neieškote kompromiso, nes pasineriate į kraštutinumus: žmonės arba dalykai Jums yra geri arba blogi, žavingi arba nepakenčiami, nuostabūs arba keliantys pasišlykštėjimą. Mąstymas „juoda – balta“ nulemia tai, kad Jūsų emocijos taip pat tampa poliariškos – po nusivylimo audringai džiaugiatės, po to apima pyktis, ekstazė arba siaubas. Pagalvokite, kuo pavojingas toks mąstymo stilius Jūsų santykiui su pačiu savimi.

3. Apibendrinimas. Jam būdinga tendencija iš vieno įvykio ar fakto padaryti gilią, toli siekiančią išvadą, pavyzdžiui, viena paleista mezginio akis priverčia Jus galvoti: „niekada neišmoksiu megzti“. Būtent apibendrinimai tampa mums aksiomomis apie „visus“, „kiekvieną“, „nieką“, „niekada ir visada“. Ar atpažįstate save šiuose teiginiuose: „niekas manęs nemyli“, „niekada nepasveiksiu“, „kiekvienam savas kryžius“, „aš visada būsiu liūdnas“? Galbūt šiuose teiginiuose ir yra dalelė tiesos, bet tai ir tėra tik dalelė.

4. Minčių skaitymas. Jūs manote, kad žinote, ką galvoja ir kaip jaučiasi kiti. Sakote: „jis bijo pasirodyti, nors iš tikrųjų nervinasi“, „jai rūpi tik pinigai“ ir pan. Lygiai taip pat manote, kad ir kiti žmonės galvoja apie Jus būtent taip projektuodami savo mintis ir jausmus. Dėl to nesistengiate pastebėti ir dėmesingai išgirsti, kokie žmonės yra iš tikrųjų. Juk jei Jums nepatinka vėlavimas, stengiatės nevėluoti pats, nes manote, kad ir kitiems tai nėra priimtina.

5. Katastrofizavimas. Katastrofizavimo pavyzdys: mažiausias vandens lašelis ant valties grindų pažadina mintį, kad valtis nuskęs ir nėra kitos išeities. Šio tipo mintys dažniausiai prasideda nuo žodžių „o kas jeigu“.

6. Sureikšminimas arba sumenkinimas. Pervertinate dalykų svarbą arba nepelnytai sumenkinate taip, kad jie tampa visiškai nereikšmingi. Tarkime, nedidelės klaidos ima atrodyti tragiškos, paprastas patarimas tampa aštria kritika, o nereikšmingos kliūtys transformuojasi į neįveikiamas. Pripažinkite, kartais „išpučiate“ savo problemą ir matote ją lyg žiūrėtumėte pro teleskopo lęšį.

7. Personalizacija. Ji gali būti dviejų tipų: a) Jums atrodo, kad turite prisiimti atsakomybę už ne-

gatyvius dalykus, nors tiesiogiai nesate su jais susijęs („žmona skundžiasi padidėjusiomis kainomis – aš kaltas, nes neuždirbu pakankamai pinigų“); b) lygindami save su kitais jaučiatės geriau („jis kvailas, o aš protingas“) arba blogiau („man blogiau negu jai“). Mums atrodo, kad tik personalizuodami mes gauname galimybę įsitikinti savo vertingumu.

8. Mąstymas kategorijomis „turiu“, „privalau“, „reikia“. Bandote motyvuoti save sakydamas „turiu“ arba „privalau“, tarsi pasielgus kitaip Jums grėstų mažų mažiausiai nuplakimas. Šis mąstymas slegia ir Jus patį, ir aplinkinius, nes esate priversti demonstruoti tam tikrą elgesį, kuriuo net nedvejojate. Psichiatrė Karen Horney tai pavadino „prievolės tironija“. Dažniausiai pasitaikantys pavyzdžiai:

- privalau būti nepriekaištingas meilužis, draugas, tėvas, mokytojas, studentas, sutuoktinis;
- turiu šaltakraujiškai įveikti visus sunkumus;
- turiu sugebėti rasti išeitį iš bet kokios situacijos;
- neturiu teisės jausti skausmą, aš turiu būti visada laimingas ir ramus;
- privalau viską žinoti, suprasti ir numatyti;
- turiu atrodyti nepažeidžiamas, kontroliuoti savo jausmus;
- turiu vienodai mylėti visus savo vaikus;
- negaliu klysti;
- mano jausmai turi būti pastovūs: jei myliu, tai mylėsiu visada;
- privalau pasitikėti savimi;
- neturiu teisės pavargti ir sirgti;
- viską turiu padaryti tobulai.

Išmokite atpažinti Jums būdingiausius mąstymo stilius, surašydami atitinkamas mintis:

1. Filtravimas .....
2. Mąstymas „juoda – balta“ .....
3. Apibendrinimas .....
4. Minčių skaitymas .....

5. Katastrofizavimas .....

6. Sureikšminimas arba sumenkinimas .....

7. Personalizacija .....

8. Mąstymas kategorijomis „turiu“, „privalau“, „reikia“ .....

„Minčių žurnalo“ pildymas

Pritaikykite tai, ką išmokote, ir toliau pildykite „Minčių žurnalą“. Kaip matote, „Minčių žurnale“ atsirado trys papildomi stulpeliai. Juose įrašykite Jums būdingo nenaudingo mąstymo stiliaus pavadinimą ir alternatyvias mintis. Paskutiniame stulpelyje iš naujo įvertinkite savo nuotaikas.

Pradėkite nuo pačių nemaloniausių automatinių minčių ir išsiaiškinkite, kokiam mąstymo stiliui jos paklūsta. Užsirašykite visus įmanomus variantus.

Įvertinkite savo nuotaikas ir pastebėkite, kaip jos pasikeitė (jų procentinė išraiška turėtų būtų mažesnė).

MINČIŲ ŽURNALAS

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	**2. Nuotaikos** A. Ką jutote? B. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100 %).	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** A. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems sukelsiu? Jeigu tai tiesa, kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? B. Apibrėžkite apskritimu pačią svarbiausią mintį.

	4. Nenaudingas mąstymo stilius	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys A. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. B. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena alternatyvia arba balansuota mintimi (0–100 %).	7. Dabar įvertinkite nuotaikas Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik Jus apėmusias nuotaikas (0–100 %).

Veiksmų planas

Jūsų sugalvotos alternatyvios ir subalansuotos mintys rizikuoja taip ir likti užrašytos popieriaus lape, jei jų nenaudosite kasdien. Tai reiškia, kad kiekvieną dieną Jūs turite rasti laiko jas sau pakartoti. Savo patogumui užsirašykite šias mintis nedidelėje kortelėje, kurią galėsite nešiotis su savimi ir perskaityti, kai tik prireiks. Vienoje kortelės pusėje užrašykite probleminę situaciją ir kylančias automatines mintis, o kitoje – alternatyvią mintį. Skaitydami korteles (turėkite jų tiek, kiek tik norite), Jūs prisiminsite naujas mintis kiekvieną kartą, kai tik atsidursite „karštose“ situacijose.

Nepamirškite kartoti alternatyvių minčių. Atlikite toliau aprašytą pratimą. Iš pradžių perskaitykite tą kortelės pusę, kurioje aprašėte problemą ir automatines mintis. Pasistenkite įsivaizduoti situaciją: vietą, laiką, spalvas ir formas, pagalvokite, kas yra šalia Jūsų ir kaip tai atrodo. Išgirskite balsus ir garsus. Atkreipkite dėmesį į tai, koks tuo metu oras. Pagalvokite, ar liečiatės prie ko nors ir ką jaučiate. Kai tik imsite aiškiai „matyti“ visą situaciją, garsiai perskaitykite automatinę mintį, kurią esate užsirašęs. Pasistenkite susikoncentruoti į ją taip, kad pažadintumėte ir jausmą, kurį sukelia ta mintis. Kai aiškiai įsivaizduosite situaciją ir išgyvensite jausmą, apverskite kortelę ir perskaitykite alternatyvią mintį. Apsvarstykite ją ir Jūsų emocinė reakcija nurims.

MANO VEIKSMŲ PLANAS

Į tuščias eilutes įrašykite tris konkrečius žingsnius, kuriuos reikia atlikti, kad įgyvendintumėte savo planą.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

(Parengta pagal Aaron T. Beck, A. John Rush, Brian F. Shaw, Gary Emery „Cognitive Therapy of Depression“, Dennis Greenberger, Christine Padesky „Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think“).

RELAKSACINĖS TECHNIKOS STRESO ĮVEIKAI

Ligos situacija, ilgalaikis gydymas ir šiuolaikinis gyvenimo tempas labai dažnai lemia nuolatinį stresą. Kita vertus, būtent nuolatos patiriamas stresas ir verčia kreiptis į medikus, nes daugelis ligų atsiranda būtent tada, kai žmogus išgyvena stresą. Dėl jo nusilpsta imuninė sistema ir organizmas tampa mažiau atsparus ligoms.

Pats paprasčiausias būdas pačiam bent kiek atsipalaiduoti – išmokti relaksacijos metodų. Relaksacija yra viena naudingiausių priemonių siekiant susidoroti su stresu. Tiesą sakant, daugiau nei 3000 tyrimų rodo atsipalaidavimo technikų teigiamą poveikį sveikatai.

Labai dažnai žodžiu „relaksacija" mes įvardijame atsipalaidavimą, malonų jausmą, kuris lieka po ilgo ir ramaus pasivaikščiojimo ar pažiūrėjus komediją. Siūlome į relaksacijos sąvoką pažvelgti plačiau, išmokti ir reguliariai atlikti specialius atsipalaidavimo pratimus. Šie pratimai dažniausiai apjungia kelis elementus: gilų kvėpavimą, raumenų relaksaciją ir vaizduotės pratimus. Visa tai gali padėti, kai neatslūgsta stresinė įtampa.

Progresyvinė raumenų relaksacija, meditacija, atpalaiduojančios muzikos klausymas, paprasčiausias ėjimas ir lengvi fiziniai pratimai gali padėti, kai kyla nerimas ir įtampa. Kad ir kokį būdą pasirinksite, atlikite pratimus reguliariai, vieną kartą per dieną. Venkite juos daryti valandą po valgio, nes dėl atsipalaidavimo sulėtės virškinimo procesas.

Keli pagrindiniai atsipalaidavimo pratimų tipai

Kvėpavimo pratimai. Kvėpavimo technikomis pirmiausia siekiama nukreipti dėmesį nuo varginančių simptomų (tiek psichinių, pavyzdžiui, panikos atakos metu, tiek fizinių, pavyzdžiui, skausmo) ir susitelkti tik į įkvėpimo ir iškvėpimo veiksmą. Tai padeda nusiraminti, organizmas geriau aprūpinamas deguonimi, todėl sumažėja nemalonių pojūčių intensyvumas. Pratimas: uždėkite vieną ranką ant krūtinės, o kitą ant pilvo. Iš lėto giliai įkvėpkite – įtraukite tiek oro, kiek tik galite. Jūsų pilvas turėtų

stumti ranką. Sulaikykite kvėpavimą, o tada lėtai iškvėpkite.

Autogeninė treniruotė. Šis metodas pagrįstas tiek vaizdiniais, tiek sąmoningais kūno pojūčiais, siekiant sukelti gilų atsipalaidavimą ir poilsį. Asmuo įsivaizduoja esantis ramioje vietoje, labiausiai dėmesį sutelkdamas į įvairius fizinius pojūčius, dažniausiai šilumos ir malonaus sunkumo. Jis stengiasi juos pajusti, vidiniu žvilgsniu judėdamas nuo galvos iki kojų. Taip pat reguliuojamas kvėpavimas, širdies ritmas.

Progresyvusis raumenų atpalaidavimas. Šis metodas paremtas kontrasto principu – iš pradžių maksimaliai įtempiami atskirų grupių raumenys, po to jie staigiai atpalaiduojami. Sumažėjus raumenų įtampai, smarkiai sumažėja ir patiriama psichologinė įtampa.

Meditacija. Kalbant labai supaprastintai, tai yra vienas iš sąmoningumo lavinimo būdų, kuris padeda išlaikyti dvasinę sveikatą. Medituojant pakinta smegenų bangos, žmogus sugeba nusiraminti, nuslopsta jo emocijos, ateina ramybė ir gilesnis, tikroviškesnis realybės suvokimas. Medituojant galima patirti tikrų tikriausią laimės pojūtį. Meditacijos būdų yra pačių įvairiausių. Dvi populiariausios formos yra transcendentinė meditacija (kartoti mantrą – vieną žodį ar frazę) ir sąmoningumo meditacija (maksimaliai sutelkti dėmesį į savo mintis ir pojūčius).

Vizualizacija. Vizualizacijos metodas, kaip atsipalaidavimo technika, remiasi keliais svarbiais punktais. Pirmiausia, svarbu pajusti malonų atsipalaidavimą, sureguliuoti kvėpavimą, tuomet mintimis sukurti norimą vaizdą ir jį ne tik pamatyti, bet ir pajusti (skonį, kvapą, tekstūrą). Gydymosi metu ar sveikstant naudojama vizualizacija, aprašyta poskyryje „Vaizduotės reikšmė streso mažinimui ir vizualizacijos pratimai".

Be išvardytų atsipalaidavimo metodų, galima rinktis ir kitus, „natūralius", kasdien naudojamus ir prieinamus įtampos mažinimo variantus, pavyzdžiui: pasivaikščiojimą gryname ore, karštą vonią, gerą knygą, miegą. Vis dėlto verta išmokti ir išbandyti naujų atsipalaidavimo technikų, kurios tiesiog papildys Jūsų streso mažinimo būdų arsenalą.

Kaip veikia atsipalaidavimo metodai?

Kai patiriate stresą ir įtampą, Jūsų kūnas pasiruošia į jį reaguoti, atsiranda atsakas „bėk arba pulk".

Atsakas „bėk arba pulk“ reiškia pokyčius, kurie vyksta organizme, kai jis rengiasi arba kovoti, arba bėgti: padidėja širdies susitraukimų dažnis, padidėja arterinis kraujospūdis, kvėpavimas pasidaro tankesnis ir 300–400 kartų padidėja atitekančio į raumenis kraujo. Laikui bėgant, šios reakcijos padidina cholesterolio kiekį kraujyje, trukdo žarnyno veiklai ir slopina imuninę sistemą.

Mūsų kūnas moka suformuoti ir kitą atsaką – „poilsio ar atsipalaidavimo“. Šį terminą pirmą kartą 1970 m. pavartojo Harvardo kardiologas Herbertas Bensonas. Poilsio atsakas reiškia pokyčius, kurie vyksta organizme, kai jis yra gilios poilsio būsenos: sumažėjęs kraujo spaudimas, retesnis širdies ritmas, sumažėjusi raumenų įtampa, sulėtėjęs kvėpavimas, apėmęs ramybės ir atsipalaidavimo jausmas.

Būtent relaksacijos pratimai padeda Jūsų kūnui pailsėti, ypač tada, kai užklumpa sudėtingos, sunkios situacijos (liga, nemalonumai, stresas ir pan.). Relaksacijos pratimai yra bene geriausias ir pigiausias vaistas mūsų kūnui, siekiant sumažinti įtampą ir kokybiškai pailsėti.

Relaksacijos pratimai yra naudingi, nes:

- sumažina streso sukeltus tiek fizinius, tiek psichologinius simptomus;
- palengvina priešmenstruacinio sindromo simptomus;
- sumažina skausmo pojūtį;
- sumažina cholesterolio kiekį kraujyje;
- palengvina diabeto simptomus;
- naudingi esant panikos sutrikimams;
- sumažina lėtinį galvos skausmą;
- veiksmingi esant nemigai;
- padeda sergant psoriaze;
- naudingi sergant artritu;
- veiksmingi hiperaktyviems vaikams.

Relaksacijos metodai negali būti taikomi vietoje gydytojų paskirto gydymo, tačiau jie puikiai papildo tradicinius gydymo būdus, gali būti atliekami kartu su paskirtu gydymu.

Ar relaksacijos pratimai tinka visiems?

Atsipalaidavimo metodai iš tikrųjų yra saugūs ir tinkami praktiškai visiems, tik reikia atrasti sau priimtiną ir tinkamą atsipalaidavimo būdą. Pavyzdžiui, labai nerimastingiems žmonėms, kurie siekia viską kontroliuoti, sunku užsimerkti ir klausytis pratimo instrukcijų, jeigu pratimą veda psichologas ar meditacijos mokytojas. Tokiems žmonėms labiau tinka pradėti mokytis nuo progresyvios raumenų relaksacijos, kai žmogus pats valingai įtempia raumenis ir juos atpalaiduoja, pats seka pratimo procesą.

Nepatartina relaksacijos pratimų atlikti asmenims, turintiems mąstymo sutrikimų (sergantiems šizofrenija ar kitomis psichozės formomis), nes gali prarasti ryšį su tikrove, sužadinti ar sukelti ligos paūmėjimą.

Ar galima savarankiškai išmokti atsipalaidavimo pratimų?

Tikrai TAIP. Svarbu tik pradėti juos daryti, neprisirišti prie rezultato, t. y. nesistengti iš karto pajusti atsipalaidavimą ir jaudintis, kad nepavyksta. Mokytis atsipalaidavimo pratimų – tai tarsi mokytis skambinti kokiu nors instrumentu arba auginti raumenis sporto salėje: reikia tiesiog daryti pratimus ir tikrai išmoksite, Jums pavyks. Svarbu tik tinkamai pasiruošti.

- Aplinka, kurioje darysite pratimus, turi būti rami (jokio triukšmo, išjungtas mobiliojo telefono garsas, už sienos pianinu neskambina kaimynai), niekas neturi Jūsų blaškyti.
- Apranga turi būti patogi, nevaržanti judesių: nusiimkite akinius, nusisekite diržus, laikrodį ir pan.
- Gerai nuteikia prieblanda, gaivus oras.
- Muzikinis fonas: galite pasirinkti ramią, atpalaiduojančią muziką (didžiulis pasirinkimas tiek muzikos prekių parduotuvėse, tiek internete).
- Skirkite relaksacijos pratimui pakankamai laiko, tegu vienas užsiėmimas trunka apie 30 min., neskubėkite ir pasimėgaukite atsipalaidavimo būsena.

Pasiruošę? Pradedam! Toliau pateikiami įvairių relaksacijos pratimų tekstai. Galite juos skaityti, išmokti mintinai, įsirašyti naudodamiesi diktofonu arba paprašyti, kad Jums juos perskaitytų kas nors iš šeimos narių arba draugų.

Tolesniuose skyriuose detaliai aprašomi populiariausi relaksacijos pratimai ir pateikiamos jų instrukcijos. Galite mokytis atlikti juos savarankiškai.

