



WSPARCIE MIESZKAŃCÓW W PROCESIE ZDROWIENIA

W DPS-ach często znajdują się mieszkańcy, którzy niedawno zakończyli leczenie szpitalne i ich proces zdrowienia obejmuje nie tylko rehabilitację fizyczną czy przyjmowanie leków, ale także psychologiczną adaptację do sytuacji życiowej po przebytej chorobie. W jaki sposób personel domów może wesprzeć takich mieszkańców w procesie zdrowienia? Jak może im pomóc dojść do stabilnej kondycji psychicznej?

Kinga Bartkowiak

Nie da się przecenić znaczenia wsparcia społecznego – bez względu na to, w jakim jesteśmy wieku, w jakiej kondycji psychofizycznej czy też gdzie mieszkamy. Bliskie osoby obok nas są bowiem bezcennym zasobem, który przez psychologów uznany jest za najważniejszy w zdrowieniu, zwłaszcza w przypadku ludzi mierzących się np. z zaburzeniami psychicznymi.

Osoby, które mają wsparcie społeczne, szybciej dochodzą do zdrowia niż osoby, które takiej pomocy nie posiadają, a ich stan psychiczny jest stabilny. Należy dodać w tym kontekście, że wsparcia mogą udzielać nie tylko bliscy (rodzina i przyjaciele), ale także sam personel czy inni mieszkańcy DPS-u. Skutecznymi formami pomagania i redukcji negatywnego wpływu czynników stresogennych na zdrowie są bowiem:

- » wsparcie emocjonalne,
- » empatyzowanie,
- » pomoc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami.

OTOCZENIE SPRZYJAJĄCE ZDROWIENIU

Ważnym elementem wsparcia w procesie dochodzenia do zdrowia jest stworzenie środowiska sprzyjającego interakcjom

społecznym, co może być realizowane poprzez organizowanie wspólnych zajęć i programów aktywizujących. Mieszkańcy mogą angażować się w granie w planszówki, w wieczorki filmowe czy terapię zajęciową.

W kontekście wsparcia nie da się nie wspomnieć o ważnym i pozytywnym wpływie kontaktu ze zwierzętami na osoby chore. Jednym ze sprawdzonych sposobów na aktywizację i poprawę samopoczucia mieszkańców DPS-ów jest dogoterapia, czyli spotkanie ze specjalnie wyszkolonym psem. Niektóre domy wprowadziły już tę formę wsparcia, co jest nie tylko ciekawą propozycją spędzenia czasu, ale przede wszystkim daje mieszkańcom możliwość oswojenia się z bliskością psów, pomaga w utrzymaniu poczucia bezpieczeństwa.

POCZUCIE AUTONOMII

Autonomia to czynnik wpływający na dobrostan psychiczny i ma duże znaczenie w procesie zdrowienia po hospitalizacji. Naturalne jest, że w DPS-ach poczucie autonomii mieszkańców często bywa ograniczone ze względu na charakter instytucji oraz stopień zależności od opieki. Osoba, która ma trudność z poruszaniem się czy wykonaniem



codziennych czynności, jest w dużej mierze zależna od personelu. Niestety, ograniczenie autonomii może doprowadzić do apatii, poczucia bezradności, a w konsekwencji do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego mieszkańca.

Dlatego właśnie wspieranie poczucia autonomii, nawet w prostych aspektach codziennego życia, może znacząco poprawić zdrowie. Już samo umożliwienie mieszkańcom podejmowania decyzji dotyczących codziennych czynności, takich jak np. wybór posiłków czy aktywności, pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i motywację do udziału w rehabilitacji.

WAŻNE!

Warto pomyśleć o tym, jaką formę autonomii zapewnić poszczególnym grupom mieszkańców (np. wybór dotyczący formy spędzenia wolnego czasu). Można także zachęcać do wzmacniania poczucia sprawczości, np. poprzez hodowlę własnej rośliny doniczkowej.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Stres to naturalna reakcja organizmu na zagrożenie. Dzięki temu, że ludzie czują stres, mogą przygotować się na radzenie sobie ze stresorem. Natomiast wysoki poziom stresu bądź stres przewlekły nie są korzystne dla organizmu. Hospitalizacja i rehabilitacja po chorobie należą z pewnością do bodźców stresogennych, zwłaszcza jeśli choroba odebrała możliwość normalnego funkcjonowania, np. poruszania się.

Długo utrzymujący się stres może prowadzić do nasilenia objawów somatycznych, przedłużyć proces chorowania oraz negatywnie wpływać na układ odpornościowy. To ostatnie jest szczególnie ważne w przypadku osób starszych, u których odporność jest już osłabiona. Mieszkańcy DPS-ów potrzebują strategii zarządzania stresem, które pomogą im w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i trudnościami psychicznymi. Istnieją bowiem różne sposoby na redukcję stresu, niektóre z nich można z powodzeniem wprowadzić do DPS-ów. Są to m.in.:



- » techniki relaksacyjne (medytacja, oddechowe ćwiczenia relaksacyjne czy interwencje oparte na *mindfulness*),
- » uprawianie ogródka,
- » kontakt ze zwierzętami,
- » słuchanie relaksującej muzyki,
- » ruch (np. joga dla seniorów, spacer, nordic walking).

