



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Við lífslok

Sálrænt álag þegar tekist er á við langt gengna sjúkdóma

Þegar fólk veikist alvarlega þarf það oft að gangast undir margvíslegar rannsóknir og meðferðir sem geta falið í sér álag sem og valdið sársauka og verkjum. Hvert stig alvarlega veikinda hefur áhrif á andlega líðan fólks.

Rannsóknartímabilið getur verið mjög íþyngjandi þar sem fólk þarf að búa sig undir að sjúkdómurinn geti verið mjög alvarlegur. Áfall, kvíði og hræðsla getur fylgt í kjölfar greiningar.

Íþyngjandi aukaverkanir geta fylgt meðferð, stundum án nokkurrar tryggingar fyrir að lækning fái. Þá getur það valdið miklu sálrænu álagi að upplifa skerta líkamlega virkni, breytingar á hlutverkum í félagslífi og fjölskyldu, að vera háður heilbrigðiskerfinu, auk þess að vera að takast á við sjúkdóm sem gæti verið lífshættulegur.

Fólk beitir ólíkum aðferðum þegar það tekst á við slík álagstímabil. Sumir reyna að forðast allt sem minnir á sjúkdóminn á meðan aðrir hugsa sífellt að um hann.

Til lengri tíma litið vegnar þeim betur sem tileinka sér virkar aðferðir eins og að leita aðstoðar annarra til að takast á við álagið, að vera lausnamiðaður og reyna að finna tilgang í stöðunni.

Flestir þeir sem fá þær fréttir að þeir séu með langt genginn sjúkdóm upplifa kvíða, depurð og sorg yfir fyrirsjáanlegum missi og dauða. Það eru allt eðlileg viðbrögð í aðlögun að breyttum aðstæðum sem geta engu að síður tekið á.

Hjá mörgum líkamlega veikum geta þessar tilfinningar hins vegar orðið yfirþyrmandi og próast yfir í að verða vandamál í sjálfu sér. Til dæmis hefur verið áætlað að um 25% þeirra sem eru með langt gengið krabbamein þjáist af þunglyndi eða kvíða.

Afar mikilvægt er að greina og meðhöndla þennan vanda. Ekki eingöngu vegna þess að hann veldur vanlíðan heldur líka af því að hann gerir það erfiðara að meðhöndla líkamlegu einkennin og að takast á við það sem felst í því að undirbúa sig fyrir endalok lífsins.

Gæða heilbrigðisþjónusta við lok lífs

Hvers óskar fólk frá heilbrigðiskerfinu á þessu stigi? Sjúklingar segjast fyrst og fremst vilja viðeigandi meðferð við verkjum og öðrum einkennum.



Sjúklingar vilja eiga þátt í ákvörðunum um meðferð til að finna að þeir hafi einhverja stjórn. Einnig óska þeir eftir því að fagfólk komi fram af virðingu. Flestir óska eftir því að fá réttar upplýsingar sem eru settar fram af virðingu við ótta þeirra og vonir.

Þeir vilja líka vera undirbúnir fyrir dauðann, að hafa náð sátt. Þeir vilja vera sem minnst byrði á fjölskyldum sínum en um leið hafa tækifæri til að ganga frá í samskiptum sínum við sína nánustu sem þeir skilja eftir.

Hvernig geta sálfræðingar orðið að liði?

Umönnun fólks með langt gengna sjúkdóma er flókin og kallar oft á aðkomu ólíkra heilbrigðisstarfsmanna sem vinna saman í teymi þar sem hver leggur til sína sérhæfðu færni. Sálfræðingar eru oft kallaðir til vegna:

- **Streitustjórnunar:** Mismunandi slökunaraðferðir geta dregið úr spennu, bætt svefn og skapað hugræna fjarlægð frá álagi vegna líkamlegra einkenna.
- **Lausnar vandamála:** Fólk með langt gengna sjúkdóma þarf að takast á við versnandi heilsu en það hefur líka áhyggjur af praktískum málum, s.s. fjármálum, heimilinu og sínum nánustu. Sálfræðilegar íhlutanir snúast m.a. um að hjálpa fólki að forgangsraða, brjóta stór vandamál niður í smærri viðráðanlegri einingar og að finna lausnir.
- **Ráðgjafar og stuðnings:** Í ráðgjöf skapast rými þar sem fólk getur í trúnaði og fordómalaust, rætt mál sem valda því áhyggjum, s.s. ótta, reiði, sektarkennd, vanlíðan vegna breytinga á útliti og virkni eða áhyggjur af fjölskyldumeðlimum.
- **Fjölskyldumeðferðar:** Fjölskyldur takast á við álag á ólíkan hátt og í sumum fjölskyldum er saga um vandamál / ágreining. Í öðrum fjölskyldum getur venjan verið að forðast að tjá erfiðar tilfinningar. Innan fjölskyldunnar getur verið ólíkt hvenær fólk áttar sig á stöðu veikindanna. Í öllum tilfellum getur fjölskyldumeðferð hjálpað til við að bæta samskipti og aðstoðað alla í fjölskyldunni við að takast á við áskoranir í sameiningu.
- **Sálfræðimeðferð:** Sálfræðimeðferð af ólíkum toga getur verið gagnleg fyrir fólk með langt gengna sjúkdóma.

Í styðjandi sálfræðimeðferð er fólk hvatt til að tjá og skoða djúpstæðar áhyggjur, því hjálpað til að finna eigin leiðir til að takast á við sjúkdóminn og fólk hvatt til að haga lífi sínu á þann hátt sem gefur því tilgang þann tíma sem það á eftir ólifaðan. Þetta er oft gert í stuðningshópum með öðrum sjúklingum.



Í hugrænni atferlismeðferð (HAM) er fólki hjálpað að meta aðstæður á raunsæjan hátt og að skora neikvæðar hugsanir á hólmi þegar þær verða megin uppspretta vanlíðanar.

Í HAM er fólk líka hvatt til þess að stunda það sem vekur því gleði svo lengi sem það er hægt, því það að ná litlum markmiðum getur veitt lífsfyllingu.

Skapa merkingu: „Góður dauðdagi“ þýðir að meðferð einkenna var vel sinnt en að mikilvægum sálfræðilegum, félagslegum og andlegum þörfum var líka mætt. Fólk vill upplifa að líf þess hafi skipt máli, að það hafi snert við öðrum og að það skilji eftir sig arfleifð sem lifir áfram að því gengnu. Í gegnum umræður þar sem farið er í gegnum lífshlaupið er hægt að hjálpa fólki að draga saman og finna merkingu í reynslunni og íhuga hvað það hefur helst lagt af mörkum í lífinu.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: End of Life, höfundur: Dr. Keith Wilson. Dr. Wilson is a staff psychologist at the Rehabilitation Centre of the Ottawa Hospital and Associate Professor of Medicine and Psychology at the University of Ottawa.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is