Kvėpavimas

Kvėpavimas yra kertinė ašis, aplink kurią sukasi bet kokios praktikos (joga, taiči ir kt.). Kvėpavimo pratimai gali būti ilgi ir trumpi. Kad ir kaip paradoksalu, pastaruosius žmonėms prisiminti sunkiau. Dažnai girdime: „Aš toks užsiėmęs, kad visai neturiu tam laiko, net menkutei pauzei." Lipnūs spalvoti popierėliai kiekvieno mūsų aplinkoje gali priminti apie kvėpavimo pauzę ir atitraukti mus nuo vadinamojo užimtumo.

Yra nemažai kvėpavimo būdų, padedančių palengvinti mūsų būtį, padaryti ją džiaugsmingesnę. Atlikime labai paprastą kvėpavimo pratimą. Įkvėpdami tarkime sau: „įkvėpdamas aš suprantu, kad įkvepiu", o iškvėpdami: „iškvėpdamas aš suprantu, kad iškvepiu". Tik tiek. Įkvėpdami mes suvokiame, kad įkvepiame, o iškvėpdami, kad iškvepiame. Netgi nebūtina pasakyti viso sakinio, pakanka dviejų žodžių: „įkvepiu" ir „iškvepiu" arba „į" ir „iš". Šis būdas padeda sutelkti mintis į kvėpavimą. Taip kvėpuojant nurimsta sąmonė ir kūnas. Be to, pratimas visai nesunkus – pamėginkite ir po kelių minučių jau galėsite mėgautis ramiu ir švelniu kvėpavimu bei nurimusiu protu.

Ar atkreipėte dėmesį, kad įkvėpimas ir iškvėpimas yra labai malonūs? Kvėpavimas jungia kūną su protu. Kartais mūsų mintys sukasi apie viena, o kūnas veikia kažką kita. Susitelkdami į kvėpavimą mes „atsikuriame" į vientisą visumą: „Kvėpuok, juk esi gyvas!" (Thich Nhat Hanh)

Kvėpavimas diafragma. Atsistokite ir uždėkite vieną delną sau ant krūtinės, o kitą ant pilvo. Giliai įkvėpkite. Kuris delnas pajudėjo pirmiau? Viršutinis ar apatinis? Jei specialiai nesitreniravote ir esate įpratę kvėpuoti krūtine, tai pastebėsite, kaip kilsteli viršutinis delnas. Pilno kvėpavimo pirmasis judesys turi prasidėti diafragmoje, t. y. pilve. Kvėpuokite laisvai, savo ritmu, kvėpavimo judesį pradėdami nuo pilvo. Kvėpuokite per nosį. Užmerkite akis. Po kiekvieno iškvėpimo truputį sulaikykite kvėpavimą. Įkvėpkite tik tada, kai Jums iš tikrųjų labai norėsis įkvėpti. Po penkių minučių pratimą baikite ir įvertinkite savo pojūčius.

Kvėpuoti diafragma bus lengviau, jei prieš miegą padarysite tokią treniruotę: ant pilvo pasidėkite sunkią knygą ir lėtai kvėpuokite 3–5 minutes. Iškvėpdami darykite nedideles pauzes. Knyga turi pakilti ir tolygiai, ritmingai nusileisti.

Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta meditacija

Buvimas dėmesingu sau suteikia galimybę būti su savo tiesiogine patirtimi – su tuo, ką jaučiu ir kaip jaučiuosi, ką galvoju ir kaip elgiuosi šią minutę ir šioje vietoje. Dažniausiai mes to neįsisąmoniname. Mes retai kada išgyvename savo patyrimus „čia ir dabar". Beveik visada mes grįžtame į praeitį, klajojame po ją arba emigruojame į ateitį, užbėgdami už akių dabarčiai. Mes galime vairuoti automobilį, bet kaip mes tai darome, jei net neprisimename, kaip grįžome namo? Tuo metu mes veikiame automatiškai arba bent iš dalies automatiškai, mąstydami apie tai, kas kelia nerimą, arba apie kažkieno pasakytus žodžius.

Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, mes darome ir žinome, ką darome, pavyzdžiui, valgydami maistą arba vaikščiodami pastebime savo požiūrio visumą – lyg įjungtumėme radiją ir išklausytumėme visą programą. Tapimas dėmesingu atveria daugiau galimybių: padeda labiau susiprasti, susikaupti ir atrasti balansą. Mes galime labiau priimti kasdienes savo patirtis – sėkmingas ir nesėkmingas.

Dėmesingas įsisąmoninimas padeda išmokti tinkamiau reaguoti į skirtingas situacijas. Tarkime, nikstelėję koją iškart įsivaizduojame patį blogiausią variantą. Vietoj tokios katastrofą žadančios reakcijos, mes galime išmokti sustoti ir pažvelgti į situaciją kitu kampu. Tai keičia mūsų požiūrį ir suteikia šansą atrasti kitas poelgių galimybes. Meditacija įgalina valdyti dvasią ir kūną. Ji nuramina ir leidžia pamatyti, kas vyksta aplink mus ir mūsų viduje. Gal tai skambės įtartinai, bet meditacija parodo gyvenimo kryptį, kurios anksčiau nepastebėjome.

Onai buvo 32-eji ir ji pasakė, kad, ko gero, neišgyvens krūties vėžio. Ji viena augino tris vaikus ir jau beveik metus gydėsi. Gydymą toleravo gana gerai. Kai jis buvo baigtas, gydytojas pasakė, kad ji sveika. Iškart po šių žodžių ji ėmė jaustis labai blogai. „Man plyšta galva. Aš pikta,

prastai miegu, nesusitvarkau su vaikais", – sakė ji. Šeima ir draugai, sužinoję, kad gydymas baigtas ir prognozės geros, nusprendė, kad ji jau sveika, atsitraukė ir nebeteikė tokios pagalbos, kokią ji buvo įpratusi gauti. Realybėje Ona dar tik pradėjo taikstytis su savo jausmais ir jai sekėsi sunkiai. Ji negalėjo suprasti, kas nutiko, ir manė, kad ji pati yra „tiesiog labai kvaila". Ji smarkiai nerimavo dėl to, kas gali nutikti jos vaikams, kiekvieną skausmą traktavo kaip grįžtantį vėžį. Kai Ona išgirdo, kad jos jausmai yra visiškai normalūs krizės momentu ir kad kiti žmonės, sergantys onkologinėmis ligomis, taip pat su tuo susiduria, ji pasijuto geriau. Kasdien atlikdama dėmesingu įsisąmoninimu grįstus meditacinius pratimus ji suprato, kaip gyventi dabartyje, kad ir kokia ji būtų.

Autogeninė treniruotė ir progresyvi raumenų relaksacija

Autogeninės treniruotės ištakos siekia indų jogų praktikas, kuriose derinama savitaiga ir poveikis psichikai bei fiziologijai. Psichologai autogeninę treniruotę pripažįsta kaip vieną iš efektyviausių priemonių mažinant stresinę įtampą.

Pagal James-Lange teoriją, mumyse vyksta procesai, sujungiantys mūsų mintis ir kūną: kūno pojūčiai kyla suvokiant situaciją, o kūno pokyčių atpažinimas sukelia subjektyvius jausmus. Tarkime, žmogui pasakoma ligos diagnozė, jis ima elgtis karštiligiškai (arba kaip tik sustingsta) ir patiria baimę, išgąstį, atpažindamas kūno pokyčius. Tai reiškia, kad kieviena fiziologinė būsena atitinka tam tikrą sąmonės būseną, ir atvirkščiai.

Garsaus psichologo William James frazė „Mes verkiame ne dėl to, kad mums bloga, o mums bloga dėl to, kad mes verkiame" tik iš pirmo žvilgsnio atrodo paradoksali. Realybėje ši išvada pasitvirtina daugybę kartų. Jei Jūsų nuotaika prasta, esate liūdnas ir kenčiate, tai prireiks labai daug pastangų, kad prisiverstumėte džiaugtis arba bent jau apsiraminti. Bet jei Jūsų veidas „pasipuoš" šypsena (tiesiog pakelkite lūpų kampučius lyg šypsodamasis) ir ją išlaikysite bent kelias minutes, tai Jūsų emocijos automatiškai pasikeis ir pakryps teigiama linkme.

Daugeliu tyrimų nustatyta, kad norima emocija pasireikš tada, kai valios pastangomis paveiksime raumenų būseną (ji turi atitikti emocijas) ir galvosime, kad emocija, kurią norime patirti, jau dabar yra

mūsų kūne. Pirmuoju atveju mes galime atlikti progresyvią raumenų relaksaciją (Jacobson, 1930), o antruoju – pritaikyti Émile Coué metodą (Coué, 1922).

Progresyvios raumenų relaksacijos esmė paprasta: kai atpalaiduojami raumenys ar jų grupė, kartu pašalinama ir psichologinė, emocinė įtampa. Taigi šį metodą sudaro specialūs pratimai, skirti visiškai atpalaiduoti raumenis. Juos rekomenduojama atlikti, kai kamuoja nerimas, įtampa, baimė.

Raumenų relaksacija turi netiesioginį poveikį žmogaus sąmonei, o daugiau nei prieš 100 metų pasiūlytas kitas metodas, kuris daro tiesioginę įtaką žmogaus nuotaikai ir emocijoms. Šio metodo esmė – žmogus turi įsivaizduoti, kad reikalingos emocijos (ramybės, džiaugsmo ir kt.) užuomazgos jau yra jo kūne, tereikia įteigti sau, kad šie jausmai palaipsniui augtų. Tai reiškia, kad savijautai pagerinti pakanka keletą dešimčių kartų pasakyti sau „aš jaučiuosi gerai", palydint tuos žodžius įsivaizduojamomis ryškiomis detalėmis. Metodo autorius É. Coué rekomendavo šiuos pratimus daryti dukart per dieną – ryte (vos prabudus) ir vakare (prieš užmiegant).

Maždaug apie 1930-uosius kitas mokslininkas J. H. Schultz (1961) apjungė Vakarų ir Rytų (labiausiai jogų sistemos) patirtis ir sukūrė savitą savitaigos kryptį, kurią pavadino autogenine treniruote. Autogeninės treniruotės pratimus sudaro 2 lygmenys: pradinis ir aukštesnis.

Pradinis lygmuo susideda iš 6 nesudėtingų pratimų. Įvaldę juos, galėsite reguliuoti kai kuriuos savo organizmo procesus, kurių sąmoningai nevaldome. Šio etapo pabaigoje mokėsite sužadinti sunkumo, šilumos, šalčio pojūčius, reguliuoti širdies ritmą ir kvėpavimą. Atlikdami aukštesnio lygio autogeninę treniruotę, išlavinsite gebėjimą pasinerti į „ypatingas dvasines būsenas", kurių metu mokysitės vidiniu žvilgsniu aiškiai pamatyti kokią nors spalvą, vėliau objektą ir galiausiai įsivaizduoti abstrakčius dalykus, pavyzdžiui, grožį, laimę, teisingumą ir kt.

Pagal autogeninės treniruotės taisykles pirmame užsiėmimų etape mokomės savitaigos, kartodami šiuos teiginius:

1. Mano rankos sunkios.
2. Mano rankos šyla ir šyla.
3. Mano kvėpavimas ramus ir ritmingas.
4. Mano širdis plaka lygiai ir ramiai.
5. Mano saulės rezginys spinduliuoja šilumą.
6. Mano kakta vėsi.

Galite keisti teiginius vietomis (pavyzdžiui, pirmąjį su antruoju), kaip Jums atrodo tinkamiau, tačiau struktūra turi išlikti tokia pati: sunkumas ir šiluma rankose, lygus kvėpavimas ir širdies plakimas, šylantis saulės rezginys ir maloniai vėsi kakta. Svarbiausia – pasiekti visišką atsipalaidavimą.

Autogeninė treniruotė yra naudinga ir rekomenduotina, kai kažko laukdami imate nerimauti ir emociškai įsitempiate, jaudinatės dėl planuojamos operacijos ar bijote. Nusiraminsite, jei sau įteigsite „aš ramus", „visada ramus". Stresinėse situacijose kiekvienas jaučiame, kaip įsitempia mūsų pečių raumenys. Taigi atpalaiduokime juos, giliai įkvėpkime ir pereikime prie lygaus kvėpavimo, kuris sumažins jaudulį, baimę ir t. t.

Kaip ir visos kitos treniruotės, autogeninė treniruotė turi būti atliekama reguliariai. Pasitelkite savo valią, sukaupkite dėmesį, būkite kantrūs! Jei manote, kad šių savybių neturite, pradėkite jas ugdyti pats ar kartu su psichologu.

Autogeninė treniruotė

(pratimo instrukcija)

Pasistenkite įsitaisyti kiek įmanoma patogiau. Atraskite maksimaliai patogią kūno padėtį. Jūs galite gulėti ar labai patogiai sėdėti taip, kad visam kūnui būtų labai patogu. Patogiai įsitaisę užsimerkite. Tiesiog leiskite laisvai nusvirti akių vokams. Peržvelkite save iš vidaus. Atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą, atkreipkite dėmesį į rankas – kaip ramiai guli Jūsų rankos. Pečiai – kaip Jūs jaučiate savo pečius. Atkreipkite dėmesį į krūtinę, pilvą, pastebėkite savo kvėpavimą, atkreipkite dėmesį, kaip jaučiasi Jūsų kojos, kaip Jūsų kojos remiasi į grindis ar į lovos paviršių. Pastebėkite, kaip patogiai jaučiasi Jūsų kūnas.

Šis laikas skirtas tam, kad pabūčiau su savimi, atpalaiduočiau savo kūną. Lėtai peržvelgiu savo kūną. Jaučiu, koks ramus ir atsipalaidavęs mano kūnas. Visas kūnas maloniai atsipalaidavęs. Esu visiškai ramus. Dėmesys nukrypsta į dešinę ranką. Mano dešinė ranka sunkėja. Dešinė ranka tampa maloniai sunki. Kairė ranka sunkėja. Mano kairė ranka tampa labai maloniai sunki, labai maloniai sunki. Abi mano rankos sunkios, suglebusios, atpalaiduotos.

Sunkėja mano dešinė koja. Dešinė koja tampa labai maloniai sunki, maloniai sunki. Kairioji koja

jaučia sunkumą. Mano kairė koja sunkėja ir tampa labai maloniai sunki. Abi kojos tapo maloniai sunkios, atpalaiduotos. Mano rankos ir kojos atsipalaidavo. Rankos ir kojos tapo maloniai sunkios. Ir visas kūnas suglebęs, atsipalaidavęs, sunkus. Visas mano kūnas apimtas labai malonaus atsipalaidavimo.

Mano dėmesys vėl nukrypsta prie dešinės rankos. Mano dešinė ranka tampa maloniai šilta. Šiluma teka mano dešiniąja ranka. Dešinė ranka tampa šilta. Kairė ranka ima jausti šilumą, malonią šilumą. Kairė ranka šyla ir tampa labai maloniai šilta. Labai maloniai šiltos abi mano rankos.

Šyla mano dešinė koja. Mano dešinė koja jaučia labai malonią šilumą, dešinė koja šilta. Ir kairė koja jaučia šilumą. Maloni šiluma teka mano kairiąja koja. Abi mano kojos sušilo, mano kojos tapo maloniai šiltos. Mano rankos ir kojos labai maloniai šiltos.

Jaučiu lygų ir ramų savo kvėpavimą. Kvėpuoju lygiai, ramiai, lėtai. Lėtas įkvėpimas ir lėtas iškvėpimas. Ramiai, ritmingai plaka mano širdis. Lėtas, ramus širdies plakimas. Saulės rezginyje jaučiu malonią šilumą. Jaučiu, kaip labai maloni šiluma sklinda po visą mano kūną. Maloniai šiltas mano kūnas. Mano kakta maloniai vėsi, tarsi švelnus vėjelis dvelktų man į galvą. Visas mano kūnas maloniai atsipalaidavęs. Sunkus, šiltas mano kūnas. Mano raumenys suglebę. Esu visiškai ramus. Leidžiu sau pabūti apimtam šio malonaus jausmo.

Kai būsite pasirengę, ištieskite abi rankas aukštyn, išsitieskite patys ir giliai įkvėpkite pro nosį. O po to staigiai iškvėpkite pro burną. Pakvėpuokite taip dar keletą kartų. Dabar atsimerkite ir gerai pasirąžykite.

Progresyvi raumenų relaksacija

(pratimo instrukcija)

Patogiai atsisėskite. Atpalaiduokite kūną varžančias detales: diržus, kaklaraiščius, nusiimkite akinius. Atsipalaiduokite.

Pajudinkite kaktą. Įkvėpkite, įtempkite kaktą, iškvėpkite ir atleiskite. Kakta laisva. Suraukite kaktą taip, kaip galite. Dabar atpalaiduokite ir išlyginkite raukšleles. Kakta laisva, atsipalaidavusi.

Pakelkite antakius ir išlyginkite juos. Po to užmerkite akis, pajudinkite akių obuolius. Užmerktomis akimis pasižiūrėkite į kairę, grįžkite į pradinę padėtį, pasižiūrėkite į dešinę ir vėl grįžkite į pradinę padėtį. Pamirksėkite, pavartykite akis. Atpalaiduokite akis, pabūkite laisvai ir švelniai užsimerkę.

Paraukykite skruostus, atpalaiduokite lūpas. Sukąskite dantis. Pajuskite įtampą žandikauliuose. Atpalaiduokite juos. Kai žandikauliai atsipalaiduos, Jūsų lūpos prasivers. Pajuskite skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo. Prispauskite liežuvį prie gomurio. Pajuskite spaudimą gerklėje. Atpalaiduokite. Suspauskite lūpas tarsi norėtumėte ką nors pabučiuoti. Atpalaiduokite lūpas.

Įtempkite kaklą. Pajudinkite jį. Atloškite galvą ir stebėkite įtampą kakle. Pajuskite įtampą sprande. Leiskite galvai užimti patogią padėtį. Dar giliau atsipalaiduokite.

Pakelkite pečius. Traukite juos ausų link. Nuleiskite pečius ir pajuskite, kaip atsipalaiduoja kaklas, sprandas, pečiai. Atsipalaiduokite vis giliau ir giliau. Tęskite atsipalaidavimą kvėpuodami laisvai ir švelniai. Iškvėpdami pajuskite malonią kūno ramybę, nutolstančią įtampą. Uždėkite ranką ant tos vietos po krūtine, kur yra skrandis. Giliai įkvėpkite, spausdami ranką stabtelkite, po to iškvėpkite. Pajuskite momentinę įtampą įkvėpdami ir atsipalaidavimą iškvėpdami.

Išlenkite nugarą neįtempdami stuburo. Atpalaiduokite visas likusias kūno dalis. Pajuskite įtampą apatinėje nugaros dalyje. Dabar atsipalaiduokite dar giliau.