ZADANIA PSYCHOLOGA W DPS-IE

Oczywiście nie można zapomnieć o profesjonalnym wsparciu psychologicznym. Dlatego tak ważne jest, aby mieszkańcy DPS-ów mieli możliwość skorzystania z konsultacji z psychologiem. Zadania stojące przed psychologiem w DPS-ie to m.in.:

- » pomoc w adaptacji nowego mieszkańca do placówki, w tworzeniu indywidualnego planu wsparcia,
- » udzielanie indywidualnej pomocy w formie konsultacji,
- » asystowanie w rozwiązywaniu bieżących problemów,
- » opracowywanie opinii psychologicznych i sporządzanie dokumentacji dotyczącej mieszkańców,

- » prowadzenie zajęć czy warsztatów wzmacniających zasoby mieszkańców,
- » prowadzenie obserwacji mieszkańców,
- » motywowanie, aktywizowanie czy też pomoc w nawiązywaniu relacji z innymi mieszkańcami.

PODSUMOWANIE

Osoby, które mieszkają w DPS-ach i przebyły wcześniej hospitalizację, są grupą, którą należy objąć szczególną opieką psychologiczną. Personel placówek, na ile pozwala na to system opieki, może wzmacniać w mieszkańcach poczucie autonomii i sprawstwa, zachęcać do integrowania się i wzajemnego wspierania czy organizować sesje relaksacji. Bardzo ważną rolę do spełnienia w DPS-ach ma psycholog, który nie rzadko pomaga mieszkańcom przejść przez najtrudniejsze chwile w procesie zdrowienia. Uwzględniając wiele czynników zintegrowane podejście do opieki może znacząco poprawić jakość życia mieszkańców DPS-ów oraz ich samopoczucie, co ma ogromne znaczenie w procesie zdrowienia.

BIBLIOGRAFIA:

- » Ryan R.M., Deci E.L., *Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?*. „Journal of Personality” 2006, nr 74(6).
- » Thoits P.A., *Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health*. „Journal of Health and Social Behavior” 2011, nr 52(2).



KINGA BARTKOWIAK

Psycholożka, etnolożka i stażystka w Laboratorium Neuronauki Emocji na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Współpracuje z portalami i czasopismami psychologicznymi



KOMENTARZ

Każdy człowiek doświadcza w życiu sytuacji, w których potrzebuje wsparcia, co oznacza, że nie ma wystarczających zasobów, by pomóc sobie samemu. Sytuacja jednak się komplikuje, gdy osoba, która korzysta już z pomocy innych ludzi czy instytucji, nadal nie osiąga pełnej kontroli nad własnym życiem. Trzeba zdać sobie sprawę, że gdy zdrowie się załamuje, bardzo często dochodzi do zwiększenia zależności od innych. Spiętrzenie tych zależności może odebrać siły psychiczne i doprowadzić do utraty wiary w sens zmiany, ponieważ równowaga między potrzebą bycia wspieranym i samodzielny zostaje mocno zachwiana. To moment na refleksję nad tym, czego oczekujemy od innych oraz jaki rodzaj wsparcia może pomóc odbudować poczucie własnej wartości. Człowiek to istota poszukująca sensu, więc duże znaczenie będzie miał powrót chęci do działania. Ich znalezienie pozwala odzyskać wewnętrzną siłę, konieczną do zmagania się z przeciwnościami.

Nadrzędną rolą opiekunów jest zatem udzielenie mieszkańcom różnego rodzaju wsparcia w procesie odnajdywania motywacji.

1. **Wsparcie motywujące.** Zachęta, cierpliwe kibicowanie w zmaganiach z problemami.
2. **Wsparcie wartościujące.** Uznanie, akceptacja i potwierdzanie znaczenia i wartości podejmowanych działań.
3. **Wsparcie emocjonalne.** Rozładowanie napięcia, obaw, destrukcyjnych myśli dzięki nazywaniu uczuć związanych z utratą kontroli nad życiem. To okazywanie troski, zrozumienia, akceptacji, uznania dla najdrobniejszych osiągnięć lub odwoływanie się do żartu i poczucia humoru.
4. **Wsparcie duchowe.** Człowiek w chwilach zwątpienia zadaje sobie pytania: „Czy ludzie wokół mnie szanują?”, „Czy mogę być przy nich sobą?”, „Czy mogę ujawnić to, co myślę i czuję?”. Duchowość to poczucie połączenia z drugim człowiekiem. Społeczeństwo może okazać się wspólna pasja, np. umiłowanie poezji, zachwyt nad przyrodą, dzielenie się ciekawą lekturą lub refleksją nad filmem. Duchowość zawiera się m.in. w prostych czynnościach, w dzieleniu się tym, co istotne w ciągu dnia, we wspólnym posiłku, odpoczynku, czytaniu, oglądaniu filmów, wymianie myśli. W momentach kryzysu potrzebujemy czyjejś pomocy w odnalezieniu w sobie zgubionej własnej wartości. Wszystko może stać się darem, który wnosimy do świata, nasza umiejętność cieszenia się drobiazgami, sposób patrzenia na świat, otwartość, ciepły głos... Potrzeba jednak, by ten dar dostrzegła w mieszkańcu inna osoba i mu o nim przypomniła. Ważne są drobne gesty życzliwości, np. przyniesienie ulubionego serka, powieści kryminalnej, jeśli taką ktoś lubi, postawienie doniczki z kwiatem na parapecie – gesty te niekiedy urastają do aktu wielkiej wagi. Czasem wystarczy, by ktoś wyciągnął do mieszkańca życzliwą dłoń, zobaczył w nim wartościowego człowieka, a wiara, że warto walczyć o siebie, powraca.



DR IWONA MILEWSKA

Doktor nauk medycznych i o zdrowiu, mediator, członkini rady programowej Fundacji Fascynacje. Praktyk terapii IFS i empatycznej komunikacji opartej na metodzie Marshalla Rosenberga. Prowadzi warsztaty i szkolenia z komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz indywidualne sesje terapeutyczne