Įtempkite sėdmenis ir šlaunis. Nejudėdami iš vietos, spauskite kulnus į žemę. Atpalaiduokite ir pajuskite skirtumą. Tempkite kojas į priekį neįtempdami blauzdų. Pajuskite skirtumą apatinėje kūno dalyje. Atpalaiduokite pėdas, blauzdas, kelius, šlaunis, sėdmenis, leiskite atsipalaidavimui kilti į skrandį, nugarą, krūtinę. Atsipalaiduokite vis giliau ir giliau. Dar labiau atpalaiduokite pečių juostą, kaklo sritį, skruostus, veidą, viršulgalvį.

Dabar pabūkite atsipalaidavimo būsenoje. Mėgaukitės maloniais pojūčiais. Leiskite sau ilsėtis. Mintimis pabūkite ten, kur Jūs praleidžiate poilsio valandas, būnate ramūs, geros nuotaikos. Pabūkite su maloniais jausmais dar keletą akimirkų ir palengva grįžkite atgal į realybę. Įkvėpkite, iškvėpkite, pasirąžykite.

Valdomos vaizduotės relaksacija

(pirmojo pratimo instrukcija)

Atsisėskite patogiai, kad niekas nespaustų ir nevaržytų. Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai. Dabar vidiniu balsu kartokite sau: „atsipalaiduoju“. Kai būsite pasiruošę, užsimerkite.

Kvėpuokite ramiai ir tolygiai. Vidinį žvilgsnį nukreipkite į savo galvą ir kaklą – pajuskite, kaip šios kūno dalys atsipalaiduoja, dingsta bet koks spaudimas ir įtampa. Vidiniu balsu kartokite sau: „maloniai atsipalaiduoju“.

Malonus atsipalaidavimas apima Jūsų kaklą, pečius, rankas. Kvėpuojate ramiai, lėtai, tolygiai. Kūnas vis labiau atsipalaiduoja.

Atsipalaiduoja ir Jūsų pilvas, dubuo. Malonus atsipalaidavimas apima ir Jūsų vidinius organus: ritmingai ir tolygiai plaka širdis, dirba plaučiai, atsipalaiduoja skrandis. Kvėpuojate ramiai, lėtai, tolygiai.

Jūsų kūnas ramus ir maloniai atsipalaidavęs. Kvėpavimas lėtas ir tolygus. Atsipalaiduoja Jūsų kojos, pėdos – iki pat pirštų galiukų. Vidiniu balsu vis kartojate: „maloniai atsipalaiduoju“.

Kai visas Jūsų kūnas maloniai atsipalaidavęs, įsivaizduokite, kad esate tokioje vietoje, kur jaučiatės saugiai, komfortiškai, ramiai. Tai gali būti reali arba įsivaizduojama vieta, kur Jūs kažkada esate buvę arba ne. Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai.

Kai būsite pasiruošę, įsivaizduokite, kad gimėte pasaulyje, kuriame esate besąlygiškai sveiki, laimingi ir realizavę save. Įsivaizduokite, kad Jums skirta nugyventi ilgą ir laimingą gyvenimą. Įsivaizduokite, kad Jūs turite stiprų ir išmintingą vidinį balsą, intuiciją, „vidinį išminčių“.

Jūsų gyvenimo kelias tiesiasi per visą pasaulį, visatą, stiprindamas harmonijos, džiaugsmo ir pilnatvės jausmą.

Prisiminkite žinutę, kurią Jums siunčia Jūsų vidinis balsas: „daryk tai“ arba „nedaryk to“. Prisiminkite balsą, sakantį: „daryk tai, jeigu nori būti mylimas“ arba „nedaryk to, jeigu nori būti mylimas“, sakantį: „būk toks“ arba „nebūk toks“.

Įsivaizduokite, kad tas vidinis balsas ateina iš Jūsų svajonių, fantazijų, vizijų apie save. Įsivaizduokite, kad kasdienis gyvenimas traukia Jus atgal, tolyn nuo Jūsų prigimties, sukelia frustraciją, baimę, ligas, traukia tolyn nuo Jūsų pačių.

O dabar įsivaizduokite, kad Jūs žinote ir suprantate daugiau, nei vyksta išoriniame pasaulyje ir Jūsų gyvenime. Įsivaizduokite, kad skiriate daugiau dėmesio tiems dalykams, kurie kelia Jums džiaugsmą ir laimę. Tiems, kurie skaudina Jus, sakote „STOP!“. Įsivaizduokite, kad gerbiate tas intuityvias žinutes.

Įsivaizduokite, kad esate ramūs ir tylūs, kad girdite savo intuiciją, savo vidinį balsą. Jie nukreipia

Jus džiaugsmo ir pilnatvės keliu, mažindami baimes, kančias, ligas. Visas pasaulis, Visata džiaugiasi, nes Jūsų džiaugsmas ir pilnatvė sklinda aplink, sukurdama pasaulyje harmoniją.

O dabar įsivaizduokite, kaip Jūs atsimerkiate ir grįžtate į kambarį – kupinas džiaugsmo ir harmonijos. Kai jau būsite pasiruošę, iš lėto vėl išgirskite aplinkinį triukšmą ir pamatykite šviesą. Kai būsite pasiruošę, atsimerkite ir grįžkite į realybę su ramybės ir taikos jausmu.

(antrojo pratimo instrukcija)

Atsisėskite patogiai, kad niekas nespaustų ir nevaržytų. Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai... Dabar vidiniu balsu kartokite sau: „atsipalaiduoju". Kai būsite pasiruošę, užsimerkite.

Kvėpuokite ramiai ir tolygiai. Vidinį žvilgsnį nukreipkite į savo galvą ir kaklą – pajuskite, kaip šios kūno dalys atsipalaiduoja, dingsta bet koks spaudimas ir įtampa. Vidiniu balsu kartokite sau: „maloniai atsipalaiduoju".

Malonus atsipalaidavimas apima Jūsų kaklą, pečius, rankas. Kvėpuojate ramiai, lėtai, tolygiai. Kūnas vis labiau atsipalaiduoja.

Atsipalaiduoja ir Jūsų pilvas, dubuo. Malonus atsipalaidavimas apima ir Jūsų vidinius organus: ritmingai ir tolygiai plaka širdis, dirba plaučiai, atsipalaiduoja skrandis. Kvėpuojate ramiai, lėtai, tolygiai.

Jūsų kūnas ramus ir maloniai atsipalaidavęs. Kvėpavimas lėtas ir tolygus. Atsipalaiduoja Jūsų kojos, pėdos – iki pat pirštų galiukų. Vidiniu balsu vis kartojate: „maloniai atsipalaiduoju".

Kai visas Jūsų kūnas maloniai atsipalaidavęs, įsivaizduokite, kad esate tokioje vietoje, kur jaučiatės saugiai, komfortiškai, ramiai. Tai gali būti reali arba įsivaizduojama vieta, kur Jūs kažkada esate buvę arba ne. Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai.

Dabar visas savo mintis nukreipkite į savo kūną. Įsivaizduokite, kad jis stiprus ir išmintingas. Įsivaizduokite daug galingų baltųjų kraujo kūnelių, atsakingų už organizmo atsparumą, – kaip jie saugo ir gina Jūsų organizmą.

Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai. Jūsų kūnas maloniai atsipalaidavęs. Prisiminkite, kad ligos ląste-

lės yra sutrikusios, silpnos, lengvai pašalinamos iš Jūsų kūno.

Įsivaizduokite savo gydymą kaip galingą, gelbstintį, geriausiai Jums padedantį sveikti ir nugalėti sutrikusias ligos ląsteles.

Įsivaizduokite save pasitikinčius ir entuziastingai dalyvaujančius gydymo procese, įsivaizduokite, kaip Jūsų organizmas „bendradarbiauja" su Jūsų pasirinktu gydymu, kaip kartu jie veiksmingai padeda Jums sveikti.

Kvėpuokite ramiai, lėtai, tolygiai. Jūsų kūnas maloniai atsipalaidavęs ir ramus, Jums gera ir saugu.

O dabar įsivaizduokite, kad Jūsų vėžys yra „žinutė", atsiųsta iš meilės šaltinio, kad praneštų Jums, ką norėtumėte pakeisti, kad labiau jaustumėtės savimi, kad jaustumėte mažiau skausmo, daugiau džiaugsmo ir ramybės. Įsivaizduokite, kad vėžys siunčia Jums žinią iš meilės šaltinio.

O dabar įsivaizduokite vieną žingsnį, kurį padarysite, kad įgyvendintumėte tą iš meilės šaltinio atsiųstą žinutę, vieną žingsnį, kad būtumėte arčiau savęs, kad būtų mažiau skausmo, daugiau džiaugsmo ir ramybės. Įsipareigokite sau padaryti tą žingsnį, įsivaizduokite laiką, kada jį padarysite.

Įsivaizduokite, kaip atgaunate sveikatą, kaip Jūsų baltieji kraujo kūneliai nugali vėžines ląsteles, kaip vėžys pasitraukia iš Jūsų kūno, pranešęs svarbiausią žinutę iš meilės šaltinio.

O dabar ir vėl sutelkite visą dėmesį į savo kvėpavimą. Ramiai, lėtai grįžkite į realybę – atsipalaidavę, pailsėje, atgavę ramybę ir darną su savimi.

(Vaizduote valdomos relaksacijos pratimų tekstai iš O. Carl Simonton knygos „Getting Well Again")

Greita relaksacija

(pratimo instrukcija)

Trumpas relaksacijos pratimas, trunkantis vos kelias minutes, kurį galite atlikti, pavyzdžiui, laukdami savo eilės pas gydytoją ar prisėdę pailsėti pasivaikščiojimo metu.

1. Patogiai atsisėskite ir nusiteikite skirti keletą minučių pratimui. Kelis pirmus kartus pratimą atlikite sėdėdami (gulimoje padėtyje galite paprasčiausiai užmigti).

2. Užmerkite akis. Pasistenkite atpalaiduoti raumenis, pradėdami nuo veido raumenų, leisdamiesi žemyn (pečiai, krūtinė, rankos, pilvas, kojos) ir baigdami pėdomis. Leiskite įtampai „išeiti" per pėdas.

3. Susikoncentruokite ties galva ir leiskite smegenims atsipalaiduoti: „Aš leidžiu įtampai išeiti iš mano galvos. Aš leidžiu, kad šilumos pojūtis atpalaiduotų mano galvos ir veido raumenis." Pakartokite šiuos žingsnius kitoms kūno dalims: pečiams, krūtinei, rankoms, pilvui, kojoms. Turėtumėte skirti pakankamai laiko kiekvienai kūno daliai prieš pereidami prie kitos. Neskubėkite.

4. Kai kūnas pakankamai atsipalaiduos, sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Atkreipkite dėmesį į tai, koks ritmingas ir gilus tapo Jūsų kvėpavimas. Įkvėpkite per nosį, o iškvėdami be garso tarkite sau: „ramu". Dar kartą įkvėpkite ir iškvėpkite kartodami žodį „ramu". Kartokite tai kiekvieną kartą iškvėpdami.

5. Tęskite pratimą 10–15 min., išlikite atsipalaidavę, lėtai ir giliai kvėpuokite. Atsargiai atmerkite akis – Jums reikia priprasti prie šviesos. Pasėdėkite dar kelias minutes. Po to paklauskite savęs, kiek buvote atsipalaidavęs ir ar jaučiate kokių nors nepatogumų. Gali būti, kad išplauks kokia nors nemaloni mintis, kurią reikėtų „perdirbti".

Darykite šį pratimą reguliariai, kartą per dieną. Pradžioje galite paprašyti, kad kas nors Jums perskaitytų instrukcijas arba galite pasinaudoti savo pasidarytais garso įrašais. Vėliau įvaldę šiuos pratimus, galėsite juos atlikti bet kokioje aplinkoje, kuri priverčia Jus įsitempti. Pavyzdžiui, sėdėdami prie gydytojo kabineto užmerkite akis porai minučių ir atsipalaiduokite. Jums bus tikrai lengviau ir ramiau nemalonios procedūros metu. Relaksacinių technikų naudinga išmokti, kol dar nėra traumuojančių situacijų.

Vaizduotės reikšmė streso mažinimui ir vizualizacijos pratimai

„Turime būti dėmesingi savo mintims, kokius vaizdinius įsivaizduojame ir kaip jie veikia mūsų emocijas, tuo pačiu ir mūsų organizmą, mūsų sveikatą ir bendrai gyvenimą. Tai yra psichikos higienos pagrindinis dėsnis." (O. Carl Simonton)

Toliau, remiantis O. Carl Simonton terapijos dėsniais, trumpai aprašoma vaizduotės reikšmė sveikimo (ir ligos atsiradimo) procesui. Taip pat pateikiami keli praktiniai pratimai, kaip panaudoti vaizduotę siekiant sveikti, kaip vizualizuoti savo trokštamas, sveikas mintis ir vaizdinius.

Vaizduotę naudojame visą savo gyvenimą. Pats paprasčiausias pavyzdys – tai prisiminti, ką val-

gėme pusryčiams, ir numatyti, ką ketiname paruošti vakarienei. Kiekvienas esame savo vaizduotės ekspertas, žinome, kaip, kada ir ką esame linkę įsivaizduoti, todėl geriausiai numanome, kaip savo vaizduotę panaudoti siekiant sveikti, išgyti. Pagrindinis akcentas – turime įsivaizduoti trokštamą dalyką, rezultatą. O nerimaudami, atvirkščiai, įsivaizduojame tai, ko nepageidaujame, bijome, nenorime. Pats paprasčiausias būdas pasijusti nelaimingam – tai įsivaizduoti, ko aš neturiu, nors esu to vertas. Nuolat galvodami ir įsivaizduodami nepageidaujamus dalykus žmonės sukelia sau stresą, negatyvius jausmus ir jaučiasi nelaimingi.

Vaizduotė laikoma vienu seniausių gydymo būdų, datuojama keli tūkstančiai metų prieš mūsų erą (remiantis atrastais piešiniais ant uolų). Piešdami ant uolų senovės žmonės išreikšdavo savo trokštamus, norimus, pageidaujamus dalykus, pavyzdžiui, taip laukiamą lietų, laimėtą kovą ir nukautą priešą, sumedžiotą gyvūną, gimusį kūdikį, taip pat ir įveiktą ligą.

Pradėkite pastebėti ir fiksuoti reikšmingas mintis ir vaizdinius, kurie gimsta Jūsų galvoje. Stebėkite, kaip jie susiję su Jūsų emocijomis ir savijautos pokyčiais. Pabandykite „pagauti“, kaip keičiant mintis ir vaizdinius pasikeičia Jūsų emocinė būsena.

Toliau pateiktas paprastas vaizduotės panaudojimo būdas, kuris padės pasijusti geriau, ramiau, ryžtingiau (remiantis šiuo būdu, toliau pateiktas ir vizualizacijos pratimas, kuris efektyvus sveikstant).

- Įsivaizduokite ir galvokite apie savo organizmą kaip apie sveiką, stiprų, galintį nugalėti bet kokį susirgimą, turintį sugebėjimą atsigauti, atsistatyti, sunaikinti ligos ląsteles. Tokia yra jo prigimtis, toks natūralus savigydos mechanizmas.
- Įsivaizduokite ir galvokite apie savo gydymą kaip apie veiksmingą, efektyvų, padedantį, kaip apie savo bendrininką, siekiantį nugalėti ligą. Pavyzdžiui, lašančius vaistus lašelinėje įsivaizduokite kaip kareivių armiją, kuri stipri, galinga, ginkluota puola ir naikina priešą – ligos ląsteles.
- Įsivaizduokite ir galvokite apie ligą kaip apie išgydomą ir pasiduodančią gydymui. Ligos ląstelės yra silpnos, praradusios orientaciją, išsiblaškiusios, neprotingos. Jas natūraliai, savaime aptinka ir sunaikina mūsų organizmo stiprūs ir galingi gynybiniai mechanizmai.

Svarbu, kad taip įsivaizduodami ir mąstydami būtumėte entuziastingai nusiteikę, iš tikrųjų tikėtumėte savo susikurtu vaizdiniu apie stiprų organizmą, veiksmingą gydymą ir silpną, pasiduodančią gydymui ligą.

Praktinis vaizduotės panaudojimo pratimas – piešinys

Pasiruoškite popieriaus lapą, spalvotus pieštukus ir susikurkite ramią aplinką, kad niekas Jūsų netrukdytų, neblaškytų. Pradėkite pratimą.

1. Nupieškite save.
2. Nupieškite savo organizmo gydančiąsias galias – taip, kaip jas matote ar įsivaizduojate.
3. Nupieškite, kaip įsivaizduojate ligą savo kūne.
4. Nupieškite Jums taikomą gydymą – taip, kaip jį įsivaizduojate.
5. Naudokite tas spalvas, kurios Jums atrodo tinkamiausios.

Dabar pasižiūrėkite į savo piešinį be kritikos, tačiau su dideliu susidomėjimu. Ką jame matote? Kaip atrodote Jūs, liga, gydymas? Ko galėtumėte pasimokyti iš savo piešinio, kad Jūsų mintys ir įsitikinimai taptų sveikesni, veiksmingesni? Pabandykite paanalizuoti savo piešinį. Toliau siūlomos kelios interpretacijos, kurios gali būti Jums naudingos.

1. Kaip atrodo nupiešto žmogaus kūnas? Jeigu nesimato veido, tai gali reikšti situacijos neigimą arba atsitraukimą, netikėjimą tuo, kad sergate arba savęs nuvertinimą. Kaip atrodo rankos, plaštakos? Jos geriausiai atspindi gebėjimą tvarkytis su susiklosčiusia situacija, gebėjimą veikti. Kojos parodo gebėjimą judėti, lankstumą, pasiruošimą veikti. Pėdos labiau atspindi mūsų gebėjimą tvirtai jaustis ant žemės, turėti pagrindą.

2. Kūno gebėjimas gyti, sveikti. Kaip jį pavaizdavote? Ar matote savo paties vidinę jėgą, savigydos galią?

3. Kaip atrodo nupiešta liga? Ar auglys didelis, gąsdinantis, ar mažas, beišnykstantis? Tai atspindi pagrindinę problemą, kurią galima mažinti naudojant vizualizacijos pratimus.

4. Gydymas. Kaip įsivaizduojate gydymą? Ar piešinyje jis atrodo įtikinamai, veiksmingai, efektyviai? Įsižiūrėkite, gal piešdami jam skyrėte per mažai dėmesio?

5. Spalvos:

žalia – nauja pradžia, gijimas, sveikimas;

žydra – valdžia, vyriška jėga, humoras;

balta – moteriška jėga, stiprybė;

ruda – logika, protas, žemės elementas;

rožinė – sveikimas;
geltona – energija, intelektas;
violetinė, purpurinė – dvasingumas;
oranžinė – pokyčiai, grėsmė;
pilka – transformacija;
raudona – vitališkumas, gyvybingumas, pyktis, agresija, pavojus;
juoda – grėsmė, nežinomybė, pyktis, baimė, išmintis.

Kaip atrodo bendras piešinio vaizdas? Ar jame daug apvalių, neaštrių linijų? Jos atspindi baimę, neužtikrintumą, pasimetimą. O gal atvirkščiai – linijos stiprios, ryškios, aštrios? Tai rodo agresiją, ryžtą, pyktį.

Ir paskutinis uždavinys – ką norėtumėte pakeisti savo piešinyje, kad jis padėtų Jums sveikti? Ką reikėtų perpiešti, kad Jūsų vaizduotės vaisius, vaizdinys būtų veiksmingas, nuteiktų Jus sveikti, sukeltų pasitikėjimą savo organizmu ir gydymu? Taigi dabar nupieškite tokį piešinį, kuris atitiktų Jūsų įsivaizdavimą ir Jums patiktų.

O jeigu Jus džiugina ir šitas piešinys, neišmeskite jo, turėkite po ranka ir pasižiūrėkite, kai tik apniks liūdnos mintys ir nerimas.

(Šiame skyrelyje panaudota medžiaga yra iš O. Carl Simonton mokymo programos, suderinta su programos „Beat the Odds“ vadovu, O. Carl Simonton terapijos mokytoju ir supervizoriumi Mariusz Wirga)

Juoko terapija

Vienas veiksmingiausių vaistų, kuris, beje, nieko nekainuoja, yra JUOKAS. Albert Schweitzer teigia, kad tradicinė medicina sugeba išgydyti tik mažą dalį susirgimų, o visa kita gydo mūsų organizmo gynybiniai mechanizmai. Pažadinti gynybinius mechanizmus padeda juokas.

Karl Koch vadina juoką kūno ir sielos mankšta.

Juokas teigiamai veikia visą mūsų organizmą. Juokiantis aktyviai dalyvauja veido raumenys, labiausiai žandų, nosies, smakro. Vibruoja galva ir pilvas, taip pat vidaus organai. Suaktyvėja krūtinės

ląstos raumenys, dėl to į plaučius patenka daugiau deguonies. Sulėtėja širdies ritmas, sumažėja kraujospūdis, prasiplečia kraujotakos sistema, todėl daugiau kraujo patenka į veidą ir galvą, labiau maitinama veido ir galvos oda. Pagerėja virškinimas.

Juokas veikia ir mūsų imuninę sistema: suaktyvėja ir padaugėja T limfocitų, kurie gina mūsų organizmą nuo virusų, naikina vėžines ląsteles. Padidėja imunoglobulino A (antikūno, kuris padeda kovoti su kvėpavimo takų infekcijomis) lygis, padidėja interferono lygis. Interferonas – baltymas, kuris reguliuoja ir paleidžia organizmo gynybinius mechanizmus, apsaugančius nuo infekcijų.

Juokas taip pat turi teigiamos įtakos mūsų emociniam gyvenimui: sumažina nuovargio jausmą, palengvina depresines nuotaikas, sumažina stresą ir įtampą, pagerina miegą. Juokiantis smegenyse gaminasi endorfinai (laimės hormonai), kurie sumažina skausmo pojūtį, uždegimines reakcijas, redukuoja adrenalino (streso hormono) poveikį.

Juoko terapijos atsiradimui įtakos turėjo kelios žymios asmenybės. Pirmiausia, Norman Cousins – žymus žurnalistas, politinis veikėjas. 1979 m. savo knygoje „Anatomy of Illness“ jis aprašė kovą su sunkia raumenų liga, kuria susirgo 1964 m. Savo pasveikimą jis sieja su teigiamomis emocijomis ir juoko terapija. Pavyzdžiui, jis teigia, kad 10 minučių besąlygiško nuoširdaus juoko jam leisdavo išmiegoti dvi valandas be nuskausminamųjų, nes visiškai numalšindavo beprotišką raumenų skausmą. Taigi ligoninės palatoje jis laiką leisdavo žiūrėdamas nespalvotas komedijas su Charlie Chaplin ir juokdavosi.

William F. Fry, psichiatras iš Stanfordo universiteto Kalifornijoje (JAV) 1960 m. pirmasis pradėjo moksliškai tyrinėti juoko poveikį mūsų organizmui ir yra laikomas gelotologijos – mokslo apie juoką – tėvu. Jis pirmasis iškėlė mintį, kad nuoširdus juokas yra gera mankšta organizmui ir apsaugo mus nuo kvėpavimo takų infekcijų. Anot jo, juokas skatina gamintis endorfinus – natūralius mūsų organizmo skausmo mažintojus.

Madan Kataria yra juoko jogos kūrėjas. 1995 m. kovo mėnesį gydytojas iš Mumbajaus (Indija) parašė straipsnį „Juokas – geriausia medicina“ (angl. *Laughter – The Best Medicine*) į tarptautinį medicininį leidinį. Šiame straipsnyje jis pagrindė, kad mūsų organizmui nesvarbu, ar juokiamės natūraliai, nuoširdžiai, ar darome juoko pratimus. Ir viena, ir kita turi neabejotiną teigiamą poveikį mūsų sveikatai. M. Kataria sukūrė visą juoko pratimų seriją. Pratimus galima atlikti savarankiškai, grupėje, specialių užsiėmimų metu ar namuose. Taip gimė juoko joga, kurią pamėgo ir pripažįsta visas pasaulis.

Toliau pateikiami keli M. Kataria teiginiai apie juoko jogą.

- Teigiamas poveikis sveikatai, ypač kardiovaskulinei sistemai ir kraujospūdžiui, skaniai pasijuokus išlieka dar 45 minutes. Įvairių tyrimų duomenimis, žmonės, sergantys širdies ligomis, 40 proc. rečiau juokiasi palyginti su tais, kurių širdis sveika.
- Streso mažinimas. Juokas sumažina nerimą ir stresą, padidina laimės pojūtį ir skatina teigiamą požiūrį į gyvenimą. Jau po minutės juoko streso lygis smarkiai sumažėja.
- Juokas – tai tikra aerobika, kuri suaktyvina širdį, diafragmą, kvėpavimo sistemą ir viso kūno raumenis, tonizuoja mūsų organizmą. Be to, juokas skatina smegenyse gamintis endorfinus, kurie sukelia laimės pojūtį.
- Juokas atneša džiaugsmą. Palyginimui – vaikai per dieną juokiasi apie 300 kartų, o suaugusieji tik 10–15. Taigi juokas – jaunystės eliksyras.
- Juokas padaro mus patrauklesnius aplinkiniams, taigi pagerina mūsų socialinį gyvenimą, tarpusavio santykius, taip gerėja ir mūsų bendra gyvenimo kokybė.

Taigi juokitės į sveikatą: žiūrėkite juokingas komedijas, skaitykite anekdotus, bendraukite su linksmais, nuotaikingais žmonėmis, pasidomėkite juoko joga arba pradėkite lankyti juoko terapiją. Labai užkrečiamas yra mažų vaikų juokas – galite įsirašyti ir klausytis, tikrai pralinksmins, prajuokins. Arba tiesiog kiekvieną dieną savarankiškai ar su kompanija darykite juoko pratimus.

Juoko pratimas

(instrukcija)

Galima atlikti grupėje – tai netgi smagiau, nes drauge juokiantis „užsikrečiama“ ir tampa iš tikrųjų juokinga ir smagu. Galima atlikti ir savarankiškai vieniems, geriausia – prieš veidrodį, tada irgi tampa juokinga ir smagu. Svarbiausia, atsipalaiduoti ir smagiai (be vidinio kritiko) pasinerti į pratimą.

Nusiteikite rimtai ir nuoširdžiai pramankštinti veido raumenis ir suaktyvinti endorfinų gamybą. Plačiai išsižiokite ir nuoširdžiai, garsiai, smagiai juokitės: CHA-CHA-CHA-CHA. Kartokite kelis kartus.

Dabar sudėkite lūpas į ovalą ir juokitės: CHO-CHO-CHO-CHO. Kartokite kelis kartus.

Vis dar nejuokinga? Tuomet juokitės sarkastiškai: CHE-CHE-CHE-CHE. Ir dar. Ir dar.

O dabar suokalbiškai arba isteriškai: CHI-CHI-CHI-CHI. CHI-CHI-CHI-CHI. CHI-CHI-CHI-CHI.

O dabar rimtai: CHU-CHU-CHU-CHU.

Jeigu darote pratimą keliese, palaikykite akių kontaktą, juokitės žiūrėdami į savo juoko draugus, kreipkite savo juoką vienas kitam.

Kai labai įsismaginate, nepamirškite daryti pauzių, atsikvėpti ir pakvėpuoti. Pakelkite rankas į viršų, įkvėpkite ir staigiai nuleisdami rankas iškvėpkite. Pakartokite kelis kartus. Dabar vėl galite tęsti juoko pratimą. Smagu? O kiek endorfinų!!!

Žaidimai, mėgstama veikla, hobiai

Pramogos, žaidimai, mėgstama veikla, hobiai – visa tai fantastiškai atpalaiduoja, tačiau yra labai nuvertinta mūsų kultūros, laikmečio, pasaulėžiūros. O veltui. Pramogaudami, žaisdami, mes atsipalaiduojame, pasikrauname teigiamos energijos, padidiname savo vitališkumą, gyvybingumą. Prisimenate, kaip žaisdavote vaikystėje arba su savo vaikais, anūkais? Tą nuostabų atitrūkimo nuo kasdienybės jausmą, juoką, lengvumą... Arba „suaugusiųjų“ žaidimus: nėrimą, mezgimą, daržininkystę, automobilio krapštymą garaže, ilgus pasivaikščiojimus, kavos pertraukėles, gulėjimą vonioje, augintinio stebėjimą, kelionių planavimą ir t. t.

Taigi dar vienas veiksmingas kovos su stresu būdas yra mėgstama veikla. Pasiimkite popieriaus lapą ir surašykite mažiausiai 10, o galima ir net reikėtų kuo daugiau savo mėgstamų, atpalaiduojančių, džiuginančių veiklų. Tai gali būti viskas, netgi toks paprastas kasdienis veiksmas, kaip šiltas dušas ar kavos puodelis, pokalbis su drauge, mėgstama televizijos laida. Nepamirškite retesnių, bet be galo malonių veiklų, kaip namų puošimas Kalėdoms, atostogų, išvykų planavimas ar tokių sezoninių veiklų, kaip grybavimas, uogavimas, sniego senio lipdymas ir pan. Svarbu, kad nieko nepamirštumėte ir nuolatos pildytumėte savo sąrašą. Mėgstamų veiklų sąrašą nuolatos turėkite po ranka ar kokioje nors matomoje vietoje ir kasdien leiskite sau skirti laiko bent kelioms atpalaiduojančioms veikloms – pagal sveikatos būklę, nuotaiką, sezoną ir pan. Svarbu, kad kasdien leistumėte sau patirti džiaugsmą, atsipalaidavimą, pramogą. Jūs esate to verti. Ir dar – toks paprastas streso mažinimo būdas Jums nieko nekainuoja, yra natūralus ir veiksmingas, tik turite tai daryti kasdien, kad pajustumėte rezultatą.

Spalvinimo terapija

Ko gero, dauguma mūsų paskutinį kartą spalvino dar mokykloje ar darželyje. Šis „vaikiškas“ užsiėmimas pastaruoju metu tampa vis populiaresnis. Spalvinimas – tai pigus, kiekvienam prieinamas, daug laiko nereikalaujantis, be galo smagus ir atpalaiduojantis užsiėmimas. Tuščių erdvių užpildymas spalvomis, gražių paveikslėlių kūrimas padeda atsitraukti nuo rūpesčių, slegiančių minčių, duoda greitą ir smagų rezultatą. O svarbiausia – norint spalvinti nereikia ypatingų meninių sugebėjimų.

Spalvinimo naudą išpopuliarino prancūzai, kurie Didžiojoje Britanijoje išleistą spalvinimo knygą suaugusiesiems „Secret Garden: An Inky Treasure Hunt and Colouring Book“ perleido papildę pavadinimą žodžiu „antistresinė“. Per trumpą laiką pardavimai tapo rekordiniai, atsirado spalvinimo klubų, forumų interntete, kur žmonės pradėjo aktyviai dalytis spalvinimo paveikslėliais, aptarinėjo spalvinimo naudą ir teigiamą poveikį savijautai ir nuotaikai.

Ar spalvinimas tikrai turi terapinį poveikį? Iš tikrųjų susikaupimas spalvinant figūras ar kontūrus padeda atsitraukti nuo kasdienių rūpesčių ir varginančių minčių, be to, susireguliuoja kvėpavimas, o tai padeda atsipalaiduoti. Užpildant piešinius spalvomis galima mėgautis procesu, grožėtis, pajusti kūrybinę euforiją. Anksčiau spalvinimo knygelės būdavo skirtos tik vaikams, bet, pasirodo, spalvinimo ir piešimo procesas turi antistresinį poveikį ir suaugusiesiems. Juk daugelis žmonių nesąmoningai piešia ir spalvina darbo susitikimų metu ant dokumentų aplankų, restoranuose ant servetelių, o studentai ir mokiniai konspektų ar sąsiuvinių paraštėse.

Jums gresia vienintelis pavojus – taip įsitraukti, kad nebegalėsite sustoti.

Siūlome išbandyti šį paprastą ir smagų streso mažinimo metodą jau dabar. Vartydami šią knygą, rasite spalvinimui skirtus paveikslėlius, tad belieka tik pasiruošti pieštukus, kreideles ar flomasterius. Smagaus užsiėmimo!

O. CARL SIMONTON TERAPIJA STRESO ĮVEIKAI

O. Carl Simonton onkopsichologinė programa – tai unikali pažintinė elgesio terapija onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems. Ji pagrįsta kūno ir sielos vienovės suvokimu. Pagrindinis jos tikslas yra gerinti žmogaus emocinį funkcionavimą, didinti įsitraukimą į gydymosi ir sveikimo procesą, lavinti komunikavimo ir bendravimo su aplinka įgūdžius. Tai moksliškai pagrįsta programa, sėkmingai taikoma šalia medicininio gydymo JAV, Japonijos, Šveicarijos, Vokietijos ir Lenkijos onkologiniuose centruose. Tai pirmoji onkopsichologinė terapija, kurios efektyvumas įrodytas moksliniais tyrimais: onkologinių pacientų, dalyvavusių O. Carl Simonton programoje, bendras išgyvenamumas padidėjo dvigubai, labai pagerėjo gyvenimo kokybė.

Šios unikalios psichologinės pagalbos onkologiniams pacientams pradininkas – gydytojas onkologas radiologas O. Carl Simonton (1945–2009). Jis teigė, kad onkologinės ligos gydymas turėtų apimti ne tik paciento kūną, bet ir jo dvasią, protą, santykius su aplinka. Praėjusio amžiaus 7-ajame dešimtmetyje O. Carl Simonton pradėjo vystyti ir taikyti psichologinius pagalbos metodus, kurie apima visas pacientų gyvenimo sferas:

- elgesio sfera (relaksacija, vizualizacija, sveikų įpročių formavimas, adaptacija gydymosi metu, aktyvus dalyvavimas gydantis, poilsis);
- pažintinė sfera (sveikų minčių, nuostatų formavimas, jų įtaka sveikimui ir savijautai, savivoka, tikslų ir planų kūrimas, problemų sprendimas);
- emocinė sfera (vilties palaikymas ir skatinimas, „emocinės kompetencijos“ vystymasis, emocinės krizės įveikimas, kaltės jausmo mažinimas, tvarkymasis su baimės, pykčio, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmais);
- dvasinė sfera (sveikų dvasinių, filosofinių, religinių nuostatų vystymas, gyvenimo prasmės jausmo atradimas bei stiprinimas, gyvenimo džiaugsmo palaikymas; gyvenimo baigtinumo suvokimas ir emocijos, susijusios su juo);
- socialinės aplinkos sfera (paramos sistemos kūrimas, bendravimo įgūdžių lavinimas, parama artimiesiems);

- fizinė sfera (fizinis aktyvumas, dieta, laisvalaikis, pomėgiai, žaidimai, juokas; gyvenimo ir mirties kokybė).

O. Carl Simonton pastebėjo, kad jo pacientai nenori dalyvauti naujoje perspektyvioje radioterapijos programoje. Jis išsiaiškino, kad jų nenorą lemia beviltiškumo jausmas. Gydytojas pradėjo domėtis ir gilintis, kaip būtų galima stiprinti pacientų viltį ir motyvaciją gydytis naudojant vizualizacijos ir įsivaizdavimo technikas. Pradėjus naudoti vizualizacijas šalia tradicinio radiologinio gydymo, gauti pasiekimai pranoko jo lūkesčius: jo gydomų pacientų savijauta sparčiai gerėjo, sumažėjo ligos masės, pacientai beveik nebejausdavo šalutinio gydymo poveikio, dalis jų pasveiko nepaisant grėsmingų medicininių prognozių.

Nuo to laiko praėjo jau daugiau nei 30 metų, O. Carl Simonton sukurta unikali onkopsichologinė terapija keitėsi, ją pildė nauji pagalbos metodai. Šiuo metu šalia vizualizacijos technikų taikoma pažintinė elgesio terapija, kurios tikslas vystyti „emocinę kompetenciją“, mokymasis, dvasinis augimas, tikslų ir planų apibrėžimas neprisirišant prie rezultato, relaksacijos technikos, paramos sistemos kūrimas ir tobulinimas, bendravimo įgūdžių lavinimas ir kt.

Mokymuose tiek sergantys onkologine liga, tiek besimokantys O. Carl Simonton terapijos turi galimybę padirbėti su įvairių gyvenimo aspektų problemomis, sužinoti ir išbandyti įvairius psichoterapinės pagalbos būdus.

Pagrindiniai O. Carl Simonton terapijos dėsniai

1. Mūsų emocijos daro įtaką mūsų sveikatai ir sveikimui (taip pat ir nuo vėžio).
2. Mūsų nuostatos ir mintys daro įtaką mūsų emocijoms, tuo pačiu ir mūsų sveikatai.
3. Galime keisti savo nuostatas ir mintis, taip formuodami jausmus ir gerindami savijautą.
4. Minčių ir nuostatų keitimo pratimų galima išmokti.
5. Mes funkcionuojame fiziniame, dvasiniame ir protiniame lygmenyje, todėl ir sveikimo procese būtina atsižvelgti į visus šiuos elementus, tenkinant sergančio žmogaus konkrečius poreikius jo šeimos, visuomenės ir kultūriniame kontekste.
6. Harmonija yra būtina žmogaus sveikatai. Harmoniją sukuria pusiausvyra tarp fizinio, dvasinio

ir protinio žmogaus būties aspektų. Harmonijos jausmas daro įtaką žmogaus santykiams su savimi, šeima, draugais, visuomene, visata.

7. Turime įgimtų gebėjimų kurti vidinę harmoniją ir eiti sveikatos (fizinės, dvasinės, protinės ir socialinės) link.

8. Įgimtus gebėjimus galima vystyti ir tobulinti.

9. Kai mūsų įgimti gebėjimai lavinami, jie padeda jausti didesnę harmoniją ir gerina gyvenimo kokybę, taip pat gerindami ir sergančiojo savijautą bei sveikimą.

10. Minėti gebėjimai pakeičia mūsų mirties suvokimą, mažina baimę ir skausmą bei padidina gyvenimo ir sveikimo energijos srautą.

Savo mokymuose, kurie sparčiai vystėsi, tobulėjo, pasipildė naujomis įžvalgomis ir pratimais, O. Carl Simonton (ir jo pasekėjai) išryškino svarbiausius dalykus, padedančius sveikti ir gerinti gyvenimo kokybę. Juos taip ir pavadino „Gyvybingumą ir gyvenimo džiaugsmą suteikiantys dalykai". Jie išvardyti toliau.

Gyvybingumą ir gyvenimo džiaugsmą suteikiantys dalykai

- Nelaukti – atsisakyti laukimo, mėgautis šia akimirka, nes ji yra „pilna, išbaigta, joje yra viskas, ko mums dabar reikia". Praeities jau nebėra, ateities dar nėra.
- Daryti „nieką" – tiesiog leisti sau būti, kelias ar keliolika minučių ramiai pasėdėti, prigulti (tik neužmigti!), atsipalaiduoti, pasižiūrėti į dangų, gamtą, leisti mintims tiesiog plaukti nefiksuojant jų.
- Sąmoningas kvėpavimas – susikoncentruoti į savo kvėpavimą, „įkvepiu – iškvepiu", 4–8 kartus įkvėpti ir iškvėpti, pajusti, kaip dingsta įtampa, prašviesėja galvoje.
- „Emocinis GPS" – pasikliauti savo vidiniu jausmu, kas man yra gerai, o kas negerai. Būti daugiau su tais žmonėmis ir tokiose vietose, kur jaučiatės gerai. Vengti tų, kas veikia neigiamai.
- Dėkingumas – pagalvoti ir pajusti, už ką esate dėkingas šią akimirką (už savo šeimą, už gražų orą, patogų krėslą, už gyvenimą ir t. t.).
- Džiaugsmas – daryti malonius sau dalykus, pasidaryti mėgstamų užsiėmimų (pavyzdžiui, kavos puodelis, skambutis draugei, ramus pasivaikščiojimas gamtoje, žaidimas su vaikais, anūkais ir

t. t.) sąrašą ir kasdien skirti laiko bent vienai veiklai iš sąrašo. Kuo daugiau veiklų, tuo didesnis pasirinkimas.

- Neprisirišimas prie rezultato – būti įsitraukusiam į procesą, bet neprisirišti prie galutinio rezultato, džiaugtis ir mėgautis pačiu procesu.
- Juokas – juoktis, kvatoti, žvengti. Tyrimais įrodyta, kad juokas stimuliuoja imuninės sistemos veiklą, turi atpalaiduojamąjį ir raminamąjį poveikį kūnui. Gydomąjį poveikį turi ir besąlygiškas juokas, tiesiog atliekant „juoko pratimą“ (aprašytas ... psl.).

Didžiausias O. Carl Simonton terapijos pranašumas – ji suprantama ir paprasta. Sveiko mąstymo ar vizualizacijos pratimų galima lengvai išmokti ir savarankiškai taikyti namuose, o tai suteikia galimybę padėti sau bet kada, esant bet kokiai sunkiai situacijai.

(Šiame skyrelyje panaudota medžiaga yra iš O. Carl Simonton mokymo programos, suderinta su programos „Beat the Odds“ vadovu, O. Carl Simonton terapijos mokytoju ir supervizoriumi Mariusz Wirga)

Onkologine liga sergančiojo artimųjų streso patyrimas

Stresas susirgus artimajam yra neišvengiamas ir suprantamas, būtų neramu ir keista, jeigu šeimos nariai jo nejaustų. Kur kas svarbesnis dalykas yra mokėjimas susidoroti su ligos keliamais iššūkiais, susitvarkyti su įtampa, baimėmis ir beviltiškumu, kurie užklups rūpinantis ir slaugant sergantįjį.

Pirmas stresą sukeliantis dalykas yra diagnozė. Vėžio diagnozė paveikia ne tik patį sergantįjį, bet ir visą jo aplinką – ir artimiausią (šeimos nariai, draugai), ir tolimesnę (kaimynai, bendradarbiai). Šeimos nariai dažniausiai išgyvena visą spektrą įvairiausių jausmų. Artimųjų reakcijas į stresinę situaciją galima suskirstyti į stadijas, kurias aprašė Elizabeth Kübler-Ross savo knygoje „Apie mirtį ir mirimą“: šokas, neigimas, derybos, depresija, susitaikymas, situacijos priėmimas.

Pirma reakcija išgirdus diagnozę gali būti netikėjimas, neigimas, pasimetimas: „tai negali būti tiesa“, „gydytojai apsiriko“, „tai negalėjo nutikti mums“ ir t. t. Toks pirminis netikėjimas turi prasmę – tokiu būdu psichika tiesiog bando susidoroti su nauja situacija, priprasti prie jos. Gali kilti klausimai: „kodėl?“, „už ką?“

Toliau visų reakcijos gali būti skirtingos: vieni užima „globėjo“ poziciją ir pradeda guosti, raminti sergantįjį, viskuo rūpintis, kiti išsigąsta, atsiriboja, nesugeba susidoroti su savo emocijomis. Kiekvienas veikia intuityviai, nes neįmanoma iš anksto pasiruošti tokiai netikėtai stresinei situacijai, kaip artimojo liga.

Toliau trumpai aprašoma, kaip geriau suprasti dėl ligos pakitusią šeimos situaciją ir prisitaikyti („Stresą keliantys pokyčiai“), kokios emocijos gali lydėti šiuos pokyčius ir ką su jomis daryti („Sergančiojo artimųjų patiriamos emocijos“), kaip kuo geriau ir prasmingiau rūpintis sergančiuoju („Paramos teikimo atradimai ir sunkumai“) bei kaip nepamiršti savęs ir neperdegti („Kaip pasirūpinti savimi ir sumažinti stresą“). Pabaigoje trumpai aptariami dažniausiai kylantys ir nerimą keliantys klausimai.

Stresą keliantys pokyčiai

Šeimos nario liga neišvengiamai sukelia gausybę pokyčių šeimos gyvenime. Šie pokyčiai apima įvairias gyvenimo sritis: bendravimo, santykių, finansinę, dvasinę.

Vaidmenų pokyčiai. Kai suserga jaunas, darbingas žmogus, kuris gyveno visavertį gyvenimą, dirbo, rūpinosi šeima, vaikais, namais, jam itin skaudu priimti naują situaciją. Sunku priprasti, kad dabar jam reikia pagalbos, juo reikia pasirūpinti. Atsiranda nenaudingumo, naštos, nevisavertiškumo jausmas. Tai labai skaudina, su tuo sunku susitaikyti. Sudėtinga ir kitam sutuoktiniui – dabar jį užgriūva visa rūpesčių ir atsakomybės našta. Kaip palengvinti tokią situaciją? Būtinai kalbėkitės. Aptarkite viską drauge. Pasistenkite, kad sergantysis dalyvautų šeimos gyvenime, žinotų, kaip sekasi namiškiams, ir toliau kartu priimkite svarbius su šeimos gyvenimu susijusius sprendimus, aptarkite vaikų auklėjimo, buitines problemas. Taip išvengsite vienišumo jausmo, kuris ima kankinti tokioje sunkioje situacijoje.

Aptarkite ir **finansinės situacijos pokyčius**. Pasidomėkite, pasikonsultuokite su gydytojais, koks nedarbingumo periodas Jūsų laukia, pasidomėkite nedarbingumo išmokomis, suskaičiuokite šeimos finansus, protingai planuokite išlaidas. Visa tai svarbu, kad šiuo laikotarpiu jaustumėtės užtikrinti ir saugūs, kad išvengtumėte nemalonių siurprizų.

Įprastos kasdienės rutinos pokyčiai. Dabar šeimos gyvenimas sukasi sergančiojo ritmu. Daug dalykų priklauso nuo gydymosi grafiko, šeimos nario savijautos, įvairių procedūrų, vizitų pas gydytojus. Natūralu, kad šeimai gali prireikti pagalbos, tad tikrai nedelskite ja pasinaudoti. Žinoma, prašyti pagalbos nėra malonu ir lengva, galite galvoti „susitvarkysime kaip nors patys“, tačiau prisiminkite, kad liga yra labai dinamiškas procesas ir Jūsų jėgų gali prireikti ilgai distancijai. Todėl tegu kiti Jums padeda pasirūpinti vaikais, namais, augintiniais tada, kai turite lydėti sergantįjį į ligoninę ar pas gydytojus, tegu pabūna su sergančiuoju, kai Jums reikia nueiti į tėvų susirinkimą, bažnyčią ir t. t.

Ypač svarbu, kad pasikeitusioje situacijoje kaip įmanoma saugiau jaustųsi vaikai. Kokio amžiaus bebūtų, kiek informacijos apie šeimos nario ligą ir gydymąsi turėtų ir suprastų, jie irgi jaučia stresą ir savaip su juo tvarkosi. Taigi, kalbant apie kasdienį gyvenimą, labai svarbu užtikrinti, kad būtų pasirūpinta ir vaikais: kas juos pasitiks po mokyklos, kas pabus kartu, kol mama ar tėtis ligoninėje ir pan.

Smagu, kai skirtingais ligos ir gydymosi etapais šeimos gyvenime išlieka tam tikri kasdieniai da-

lykai, pavyzdžiui, bendra vakarienė ar savaitgalio pietūs, pasivaikščiojimas drauge, bendras smagių filmų žiūrėjimas. Tai suteikia saugumo, bendrumo ir atsipalaidavimo akimirkų. Mėgaukitės tokiais momentais ir neprisileiskite neramių minčių, o kas būtų, jeigu būtų.

Bendravimo su kitais (draugais, kaimynais, bendradarbiais) pokyčiai. Nieko keisto, kad vieniems bent iš pradžių nesinori su niekuo bendrauti, niekam nieko pasakoti, tik užsidaryti siaurame šeimos rate. Tam, kad apsiprastumėte su nauja gyvenimiška situacija, iš tikrųjų reikia laiko. Kiti, atvirkščiai, iš karto pasidalija blogomis naujienomis, ieško paramos, įvairių įmanomų pagalbos būdų (gal gydytojų kontaktų, gal padrąsinančių pasveikimo istorijų ar pan.).

Kai kurie žmonės gali nežinoti, kaip su Jumis kalbėti. Vieni gali vengti susitikti su Jumis dėl vėžio diagnozės baimės, dėl savo skaudžių išgyvenimų, susijusių su liga, arba tiesiog dėl nežinojimo, ką ir kaip kalbėti. Žmonės bijo klausinėti, kad neužgautų, neįskaudintų, nenori pasirodyti pernelyg įkyrūs, smalsūs, vengia neaiškumo, nežino, ar siūlyti savo pagalbą, ir kokią. Kiti, atvirkščiai, vos išgirdę, kad sergate, puola rekomenduoti, siūlyti „patikimus“ gydymo metodus, dalytis išgirsta ar perskaityta informacija, pasakoti, kam buvo panaši situacija ir kuo pasibaigė, detaliai klausinėti, kaip Jums sekasi gydytis ir pan.

Kaip palengvinti bendravimą su kitais? Tiesiog vadovaukitės savo vidiniu jausmu. Jūs neprivalote niekam nieko aiškinti, neprivalote bendrauti ir pasakoti apie savo situaciją, jeigu to nenorite. Jūs patys nubrėžiate ribas. Tikrai bus žmonių (artimųjų, draugų), su kuriais galėsite kalbėtis, norėsite tai daryti, kurie Jus palaikys ir padės Jūsų šeimai. O su visais kitais belieka mandagiai bendrauti, bet tik tiek, kiek Jūs patys to norite. Tikrai yra paprastų, mandagių formuluočių, neįpareigojančių frazių, kuriomis galite sustabdyti įkyruolius ir smalsuolius.

Sergančiojo artimųjų patiriamos emocijos

Būdami šalia sergančiojo galite patirti daugybę įvairiausių emocijų: baimę, nerimą, liūdesį, pyktį, pasimetimą, kaltę. Svarbiausia, atminkite, kad visos Jūsų patiriamos emocijos yra normalios ir atspindi Jūsų išgyvenimus. Toliau trumpai aptariamos kelios dažniausiai patiriamos emocijos.

Baimė. Dažnai visa ši situacija Jus siaubingai gąsdina. Baisu dėl sergančiojo gyvybės, dėl savęs,

dėl ateities. Gali atsirasti baimė susirgti pačiam, nes kūnas reaguoja į emocijas ir gali atsirasti įvairių nemalonių simptomų (gal net panašių į sergančiojo), gali apimti panika, mirties baimė. Kovoti su baime geriausiai padeda sveikas protas. Neleiskite nerimui plėtoti baisių scenarijų ir įsisiūbuoti vaizduotei. Koncentruokitės į dabartinę situaciją – kas vyksta ir ką galite padaryti. Dažnai baimė ir nerimas apima tada, kai esate pervargę, todėl nepamirškite pailsėti ir kelkite sau realius reikalavimus.

Pyktis. Galite pykti ant savęs, sergančiojo, situacijos, Dievo. Pyktis gali slėpti kitokius sunkius jausmus, pavyzdžiui, baimę, bejėgiškumą, pasimetimą. Galite nesusitvarkyti su savo pykčiu ir išreikšti jį netinkamai, įskaudinti artimus žmones. Tada ima kankinti kaltės jausmas ir vėl pykstate ant savęs. Svarbu suvokti, ką slepia pyktis, analizuoti, kaip iš tikrųjų jaučiatės šioje situacijoje. Pasikalbėkite su žmogumi, kuriuo pasitikite, kad padėtų Jums susivokti jausmuose. Pyktis gali motyvuoti, suteikti daugiau energijos veikti, taigi gali turėti ir pozityvią reikšmę. Sergantysis taip pat gali išlieti ant Jūsų savo pyktį. Prisiminkite, kad stipriausias emocijas dažniausiai išliejame artimiausiems žmonėms (drąsiau jas reiškiame saviems, nes jaučiamės saugesni). Sergančiojo pyktis, kurį nukreipia į Jus, dažniausiai nėra skirtas Jums asmeniškai. Jis atsiranda dėl ligos sukelto dvasinio skausmo ir nesusitaikymo su esama situacija. Bet, žinoma, neprivalote tapti nuolatiniu taikiniu, todėl pasirinkite tinkamą laiką (kai sergantysis geriau jaučiasi, yra ramesnis, geresnės nuotaikos) ir pasikalbėkite apie tai su savo artimuoju.

Liūdesys. Pirmiausia įsidėmėkite, kad turite teisę liūdėti. Liūdėti dėl artimojo prarastos sveikatos, dėl pasikeitusio įprasto gyvenimo kartu su juo, dėl pasikeitusio savo gyvenimo ritmo, sužlugusių planų. Tai gedėjimo mechanizmas. Turite teisę verkti ir apverkti tokį netikėtą gyvenimo posūkį. Prisiminkite, kad reikia laiko suvokti ir adaptuotis šioje naujoje situacijoje, todėl neslopinkite savo jausmų, kalbėkite apie juos su patikimais žmonėmis, nebijokite kreiptis pagalbos ir paramos į profesionalus. Sunerimti verta tuomet, kai atsiranda tokie signalai:

- užsitęsęs liūdesys;
- bet kokio susidomėjimo praradimas ir absoliutus nesugebėjimas džiaugtis;
- aktyvumo praradimas, nesugebėjimas susitvarkyti net su paprasčiausiais buitiniais dalykais.

Tokie ženklai gali signalizuoti depresiją, kurią būtina gydyti, todėl reikia kreiptis profesionalios pagalbos į psichinės sveikatos specialistus.

Kaltė. Tai dažnas artimųjų palydovas. Galite kaltinti save dėl įvairiausių dalykų: kad „pražiūrėjote“

artimojo ligą, kad netaip bendravote iki šiol, kad per mažai padedate, kad akimirkai pamirštate apie artimojo ligą ir juokiatės ir t. t. Prisifantazuojate aibę visokiausių dalykų. Tačiau Jūs negalite nuolat nerimauti ir būti susirūpinę, sergantysis tai pajus ir tada jau jis jausis kaltas dėl Jūsų išgyvenimų. Neprivalote būti tobulas, juk neįmanoma iš anksto pasiruošti tokioms sunkioms gyvenimo situacijoms, išmokti elgtis jose. Jūs darote viską, ką galite padaryti geriausiai šiandien.

Vienišumas. Gali atrodyti, kad Jūsų niekas nesupranta, net neįsivaizduoja, kokias vidines dramas išgyvenate ir kokius fizinius sunkumus pakeliate besirūpindami sergančiuoju. Taip gali atrodyti ir dėl to, kad tiesiog neturite laiko susitikti ir pasikalbėti su kitais šalia esančiais, net su tais, su kuriais kartu rūpinatės sergančiuoju. O vertėtų. Didelė tikimybė, kad ir jiems nesvetimas vienišumo jausmas, o pasidalijus vienatve, ji tampa mažesnė, ne tokia slegianti ir lengviau pakeliama.

Dažnai buvimas ir rūpinimasis sergančiuoju emociškai gali atrodyti kaip „amerikietiški kalneliai" – visa apimantį siaubą sužinojus diagnozę pakeičia euforija, kai medikai praneša, jog liga, pasirodo, ne tokia grėsminga, gerai pasiduodanti gydymui; didžiulis nerimas dėl chemoterapijos ir jos neigiamų pasekmių pasikeičia į džiaugsmą, kai sergantysis pradeda valgyti, tampa aktyvesnis, linksmesnis. Ir taip nuolatos. O šalia viso to ir amžinas nuovargis bei nerimas.

Pirmas žingsnis siekiant padėti sau susitvarkyti su emocijomis – tai pripažinti jas ir leisti joms būti. Antras žingsnis – mokytis keisti savo požiūrį ir neramias mintis į sveikąsias, Jus raminančias bei padrąsinančias. Situacijos nepakeisi, bet savo jausmus pakeisti galima. Tuomet parama ir rūpinimasis sergančiuoju nebus tokie emociškai slegiantys.

Paramos teikimo atradimai ir sunkumai

Dažnai labai stereotipiškai galvojama apie tai, kaip naudingai ir prasmingai būti šalia sergančiojo, kaip jam padėti. Atrodo, kad reikia sergantįjį globoti ir saugoti nuo visko, visų gyvenimo negandų, sunkumų ir problemų, beveik izoliuoti jį nuo gyvenimo, būti jam tarsi „mama" arba apsauginiu skėčiu. Tokia pozicija atsiranda natūraliai, iš geros valios, bet yra labai pavojinga tiek sergančiajam, tiek paramą teikiančiajam. Kodėl? Sergantis žmogus taip pat yra suaugęs (jeigu nekalbame apie sergantį vaiką), savo gyvenimo patirtį, požiūrį į ligos situaciją turintis žmogus, kuris, didelė tikimybė, jau buvo

susidūręs su įvairiais gyvenimiškais sunkumais ir sugebėjo su jais susitvarkyti. Perdėta globa paverčia jį tarsi bejėgiu vaiku, negalinčiu spręsti dėl savęs ir savo gyvenimo. Liga automatiškai neatima galimybės orientuotis savo gyvenime ir priimti sprendimus. Pavojus paramą teikiančiam žmogui – tiesiog perdegti, pervargti, prarasti save ir savo gyvenimą.

Galime pasinaudoti maratono bėgimo metafora. Liga – tai sergančiojo maratonas, tai jo kelias, kurį jis turi nubėgti. O Jūs esate šalia: kantriai, švelniai. Paraginate, kai jėgos apleidžia, paduodate vandens, kai bėgikas ištrokšta, pasiūlote savo petį, kai jis sustoja pailsėti, išklausote keiksmų, kai pasidaro ypač sunku, tiesiog parodote, kad esate šalia ir galite padėti, kai jam to reikės, ir... kartu siekiate finišo.

Ką galite daryti?

Paprasčiausiai būkite šalia. Ligos diagnozė, gydymas – tai labai sunkus periodas sergančiajam, todėl labai svarbu nepalikti jo vieno. Jautriai ir empatiškai rodykite, kad esate šalia, kad nepaliksite jo vieno, kad būsite kartu šiuo sunkiu laikotarpiu. Tačiau neskubinkite sergančiojo, neverskite kalbėti, atvirauti, jeigu jis tam dar nepasiruošęs. Kartais pakanka tylaus buvimo šalia, kad sergantysis jaustų Jūsų paramą.

Klauskite. Kad nepasimestumėte, atvirai klauskite: „Kuo galiu Tau padėti? Kuo galiu būti naudingas?“ O toliau ramiai išklausykite ir išgirskite. Visi sergantys žmonės skirtingi: vienam reikės, kad kažkas tiesiog išklausytų, paguostų, kitam reikės praktinės pagalbos, pavyzdžiui, nuvežti į ligoninę, trečiam – kad neleistumėte nuleisti rankų, skatintumėte, palaikytumėte kovos dvasią. Pats sergantysis geriausiai žino, kokios pagalbos kokiu momentu jam reikia labiausiai. Tiesiog sakykite, kad esate pasiruošę padėti. Būkite pasiruošę ir tam, kad nepriims Jūsų sugalvotų (Jūsų nuomone, svarbių, veiksmingų) pagalbos būdų. Tai visiškai normali reakcija, leiskite sergančiajam spręsti pačiam. Galite ramiai išdėstyti savo požiūrį į situaciją, savo nerimą ir argumentus, kodėl būtent Jūsų sugalvoti pagalbos būdai Jums atrodo efektyvūs ir reikalingi, tik darykite tai su meile ir pagarba sergančiajam, be susierzinimo ir kritikavimo. Ligonis gali atsisakyti pagalbos bijodamas tapti našta, norėdamas pats savimi pasirūpinti, bet tai gali būti ir blogėjančios emocinės būklės pasekmė.

Klausykitės ir stebėkite. Klausykitės, ką kalba Jūsų artimasis, leiskite jam išsakyti susikaupusias

emocijas, būkite atidžia ausimi ir kartu stebėkite. Stebėkite, ar neužsitęsia liūdesio, apatijos, beviltiškumo periodas, ar sergantysis neatsisako valgyti, kaip jis miega, ar vengia bendravimo. Kartais tokie blogesni periodai būna dėl gydymo ir jo pasekmių (po chemoterapijos ar jos metu, po radioterapijos), bet jeigu objektyvių medicininių priežasčių nėra, nedelskite. Pirmiausia pabandykite nuoširdžiai pasikalbėti su sergančiuoju, pasakykite, kad pastebite, jog jam sunku, jis liūdnas. Dažnai nuoširdus empatiškas pokalbis atneša palengvėjimą. Bet nesigėdykite kreiptis ir psichologinės pagalbos (visos nuorodos dėl prieinamos onkopsichologinės pagalbos išvardytos šio leidinio pabaigoje), o kartais ir medicininės pagalbos (dėl pablogėjusios psichinės savijautos kartais prireikia vaistų, kad sumažintų simptomus ir žmogus pasijustų stabiliau).

Leiskite sergančiajam reikšti emocijas. Emocijų bus įvairių – ir liūdesys, ir pyktis, ir susierzinimas. Svarbu neneigti jų, neraminti per prievartą, neslopinti, o leisti išsakyti, išverkti, išrėkti. Tik nepriimkite išreiškiamų emocijų asmeniškai. Ne Jūs kaltas dėl ligos ir esamos situacijos, Jūs tik esate ta ausis, kuriai tenka išklausyti. Emocijos tiesiog padeda priprasti ir prisitaikyti prie naujos situacijos, išmokti su ja gyventi. O tai labai nelengvas procesas. Tačiau tikrai neprivalote nuolat būti taikiniu. Sakykite savo sergančiam artimajam, kad matote, jog jam nelengva, tik jokiu būdu nesakykite, kad suprantate, jeigu nesate patyrę to paties. Toks pasakymas dar labiau suerzina. Geriau tiesiog dar kartą pasakykite, kad esate kartu, apkabinkite, paverkite drauge ar pasiūlykite pagalbą – tokią, kokios jam reikia šiuo metu.

Atvirai kalbėkite. Dažnai nežinome, kaip kalbėtis ir ką kalbėti. Atrodo, jeigu kalbėsime apie ligą, nuliūdinsime sergantįjį, savo klausimais išprovokuosime ašaras, įskaudinsime. Kartais ignoruojame ligos temą mažindami savo baimes. O toks nutylėjimas tik atitolina ir padidina vienatvės jausmą. Blogiausia, kai nuslepiame kokią nors svarbią informaciją apie sveikatos būklę ir kalbame sergančiajam už nugaros. Jis gali jaustis atstumtas ir izoliuotas. Tai tik dar labiau padidina jo baimę dėl sveikatos, ligos prognozių, sukuria erdvės baisioms fantazijoms ir išsigalvojimams. Taigi apie tokius sudėtingus reiškinius, kaip liga, gydymas, reikia kalbėtis kuo jautriau, bet kartu ir dalykiškai, pasirenkant tinkamą tokiam pokalbiui laiką. Būtų gerai pasiruošti, žinoti apie taikomą ar planuojamą gydymą, kartu aptarti situaciją, bet vengti patarėjo pozicijos. Toks atviras, dalykiškas pokalbis parodytų sergančiajam, kad esate šalia, kad jis gali į Jus atsiremti, bet kartu ir gerbiate jį, leidžiate pačiam spręsti dėl savo gydymo, gyvenimo, ateities. Tai šimtą kartų veiksmingiau negu tokios frazės, kaip „viskas bus gerai, nesijaudink“, „tu tikrai pasveiksi“.

Ko geriau nedaryti?

Nuo visko saugoti sergantįjį. Net jeigu liga ir sukelia tam tikrus apribojimus, leiskite sergančiajam jaustis savarankiškam, „normaliam“. Jeigu tik jis turi jėgų ir jaučiasi galintis, tegul daro viską, ką pripratęs daryti pats (buitiniai darbai, profesinė veikla, laisvalaikio malonumai). Perdėta globa ir saugojimas nuo kasdienių rūpesčių (linkint gero) dažnai turi atvirkštinį efektą – tik dar labiau padidina nevisavertiškumo, naštos jausmą, palieka daugiau laiko liūdnoms mintims ir kaltės jausmui. Leiskite ligoniui pačiam spręsti dėl savo gyvenimo, gydymo, savo galimybių, neatimkite jo autonomiškumo ir elkitės kaip su suaugusiuoju. Tegu jis dalyvauja šeimos gyvenime taip, kaip ir anksčiau. Nepaverskite neįgaliu ir infantiliu anksčiau laiko.

Sumenkinti sergančiojo išsakomas problemas, žodžius. Nenuvertinkite ligos rimtumo, jeigu žinote, kad situacija tikrai rimta ir pavojinga. Taip tiesiog parodysite, kad ir Jums siaubingai baisu. Taip pat nesistebėkite dėl jo „geros išvaizdos“ esant tokiai ligai – tarsi netikite diagnoze. Visa tai parodo mūsų apsauginius mechanizmus ir nenorą priimti realios situacijos. Būti šalia autentiškai ir empatiškai yra labai labai nelengva. Geriausia vadovautis savo širdimi, intuicija, bendravimo su sergančiuoju patirtimi, jo pažinojimu – tai turėtų padėti. Pažįstate savo sergantįjį, žinote, koks jis yra, kas jam labiausiai padeda (apkabinimas, verkimas kartu, humoras), o kas erzina – tuo ir vadovaukitės. Tik darykite viską nuoširdžiai, su meile ir empatija.

Kaip pasirūpinti savimi ir sumažinti stresą

Duokite sau laiko adaptuotis naujoje situacijoje. Artimo žmogaus liga yra trauminė patirtis ir Jums. Tiesiog nerealu, kad vos sužinoję apie ją, iš karto galėtumėte blaiviai mąstyti, gyventi tarsi nieko nenutiko. Reikia laiko susidoroti su šoku, emocijomis, ašaromis. Labai sudėtinga būti atrama sergančiajam, kai pats esi išsigandęs, pasimetęs, paveiktas stiprių išgyvenimų. Nereikia savęs dėl to kaltinti ir jaudintis, kad tiesiog nežinote, ką dabar daryti. Duokite sau laiko ir taip pat turėkite žmogų, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti, pasitarti, pasidalyti rūpesčiais (gal tai bus geriausia draugė, vyras ar žmona, suaugę vaikai ar pan.).

Realiai vertinkite savo galimybes. Suprantama, norėtumėte padaryti viską ir dar daugiau. Atrodo, tiesiog privalome daryti viską, patenkame į savęs kaltinimo spąstus, kad darome per mažai, kad galėtumėme stengtis labiau. Pamirštame, kad ne viskas priklauso nuo mūsų. Kuo daugiau nerealių tikslų išsikeliame, tuo didesnis pavojus, kad pražiūrėsime tai, kas svarbiausia dabar (prisirišame prie žutbūtinio tikslo išgydyti mūsų mylimą sergantįjį, vežame tonas vaistų, verčiame bandyti visus gydymo metodus, ieškome specialistų, tačiau prarandame buvimą su juo čia ir dabar). Tokiu atveju gresia perdegimas ir nuolatinis kaltės jausmas. Todėl labai svarbu apsibrėžti sau pačiam ir aiškiai nubrėžti ribas sergančiajam – kokią pagalbą esate pasiruošę teikti. Gal tai ir skamba pernelyg dalykiškai, bet tai yra apsauga abiem pusėms: sergančiajam nuo perdėtų lūkesčių ir jautimosi našta, o Jums – nuo perdegimo ir savęs kaltinimo. Net tokia sunki situacija, kaip onkologinė liga, neturi atimti sveiko mąstymo ir realaus savo galimybių vertinimo. Labai svarbu nustatyti prioritetus. Galite net raštu surašyti būtinus atlikti darbus. Koncentruokitės tik į tuos, kurie svarbiausi ir kuriuos galite padaryti, nekvaršinkite sau galvos dėl tų darbų, kurie gali palaukti, ar tų, kurie nėra prioritetiniai.

Išreikškite emocijas. Pirmiausia, turite teisę į įvairiausias emocijas, kurios atsiranda šioje situacijoje. Kaip ir sergantysis, galite jausti baimę, liūdesį, pyktį, nuovargį. Tai yra normalu. Nereikia slopinti visų šių jausmų, kaltinti savęs, stengtis būti didvyriu. Ar kalbėtis apie juos su sergančiuoju? Vienu atveju taip, kitu galbūt ne. Jeigu Jūsų ryšys tvirtas ir stiprus, jeigu visada vienas kitą palaikydavote, atvirai bendraudavote, tada tikrai galima pasisakyti, kaip ši ligos situacija veikia Jus, kaip jaučiatės, kokių sunkumų patiriate. Tačiau sergantysis neturi pasijusti kaltas, kad per jį atsidūrėte šioje situacijoje. To išvengti galima sakant, kad tiesiog negalite elgtis kitaip, kad sergantysis labai Jums rūpi, kad ir jis pats padėtų Jums, jeigu Jums reikėtų pagalbos dėl vienokių ar kitokių gyvenimiškų problemų (o gal taip jau yra buvę?). Tačiau jeigu jaučiate, kad toks pokalbis ne padėtų, o tik pakenktų Jūsų santykiams, tuomet apie savo jausmus pasikalbėkite su kuo nors, kas Jus suprastų, palaikytų, išklausytų (tikrai turite tokių žmonių šalia arba nebijokite kreiptis psichologinės pagalbos į onkopsichologus, nes Jums dabar irgi labai reikia paramos). Dar vienas svarbus dalykas – neprisiimti viso rūpinimosi sergančioju tik ant savo pečių. Dalykitės.

Naudokitės kitų pagalba. Ir Jums pačiam, ir sergančiajam tik į naudą, jeigu šalia Jūsų bus daugiau padėti galinčių žmonių. Nebijokite plėsti pagalbos rato, dalykitės rūpesčiais. Jums tai naudinga, kad neperdegtumėte, kad galėtumėte gyventi ir savo gyvenimą, pasirūpinti savimi, kitais šeimos

nariais, vaikais, galų gale pailsėti, „pasikrauti baterijas“. Dalydamiesi rūpesčiais galėsite ramiai, be sąžinės graužaties atsitraukti ir skirti laiko sau. Pavyzdžiui, žinote, kad šį vakarą su sergančiuoju namuose ar ligoninėje pabus jo sesuo (dukra, anūkas ar pan.), tad galite ramiai praleisti vakarą namuose. Ir nereikia kankinti savęs mintimis, kad Jūs vienintelis geriausiai pasirūpinate artimuoju, kad niekas kitas nepadarys to geriau už Jus. Tai yra spąstai, kuriuos sukelia ta sunkioji ligos situacija, ir į juos labai lengva pakliūti, perdegti, pervargti ir nebesugebėti teikti adekvačios pagalbos sergančiajam. Juk žinome, kad tik tas geriausiai pasirūpina kitu, kuris moka pasirūpinti savimi.

Skirkite laiko sau, savo poilsiui. Kai serga artimasis, tarsi logiška, kad visos šeimos gyvenimas organizuojamas pagal sergančiojo režimą (gydymą, buvimą ligoninėje, savijautą). Tai suprantama, taip ir turi būti. Šeimos nariai atsisako savo įprasto gyvenimo, planų, svajonių. Tačiau svarbu žinoti, kad onkologinė liga labai dažnai yra lėtinė, gydymosi, sveikimo ir reabilitacijos procesas užtrunka ilgai. Todėl Jums, esantiems šalia ir padedantiems sergančiajam, reikėtų nepamiršti sąmoningai ir protingai paskirstyti savo jėgas, suprasti, kad Jūsų pagalbos gali prireikti ilgai. Jūs tiesiog privalote pasirūpinti savimi, nuolat pailsėti, pasikrauti energijos, kad nesubyrėtumėte, neperdegtumėte, nesusirgtumėte. Protingas ir adekvatus rūpinimasis savimi leis Jums ilgai išlikti nuostabiu paramos teikėju, ir sergantysis nekaltins savęs, kad per jį taip sublogote, pavargote. Taigi leiskite sau pailsėti, pasidžiaugti, atsipalaiduoti, pasikrauti energijos, skirkite laiko savo pomėgiams, miegui, buvimui su draugais ir pan. Ir nepamirškite – nekaltinkite savęs, nesigraužkite, poilsis yra būtinas, kad galėtumėte ir toliau tinkamai rūpintis sergančiuoju.

Pamatykite pozityvius dalykus. Atrodo, paradokslalu, kaip ligos situacijoje galima pamatyti pozityvių dalykų. Tačiau neretas atranda juos. Dažnai minimi vertybių pokyčiai – kai pakliūvi į tokią nelengvą situaciją, kaip artimojo liga, labai vertingas tampa buvimas kartu, laikas su artimaisiais, paprastas ramus vakaras namuose su šeima, net saulėlydžio stebėjimas tampa vertingu ir daug pozityvių emocijų sukeliančiu reiškiniu. Taigi atsisijoja nesvarbūs dalykai, kurie anksčiau keldavo rūpesčių, išsigrynina tai, kas gyvenime svarbiausia. Gelbsti ir humoro jausmas. Į daugelį dalykų galima žiūrėti per humoro prizmę ir pasijuokti. O juokas, kaip žinome iš ankstesnių skyrių, yra labai geras vaistas, nes natūraliai atpalaiduoja ir suteikia vidinių jėgų.

Atraskite dėkingumą. Tai taip pat gydantis ir raminantis veiksmas. Galite jausti dėkingumą už galimybę būti šalia sergančiojo, už kartu praleistą laiką, už galimybę sutvirtinti Jūsų santykius. Galite

jausti dėkingumą visiems tiems, kas Jums padeda ir supa šiuo laikotarpiu. Galite jausti dėkingumą sau pačiam už tai, kiek daug padarote savo sergančiajam, galbūt net neįsivaizdavote tiek galintis. Svarbu pamatyti prasmę šioje situacijoje, tuomet ir pagalbos bei paramos teikimas bus lengvesnis.

Kreipkitės psichologinės pagalbos. Pasikonsultuokite su onkopsichologu, juk jau žinote, kad būti šalia sergančiojo taip pat yra trauminė patirtis, kuri veikia Jus, kad Jums irgi reikia paramos. Dažnai artimieji, besikreipiantys psichologinės pagalbos sau, tiesiog išsako poreikį pasikalbėti su emociškai neutraliu asmeniu, nedalyvaujančiu jo gyvenime. Kartais nori pasikalbėti su svetimu žmogumi, nes ne apie visus dalykus norisi ar galima kalbėtis su artimaisiais. Galų gale kartais profesionalas padeda susigaudyti savyje, pamatyti situaciją kitu kampu, sustiprinti savo vidines jėgas tolesnei pagalbai ir paramai. Galite dalyvauti paramos grupėse sergančiųjų artimiesiems. Moksliškai pagrįsta, kad tokios grupės yra veiksmingas paramos šaltinis, padedantis geriau tvarkytis su užplūdusiais jausmais ir kilusiais iššūkiais. Čia galite pajusti bendrumą ir paramą.

(*Naudota informacija iš www.awzr.pl; www.cancer.org; www.policzmysie.pl*)

Dažniausiai kylantys ir nerimą keliantys klausimai

Kaip bendrauti su gydytojais, kad bendravimas keltų kuo mažiau streso?

Pirmiausia išsiaiškinkite, ar Jūsų sergantis artimasis norėtų, kad jį lydėtumėte pas medikus. Jeigu ne, belieka gerbti jo privatumą ir apsisprendimą, tačiau galima nuolat grįžti prie šio klausimo (juk situacija ar savijauta gali keistis). Dažnai ligoninėje sergantysis turi nurodyti, kam gali būti teikiama informacija apie jo ligą, gydymąsi, būklę. Tai irgi reikėtų išsiaiškinti ir aptarti kartu su sergančiuoju.

Jeigu sergantysis norėtų, kad būtumėte šalia ir lydėtumėte pas gydytojus, tuomet kartu su juo aptarkite ir pasiruoškite vizitui pas medikus. Susitikimas su gydytojais visuomet kelia stresą ir nerimą. Normalu, kad galite jaudintis, pasimesti, pamiršti paklausti Jums rūpimų dalykų. Tai svarbu ne tik sergančiajam, bet ir Jums, lydinčiajam. Dažnai gydytojai skuba, negali skirti daug laiko konsultacijai, kalba medicininiais terminais, o tai irgi didina stresą. Be to, sėkmingas bendravimas priklauso nuo abiejų bendraujančių pusių, taigi tiek gydytojas, tiek Jūs turite būti pasiruošę susitikimui. Aišku, gydytojui

paprasčiau, jis turi tyrimų atsakymus, gydymo standartus, kasdien susiduria su ligomis ir sergančiaisiais, jų artimaisiais, jam ši situacija yra kasdienė. O Jums viskas gali būti nauja, be to, susiję su Jumis asmeniškai, taigi kelia daug emocijų. Todėl apmąstykite, ką norėtumėte sužinoti susitikimų metu.

Pasiruošimas

Patikrinkite vizito pas gydytoją datą, laiką, vietą, kad nereikėtų nerimati, kur palikti automobilį, kur rasti gydytojo kabinetą ir pan.

Pasiimkite visus turimus dokumentus: siuntimą, tyrimų atsakymus, vaistų pasą.

Jeigu žinote, kad sergančiojo laukia hospitalizacija, iš anksto sužinokite, kokius asmeninius daiktus jis turi pasiimti su savimi.

Pasiruoškite klausimų sąrašą, kurie Jums rūpi ir kuriuos norėtumėte užduoti gydytojui.

Klausimų medikams pavyzdžiai, kurie galbūt pravers ir Jums:

Koks gydymas numatytas?

Kokios gydymo pasekmės ar komplikacijos?

Kaip mes, artimieji, galėtumėme padėti? Kokios mūsų pagalbos reikės?

Ar reikės lydėti sergantjį į procedūras?

Ar galima skambinti į skyrių arba gydytojų kabinetą, jeigu turėsime kokių nors klausimų? Koks telefono numeris?

Kokią svarbią informaciją dar turime žinote?

Užsirašinėkite, kokius vaistus ir kokiomis dozėmis vartoja sergantysis, pasižymėkite svarbią informaciją apie gydymą. Tai labai praverčia kalbantis su gydytojais, kai gydymas yra ilgas, susideda iš kelių kursų.

Nebijokite klausti gydytojų arba prašyti, kad paaiškintų dar kartą, jeigu nesupratote. Galite žymėtis ar užsirašinėti svarbiausią informaciją. Dabar esate viena komanda – sergantysis, Jūs, artimieji, medikai. Jūsų bendras tikslas – kad gydymas eitų kuo sklandžiau, o pacientas jaustųsi kiek įmanoma geriau, todėl turite veikti kaip komanda.

Puiku, jeigu iš karto pavyksta užmegzti gerą kontaktą su gydytoju, jeigu atsiranda pasitikėjimo ir saugumo jausmas. Tačiau ne visada taip būna. Būkite pasiruošę ir tam, kad galite išgirsti gąsdi-

nančią, liūdnai nuteikiančią informaciją. Nenusiminkite iš karto. Gydytojai privalo kalbėti nepagražindami ir neslėpdami tikrosios informacijos, taigi gali nusakyti begales įvairių komplikacijų, rizikų, pavojų. Klausydamiesi pasistenkite išgirsti, kad tai tik galimos komplikacijos, o ne būtinos. Išėję iš kabineto dar kartą viską aptarkite su sergančiuoju, ką išgirdote, kaip supratote, koks įspūdis Jums liko po susitikimo.

Turite teisę ir į **kit**ą **nuomon**ę**.** Tai Jūsų apsisprendimas. Jeigu jaučiate, kad norėtumėte išgirsti ir kitų medikų požiūrį, nuomonę, galite kreiptis papildomos konsultacijos.

Dažnas turi lūkestį, kad gydytojai būtų ne tik savo srities profesionalai, bet ir žmogiškumą, atjautą, empatiją demonstruojantys žmonės. Tai labai natūralu ir žmogiška, juk liga nutiko mūsų šeimai, tai yra mūsų nelaimė, todėl mes mąstome labai egocentriškai ir tikimės ne tik geriausio gydymo, bet ir supratimo, atjautos, palaikymo. Atrodo, jeigu gydytojas įsijaus į Jūsų atvejį, tuomet geriau Jus gydys ir labiau rūpinsis. Paklauskite patys savęs, ar Jums svarbiau, kad gydytojas jaudintųsi kartu su Jumis dėl sergančiojo, ar kad objektyviai ir profesionaliai analizuotų tyrimų duomenis, gydymo būdus ir sektų sergančiojo būklę? Priklausomai nuo atsakymo ir pakoreguokite savo lūkesčius medikų atžvilgiu. Kai patys sau aiškiai įvardysite, ko tikitės iš gydytojų, bendravimas taps paprastesnis. Be abejonės, parama, empatija, atjauta yra be galo svarbūs ir reikalingi tiek sergančiajam, tiek Jums, globojantiems savo ligonį. Ne visada galime to sulaukti iš medikų, todėl drąsiai kalbėkite su psichologais, dalyvaukite paramos grupėse, bendraukite su kitų sergančiųjų artimaisiais. Tik SVARBU bendrauti su tais, kurie nuteikia Jus drąsiai, pozityviai, konstruktyviai, o ne su tais, kurie verkia, dejuoja, viską mato tamsiomis spalvomis.

Bendravimas su slaugytojomis irgi labai reikšmingas, kai Jūsų sergantysis guli ligoninėje. Prisiminkite, kad esate komanda, kuri kartu eina ligos keliu. Bendradarbiavimas su slaugytoja gali būti važiavimo tandemu analogija: slaugytoja vairuoja, bet pedalus minate abu. Tai yra slaugytoja veda, parodo, apmoko, bet daug veiksmų galite atlikti savarankiškai su pacientu. Pavyzdžiui, laikytis vaistų gėrimo grafiko, užsirašyti skysčių balansą ir pan.

Kur ir kaip ieškoti informacijos apie ligą?

Vos sužinojus diagnozę, rūpi rasti kuo daugiau informacijos apie ligą. Iš tikrųjų naudinga žinoti,

su kuo susidūrėte, kokia tai liga, kokie gydymo variantai, koks gydymo šalutinis poveikis, kokie tyrimai atliekami ir pan. Tokia informacija padeda bent iš dalies jausti situacijos kontrolę. Norisi kuo įvairesnės informacijos, iš įvairių šaltinių. Dažnai informacija, kurią suteikia gydytojai, yra labai siaura, dalykiška, specifinė, todėl daugelis mėgsta sužinoti ją iš pirmų lūpų, t. y. iš tokia liga jau sergančių ar pasveikusių žmonių, iš jų artimųjų.

Prieinamiausias ir greičiausias informacijos šaltinis yra internetas. Tačiau norėtųsi perspėti ir apie informacijos rinkimo pavojus. Visų pirma, turite labai atidžiai rinktis šaltinius – jie turi būti patikimi, profesionalūs, moksliškai pagrįsti. Jeigu ieškote informacijos internete, svarbu, kad pirmiausia skaitytumėte medicininius puslapius, mokslinių straipsnių santraukas, o ne populiarius portalus, kur apie ligas rašoma labai apibendrintai, supaprastintai. Surinktas žinias vertinkite vadovaudamiesi sveiku protu, nepamirškite, kad forumuose, komentaruose pateikiama informacija gali būti iškreipta, labai subjektyvi, nors ir pateikiama kaip „vienintelė teisinga".

Jeigu mėgstate tikras žmonių istorijas, tai labiau koncentruokitės į tas, kurios aprašytos padrąsinančiai, pozityviai, konstruktyviai.

Patikimos, profesionalios ir paparstai pateiktos informacijos apie ligas, gydymąsi galima rasti informaciniuose leidiniuose, skrajutėse. Jų rasite ligoninėje, dažnai juos paduoda gydytojai ir slaugytojos.

Analizuodami surinktą informaciją visada prisiminkite, kad ji yra apibendrinta, kad dažniausiai pateikiami statistiniai vidurkiai, o kiekvienas sergantysis, kiekvienas konkretus ligos atvejis yra unikalus, vienintelis, nepakartojamas, todėl niekada iš anksto nenusiteikite negatyviai, net ir esant labai blogoms ligos prognozėms.

Aptarkite surinktą informaciją su sergančiuoju, jeigu jis to nori. Bet darykite tai jautriai. Pirmiausia dalykitės gerąja, teigiamai nuteikiančia informacija.

Ar reikia sergančiajam sakyti tiesą apie jo būklę? Ką daryti, jeigu pirmas sužinote blogas žinias?

Kartais nutinka taip, kad blogas žinias medikai praneša artimiesiems, o ne sergančiajam. Nors jau seniai yra priimta, kad pacientas turi teisę pirmas sužinoti apie savo sveikatos būklę. Ką daryti tokiu

atveju? Ar slėpti blogas žinias saugojant pacientą, ar sakyti viską taip, kaip yra? Pirmiausia paklauskite savęs, o kas bus, jeigu pacientas žinos? Ar tokia žinia jį sužlugdytų psichologiškai? Gal jis jau kažką nujaučia? Ar kada nors kalbėjote apie tai, kad gali ateiti blogų žinių metas? Paklauskite savęs, ar bijote sergančiojo reakcijos, ar ją atlaikysite? O Jūs pats ar norėtumėt žinoti apie savo sveikatos būklę?

Kiekvienas žmogus pats yra atsakingas už save ir savo gyvenimą, iki pat pabaigos. Ar mes turime teisę žinoti, kas jam geriau, net ir saugodami jį, vedami geriausių ketinimų? Neturime tikėtis, kad blogąsias žinias priims ramiai ir oriai. Visaip gali būti, tačiau savo rūpestį ir globą galime išreikšti buvimu šalia, palaikymu, paguoda, išklausymu ar verkimu drauge. Visgi svarstydami, ką ir kaip pranešti, pasikliaukite savo vidiniu balsu ir sergančiojo pažinojimu. Vieni norėtų žinoti viską detaliai (kokie tyrimai, ką reiškia, kiek man liko), kitiems pakaks išgirsti, kad tyrimo rezultatai blogi. Visada pasiūlykite pakalbėti su gydytoju, kad jis paaiškintų situaciją, prognozes. Būkite šalia.

Kitas informacijos nutylėjimo pavojus – kad tai gali paveikti Jūsų bendravimą su sergančiuoju. Sergantys žmonės labai jautriai reaguoja į bet kokius signalus, ženklus, susijusius su jų sveikata. Juos gali sutrikdyti net pasikeitęs Jūsų žvilgsnis, veido išraiška, žodžiai. Jiems gali kilti įvairių klausimų. Ar esate pasiruošęs tam, kad nepasitikėjimas, įtarumas trikdytų Jūsų santykius šiuo metu, kai ir taip nelengva eiti kartu ligos keliu? Kiek Jūsų energijos ir pastangų kainuos ši tyla? Gal paslapties išsaugojimui eikvojamas jėgas būtų prasmingiau nukreipti į tikrą, artimą buvimą šalia?

Dar vienas pavojus – kad nežinodamas tikrosios savo situacijos pacientas gali nesuprasti ir nesutiki gydytis, gultis į ligoninę ar daryti kokius nors papildomus tyrimus.

Ar kalbėtis apie vėžį su vaikais?

Kokio amžiaus bebūtų,vaikai puikiai jaučia ir mato, kas vyksta namuose. Jeigu susirgo artimas šeimos narys, pasikeičia visa namų atmosfera, vaikai gali nugirsti įvairius pokalbius ligos, ligoninės, gydymo tema, gali pastebėti suaugusiųjų ašaras, pajusti nuotaikų pokyčius. Taigi su vaikais būtina pasikalbėti apie tai, kas vyksta, tik reikia atsižvelgti į jų amžių. Būtina paklausti, kaip jie jaučiasi, ką mąsto, nes niekada negalime žinoti, kokius vaizdinius jie susikuria apie ligą, kokios mintys sukasi jų galvose.

Maži vaikai (2–5 metų). Tokiems vaikams pakanka paprastos, kasdienės informacijos apie tai,

kas vyksta šeimoje. Pakanka pasakyti, kad artimas žmogus susirgo, kad važiuos pas gydytoją, blogai jausis ir pan. Reikia paaiškinti apie kasdienio gyvenimo pokyčius, jeigu tokių nusimato, pavyzdžiui, kas nuveš jį į darželį, su kuo pabus vakare. Taip pat atsakyti į vaiko klausimus, jeigu tokių turėtų.

Pradinukai (6–9 metų). Pradinukams, kaip ir mažiausiems vaikams, taip pat suteikiama pagrindinė informacija apie pokyčius, kuriuos sukėlė artimojo liga. Jie dar nesugeba sukaupti pakankamai dėmesio ilgesniems pokalbiams, turi susitvarkyti su intensyviomis emocijomis, todėl ir pokalbio metu gali atsitraukti, nubėgti žaisti. Tai normalu. Taip pat svarbu atsakyti į visus jiems rūpimus klausimus.

Mokyklinukai (10–12 metų). Tokio amžiaus vaikams jau galima daugiau paaiškinti apie ligą (kad tai vėžys, bet šiuolaikinė medicina turi veiksmingų gydymo būdų), gydymąsi (operacija, chemoterapija, kaip ji vyksta, kaip ligonis gali jaustis po gydymo), apie sergančiojo savijautą (kad gali būti pavargęs, kad kurį laiką reikės daugiau juo rūpintis). Vaikams gali kilti klausimų, ar vėžys neužkrečiamas, jie gali paklausti, ar sergantysis nenumirs (sakykite, kad gydytojai ir Jūs dedate visas pastengas, kad jis pasveiktų), jiems gali sustiprėti nerimas, kad susirgs ir kiti šeimos nariai. Nereikia vaikams meluoti ar specialiai pagražinti informacijos, tačiau nedera ir gąsdinti. Tiesiog atvirai sakykite, kad Jūs visi stengiatės ir tikitės, kad artimasis pasveiks.

Paaugliai (13–18 metų). Su jais svarbiausia neprarasti kontakto. Paauglystė ir taip yra sunkus laikotarpis vaikui, o artimo šeimos nario liga gali įnešti dar daugiau sumaišties. Paauglys gali užsidaryti, gali išryškėti elgesio problemos, gali tapti labiau priklausomas nuo šeimos arba, atvirkščiai, bėgti iš jos, bėgti nuo tokios bėdos, kaip liga. Stenkitės kalbėti su paaugliu, nes jis yra labiau pasimetęs. Sakykite, kad suprantate jo jausmus, kad jie yra normalūs tokioje situacijoje, kad ir Jūs jaučiatės panašiai. Paaugliams galima pateikti daugiau faktų apie vėžį ar duoti paskaityti informacijos patiems. Jie gali ir patys ieškotis informacijos internete, tik reikia stebėti, kad ta informacija būtų patikima. Paaugliams dažnai svarbu žinoti, kaip artimojo liga pakeis jų gyvenimą – ar teks ko nors atsisakyti (būrelių, kelionių), ar teks daugiau padėti namuose (prižiūrėti mažesnius vaikus, gaminti maistą ar pan.). Visą tai turite aptarti. Reikia grįžti prie pokalbio visada, kai paaugliui to reikės, kai jis turės klausimų. Kalbėdami būkite nuoširdūs, nes tai skaudina mažiau nei tiesos slėpimas perdėtas saugojimas.

Svarbu užtikrinti, kad vaikai, kokio amžiaus jie bebūtų, bet kada galėtų Jums užduoti rūpimus klausimus, kad jie neliktų su savo nerimu vieni, kad kuo mažiau fantazuotų apie artimojo ligą. Taip pat svarbu, kad jiems būtų sukurta pakankamai saugi aplinka, kad jie žinotų, kas juos pasitinka po

mokyklos, kas padeda paruošti ar patikrinti pamokas, kas nuveža į būrelius. Svarbu, kad išliktų kasdienė rutina, kuri vaikams suteikia saugumo jausmą. Nebūtina slėpti visų savo jausmų nuo vaikų, nes jie vis tiek viską mato ir jaučia. Daug geriau pasikalbėti su jais, jie puikiai moka užjausti, paguosti. Atviras kontaktas su vaikais padeda jiems jausti, kad rūpi ir nėra užmiršti šioje situacijoje. Jie taip pat gali pasirūpinti sergančiuoju, pavyzdžiui, padaryti arbatos, pabūti šalia, apkabinti. Tai puiki gydomoji priemonė visiems. Neatribokite vaikų nuo šios situacijos, nebijokite, kad buvimas šalia sergančiojo juos traumuoja. Kur kas labiau traumuoja atstūmimas, tylėjimas, vaikų supratingumo nuvertinimas. Dažniau juos apkabinkite, leiskite laiką su jais, to labai reikia tiek vaikams, tiek Jums (kaip poilsio ir relaksacijos).

Kaip neprarasti vilties?

Viltis yra dinamiškas reiškinys: vieną dieną galime būti kupini vilties ir džiaugsmo (kai geri tyrimo rezultatai, kai gydytojai praneša džiugią žinią ar sergantysis jaučiasi gerai), kitą – visiškai nusiminę ir praradę viltį (blogos prognozės, pablogėjusi sergančiojo savijauta).

Vos diagnozavus ligą ar gydymo pradžioje pasveikimo viltį išlaikyti yra lengviau ir paprasčiau. Laikui bėgant, situacija gali keistis. Sunkiau kūrenti viltį tuomet, kai liga grįžta ar sergančiojo būklė tampa kraštutinai sunki. Tuomet gali tekti koreguoti tokios situacijos prasmingumą ir viltį, tikėtis ne pasveikimo (kuris atrodo nerealus ir optimizmo tokioje situacijoje mažai), o ramaus buvimo, būklės be skausmo, geros priežiūros ar pan.

Išbūti tokioje situacijoje labai nelengva, galite jaustis kalti, kad netenkate vilties, kad nuleidžiate rankas, tačiau nuolat sau priminkite ir akcentuokite dabarties akimirką – ką dar galite padaryti savo sergančiajam: būti šalia jo, džiaugtis bendravimu, parūpinti kuo geresnę medicininę priežiūrą, melstis, jausti dėkingumą, kad Jūsų gyvenime yra toks nuostabus žmogus, su kuriuo nuėjote tiek bendrų gyvenimo metų.

Viltis priklauso nuo mūsų vidinių ir išorinių faktorių. Vidiniai faktoriai: mūsų nuostatos, tikėjimas, dvasingumas, kūrybinis potencialas; išoriniai faktoriai: aplinka, įvykiai, žmonės, esantys šalia. Išoriniai faktoriai yra nepastovūs, kintantys, sudėtinga išlaikyti viltį, jeigu pasikliausime vien jais. Pavyzdžiui, sudėtinga išlaikyti viltį, kai nepalaiko šalia esantys žmonės, todėl sudėtingose situacijose stenkitės

būti su tais, kurie sustiprina Jus, motyvuoja, kurie palaiko. Puoselėkite savo vidinius išteklius (dvasingumą, tikėjimą, pasitikėjimą gyvenimu ir savimi), toks vidinis stuburas padeda nepalūžti.

Pasikalbėkite su kuo nors (draugu, kunigu, psichologu, paramos grupės nariais) apie savo jausmus ir išgyvenimus. Tokie pokalbiai irgi padeda išlaikyti sveiką viltį.

Ar galima su sergančiuoju kalbėti apie mirtį?

Jeigu sergantysis pats pradeda tokį pokalbį, tuomet reikia leisti jam apie tai kalbėti, net jeigu Jums pačiam ta tema būtų nejauki ir sudėtinga. Sergančiajam (net jeigu ir nėra tiesioginės mirties grėsmės) gali rūpėti testamento sudarymas, jo laidotuvių organizavimo klausimai, galbūt jis norėtų perduoti kažkokį žodinį testamentą Jums ar šeimai. Nebijokite, tai, kad kalbėsite apie mirtį, tikrai jos nepriartins. Bet jeigu pabėgsite nuo pokalbio, tai paliksite sergantįjį vieną su jo mintimis apie mirtį, parodysite, kad mirties tema yra tabu. Sudarę galimybę sergančiajam išsakyti savo mintis apie mirtį, galite jam labai palengvinti, be to, parodysite, kad ir ir šiuo aspektu Jumis galima pasitikėti.

Jeigu sergantysis, net ir būdamas mirties patale, nepradeda pokalbio apie mirtį, tai ir Jums nereikėtų inicijuoti tokio pokalbio, net ir tuo atveju, jeigu po jo mirties liks daug neaiškumų dėl turtinių, paveldėjimo ar kitų reikalų. Turime gerbti bet kokį sergančiojo pasirinkimą, net jeigu su juo ir nesutinkame.

Kaip reaguoti į skundus apie skausmą?

Dažnam onkologinė liga asocijuojasi su nepakeliamu skausmu. Turime suprasti, kad skausmas turi du polius – fizinį ir psichologinį. Be to, skausmo pajutimo slenkstis skirtingų žmonių yra skirtingas. Skausmas iš esmės yra signalas, kuris informuoja mus apie reikšmingus organizmo pokyčius. Jeigu sergantysis dėl ligos ar gydymo jaučia nuolatinį, lėtinį skausmą, tai jį būtina malšinti. Nuolat aptarinėkite su gydytojais skausmo malšinimo schemą ir stebėkite, kad sergantysis laikytųsi gydytojų nurodymų ir vartotų paskirtus nuskausminamuosius. Nebijokite kreiptis į medikus tiek, kiek reikia, kol bus parinkta adekvati nuskausminimo schema. Sergantysis neturi kankintis, šiuolaikinė medicina yra pakankamai gerai įvaldžiusi nuskausminimo metodus.

Dažnai skausmą sustiprina psichologiniai veiksniai. Vienišas, apleistas, paliktas pacientas dažniau skundžiasi skausmu. Skausmą malšinti padeda ir nuoširdus pokalbis, dėmesys, švelnus masažas, apkabinimas, užsiėmimas kokia nors malonia veikla.

Visuomenėje gaji narkotinių nuskausminamųjų baimė. Dažnai žmones gąsdina vien morfino pavadinimas. Jie bijo narkotinių nuskausminamųjų, nes nuo senų laikų dar gyvas stereotipas, kad morfiną leidžia tik mirštantiems pacientams. Tai netiesa, yra begalė įvairių stiprių nuskausminimųjų įvairiais pavidalais (pleistrai, tabletės, injekcijos), kurie labai pagerina sergančiųjų gyvenimo kokybę ir savijautą, leidžia nejausti skausmo ir gyventi visavertį gyvenimą. Jeigu gydytojai paskiria tokius nuskausminamuosius, vadinasi, jie reikalingi ir adekvatūs. Žinoma, galite drąsiai klausinėti medikų Jus neraminančių klausimų, kad nekiltų jokių abejonių vartojant tokius vaistus.

Kyla klausimų dėl priklausomybės? Daugelis gydytojų atsakytų, kad pirmiausia tokie vaistai paskiriami adekvačiai, kai kiti jau nepadeda, be to, galvojama apie paciento gyvenimo kokybę šiuo momentu, nuolatos stebint būklę ir koreguojant vaistų dozes, formas. Jeigu jie tampa nebereikalingi, tuomet jų vartojimas saugiai nutraukiamas prižiūrint medikams.

Kaip reaguoti į sergančiojo neviltį, negatyvias mintis, nerimą?

Leiskite jam kalbėti. Taip leisite jam žodžiais perteikti visas mintis ir jausmus, kurie neramina, gąsdina, slegia. Nereikia ignoruoti, užglaistyti tokių pasakymų žodžiais: „nekalbėk nesąmonių, viskas bus gerai“. Geriau skirkite laiko ir išklausykite, ramiai, atvirai pasikalbėkite. Taip sužinosite, kas labiausiai slegia ir neramina sergantjįj, kaip geriau galite jam padėti. Užduokite daugiau klausimų, pasigilinkite į sergančiojo išgyvenimus, papasakokite, kaip Jūs matote situaciją (gal visai ne taip niūriai), pabandykite kartu atrasti pozityvių momentų. Jeigu pats esate nepasiruošęs tokiam pokalbiui, pabandykite pasiūlyti sergančiajam pasikalbėti su onkopsichologais, kurie moka profesionaliai padėti pacientams bei jų artimiesiems susigaudyti savo jausmuose, juos suprasti, įvardyti ir susitvarkyti su jais.

Ar reikia patenkinti visus sergančiojo norus?

Jeigu tie norai padės jaustis geriau, pakels sergančiojo nuotaiką ir yra Jums prieinami, tuomet taip. Sunkiomis ligomis ir ilgą laiką sergantys žmonės dažnai tampa egocentriški, susikoncentravę tik į save ir savo poreikius. Kartais sunku atsirinkti, ar tai, ko prašo, iš tikrųjų yra jiems būtina, ar tik dar viena užgaida ir dėmesio reikalavimas. Tokiose situacijose daugiau paanalizuokite savo, kaip poreikių tenkintojo, jausmus ir galimybes. Ar Jums nesunku padaryti tai, ko prašo sergantysis? Ar išvengsite kaltės jausmo, jeigu atsisakysite? Kuo geriau susivoksite savo jausmuose šiuo klausimu, tuo lengviau bus tenkinti sergančiojo norus be perdėtų emocijų.

Ar galima sergantįjį apkabinti, bučiuoti?

Netgi būtina, jeigu tik leidžia jo sveikatos būklė. Fizinis kontaktas (apkabinimas, švelnus masažas, bučiniai, laikymas už rankos) yra švelnumo, ryšio tarp žmonių, artimo santykio atspindys. Sergančiajam ypač reikia tokio kontakto – jis tarsi parodo, kad, nepaisant ligos, jis Jums rūpi, mylite jį, Jūsų jausmai ir santykiai nepasikeitę. Dažnai sergantieji bijo, kad artimieji bijos užsikrėsti, todėl vengs fizinio kontakto. Nereikia drausti vaikams apkabinti, pabučiuoti sergantįjį. Fizinis kontaktas ramina, atpalaiduoja, suteikia vitalinių jėgų, kurių taip reikia sergant. Vienintelis apribojimas yra gydytojų draudimas (pavyzdžiui, imunosupresijos būklė po chemoterapijos, pavojus užkrėsti sergantįjį infekcine liga, vieta po operacijos ar švitinimo ar pan.). Dėl saugumo visada galite paklausti gydytojų, ar turite vengti kontakto, ar ne.

Ko sergantieji vėžiu nori iš savo artimųjų?

1. „Aš dar nenumiriau“

Šeimos nariai ir artimieji, išgyvenantys bejėgiškumo jausmą ir manantys, kad niekuo negali padėti sergančiam žmogui, atsitraukia nuo onkologinio ligonio, kuris ir taip jaučia, kad ir kiti žmonės (pavyzdžiui, medicinos personalas) į jį reaguoja ypatingai. Apima skaudus jausmas, kad esi laidojamas gyvas.

2. „Paprasčiausiai pabūk su manimi“

Stiprų psichologinį efektą turi buvimas kartu su ligoniu – netgi tada, kai nėra ką pasakyti. Giminės ar draugai gali tiesiog tyliai sėdėti kambaryje, nebūtinai prie ligonio lovos. Labai dažnai ligoniai sako, kad kai prabudęs šalia pamatai pažįstamą veidą, lengviau nurimsti ir priimi realybę. „Nors einu per tamsiausią slėnį, nebijau jokio pavojaus, nes Tu su manimi“ (Ps. 23.4). Ši sentencija iš Biblijos ypač gerai atspindi sergančiojo jausmus.

3. „Leisk man išreikšti savo jausmus ir mintis, net jei jie neteisingi“

Emocijas išreikšti ypač svarbu, nes nustumtos gilyn jos be reikalo stimuliuoja neuroendokrininę sistemą. Kai žmogus neišsako savo jausmų, jie pradeda jį naikinti iš vidaus, tad itin reikalingos gyvybinės jėgos išeikvojamos tuščiai.

Psichologinės paramos gairės

A. Klauskite „atvirų“ klausimų, kurie skatintų ligonį atsiverti.

B. Bendraudami išnaudokite tylą ir „kūno kalbą“: truputį palinkę į priekį žiūrėkite sergančiajam į akis, retkarčiais švelniai, bet pasitikinčiai palieskite jo ranką.

C. Ypač įsiklausykite, kaip sergantysis kalba apie baimę, vienatvę, pyktį, kaltę, bejėgiškumą. Paskatinkite išsikalbėti.

D. Prašykite paaiškinti šiuos jausmus ir patys bandykite juos suprasti.

E. Imkitės praktinių veiksmų spręsdami tai, ką išgirdote.

4. „Man blogai, kai Tu nepaimi manęs už rankos, neglostai mano galvos"

Šeimos nariai ir draugai taip pat gali jausti neracionalią baimę, galvodami, kad onkologinės ligos yra užkrečiamos. Atminkite, kad šis mitas šaknis įleidęs daug giliau negu jo medicininis paneigimas. Psichologai nustatė, kad žmogaus prisilietimas yra stiprus veiksnys, pakeičiantis praktiškai visas fiziologines konstantas (pradedant pulsu ir kraujo spaudimu ir baigiant savigarbos pokyčiais). D. Miller (1992) sakė: „Prisilietimas – tai pirmoji kalba, kurios mokomės ateidami į Pasaulį."

5. „Paklausk, ko noriu būtent dabar"

Labai dažnai draugai sergančiajam sako: „Paskambink, jei ko reikės." Išgirdęs tai, žmogus paprastai pagalbos nesikreipia. Tad geriau ištarti: „Aš būsiu laisvas rytoj vakare ir užeisiu pas Tave. Tada nuspręsim, ką galime padaryti kartu ir kuo aš galiu Tau padėti." Žinokite, kad padėti gali neįtikinėti dalykai. Vienas pacientas, kuriam po chemoterapijos sutriko smegenų kraujotaka ir kalba, ir dabar yra labai dėkingas savo pažįstamai, kuri kas vakarą jį lankydavo ir dainuodavo jo mėgstamas dainas. Jis stengdavosi jai pritarti. Neurologas patvirtino, kad kalbos funkcijos atsistatė greičiau nei įprastais atvejais.

6. „Nepamiršk, kad aš turiu humoro jausmą"

Humoras teigiamai veikia žmogaus fiziologiją ir psichologiją. Juokas sustiprina kraujotaką ir kvėpavimą, mažina arterinį kraujo spaudimą ir raumenų įtampą. Žmonės, kurie juokiasi, greičiau susidraugauja, mažiau nerimauja ir yra mažiau įsitempę, greičiau mokosi, labiau pasitiki savimi, yra kūrybiškesni. Yra nustatyta, kad norint likti sveikam, reikia ne mažiau 15 juokingų epizodų per dieną.

Ko reikia onkologinio ligonio artimiesiems?

Labai dažnai šeimos nariai kenčia nuo išorinio domėjimosi, kaip jaučiasi jų prižiūrimas ligonis. Būtina suprasti, kad žmonės, susidūrę su artimojo liga, išgyvena labai panašius jausmus. Vėžys sukrečia visą šeimą. Taigi bendraudami su artimaisiais nepamirškite pasidomėti ir jų pačių savijauta.

1. „Paklausk manęs, kaip man sekasi"

Neretai pasitaiko, kad lankantieji ligonį domisi tik jo būkle. Tai stipriai paveikia šeimos narius, kurie nemiega naktimis klausydamiesi sergančiojo alsavimo, atlieka jiems nemalonias, tačiau ligoniui būtinas procedūras. Kitaip tariant, ligonio artimieji gyvena nuolatinio streso sąlygomis, todėl jiems labai reikalingas dėmesys ir pagalba.

2. „Mes taip pat bijome"

Visi žinome apie genetinį polinkį susirgti onkologinėmis ligomis. Dėl to kalbantis su ligonio giminėmis labai svarbu paliesti ir šią temą. Gali būti, kad ši baimė sumažės, jei pasiūlysite ir padėsite atlikti profilaktinius patikrinimus.

3. „Leiskite man verkti"

Vis dar gaji nuomonė, kad artimieji turi išlikti ramūs, kad galėtų psichologiškai palaikyti onkologinį ligonį. Tačiau sergantysis supranta tokį dirbtinumą, neleidžiantį laisvai reikšti emocijų. Dešimtmetė mergaitė, kuri sirgo vėžiu, slaugytojos paprašė atnešti verkiančią lėlę, kad galėtų kartu su ja paverkti. Mergaitė negalėjo verkti su mama, kuri stengėsi būti stipri ir niekada neverkti. Ar vis dar norite būti „stiprūs"?

4. „Atleiskite už tai, kad elgiamės kaip bepročiai"

Artimieji gali jausti sunkiai paslepiamą pyktį, kylantį iš bejėgiškumo ir negalėjimo kontroliuoti situacijos. Po pykčiu slepiasi kaltė, kad ne viskas buvo padaryta teisingai ir iki galo. Nebijokite kreiptis psichologinės pagalbos, pasikalbėkite apie savo jausmus su psichologu.

Galimi sunkumai bandant padėti sau

„Mano problemos realios. Bet kuris žmogus būtų apimtas depresijos mano vietoje“

Iš tikrųjų ligos ir gydymo problemos yra realios, tad negatyvios mintys ir jausmai šioje situacijoje yra normalu, tačiau Jūs neturite teisės „užstrigti“ jose, turite su jomis kovoti. Gyvenimas tęsiasi ir jis gali būti visavertis.

„Man niekas nepadės, neverta net bandyti“

Vis dėlto pabandyti verta. Juk niekuo nerizikuojate pradėdamas nuo mažiausių paprastų dalykų. Vėliau įvertinsite, ar tai Jums padeda, ar ne.

Streso mažinimo vadovas onkologiniams ligoniams

Onkologinės ligos diagnozę ir gydymą dažnai lydi nerimas, mirties baimė, padidėjęs jautrumas ar dirglumas, sutrikęs miegas, slegiantis liūdesys, įsitempęs kūnas, nemalonūs pojūčiai širdies srityje, žarnyno bei skrandžio diskomfortas, nepaliaujantys galvos skausmai. Tai simptomai ir būsenos, tiesiogiai susiję su ūminiu ir lėtiniu stresu, kurį sukelia vėžio diagnozė, atsinaujinusi liga, pablogėjusi būklė, nuolatiniai sveikatos patikrinimai ir įvairios gydymo procedūros. Dėl nekontroliuojamo lėtinio streso gali pablogėti paciento psichologinė būklė ir gyvenimo kokybė, atsirasti nerimo, depresinių, somatoforminių ir kitų neurozinių sutrikimų.

Šis pagalbos sau vadovas – efektyvi ligos sukelto streso įveikos priemonė neįgaliems ir vyresnio amžiaus pacientams, daug laiko dėl gydymo ir negalios praleidžiantiems namuose ir (arba) gydymo įstaigose.

Leidinio paskirtis: knyga skirta neįgaliems ir vyresnio amžiaus onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems. Tai efektyvi pagalbos sau priemonė, suteikianti žinių ir siūlanti metodus, kaip veiksmingai mažinti onkologinės ligos, gydymo, socialinės atskirties bei negalios sukeltą stresą ir išgyventi krizę. Leidinys padeda užpildyti informacinę ir praktinę pagalbos sau spragą. Šiame vadove taip pat pristatomi atsipalaidavimo būdai, taikomi psichikos sutrikimų prevencijai. Čia pateiktos priemonės gali padėti užkirsti kelią vystytis streso sukeltoms ligoms.

Leidinį parengė medicinos psichologės: Marija Turlinskienė ir Roma Grumulaitienė

Leidinį išleido asociacija „Kraujas“

Rėmėjas: Vilniaus miesto savivaldybė

VILNIUS

Redaktorė: Guoda Rudickaitė

Leidimo metai: 2018 metai II leidimas

Tiražas: 2800 vnt.