

# "Frica de moarte, boală și durere: Experiența schimbării"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 6)



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

### 1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

"Experiența schimbării"

### 2. DESCRIERE

Printre schimbările care apar odată cu îmbătrânirea se numără situațiile din jurul morții și procesul de a muri, acestea provocând frică, confuzie și chiar anxietate. Acest sentiment este cunoscut sub numele de Tanatofobia. Acesta este un concept inventat de Sigmund Freud și influențele sale sunt variate, inclusiv religiozitatea, sexul, starea psihologică și vârsta. Aceasta din urmă înseamnă că oricine poate simți teama de moarte sau de a muri la un moment dat în viața lor. S-a demonstrat chiar că copiilor le este mai frică de moartea părinților lor decât de ei înșiși.

În orice caz, frica de moarte este precedată de alte temeri, cum ar fi frica de boală sau durere. Este în natura umană să aibă o aversiune față de durere: să fie rănită sau să simtă durere din cauza unei boli. După cum putem vedea, totul este interconectat. Mai mult decât atât, de la începutul pandemiei globale cauzate de Covid-19, acest tip de sentiment a crescut în rândul populației adulte, mai ales că cea mai mare rată a deceselor cauzate de virus a fost înregistrată în rândul persoanelor în vârstă. În acest sens, este normal, chiar logic, ca mulți vârstnici să trăiască cu tanatofobie.

Frica de moarte sau de boală este strâns legată de cele mai multe temeri. Probabil cea mai relatabilă este așa-numita Gerascofobie sau teama de îmbătrânire. Deși este cea mai evidentă, această teamă ne oferă un indiciu despre contextul cu care ne confruntăm, de aceea poate ghida îngrijitorii în crearea și organizarea de activități care ajută persoanele în vârstă.

### 3. OBIECTIVE

Scopul din spatele acestui instrument este de a combate teama pe care persoanele în vârstă ar putea simți atunci când vine vorba de procesul de moarte și tot ceea ce are legătură cu moartea, cum ar fi boala și durerea. Depășirea fricii de durere este crucială aici, deoarece, de fapt, mulți oameni în vârstă au declarat că sunt preocupați de sentimentul de durere, nu neapărat de moartea în sine, care ar trebui asumată ca parte a ciclului de viață al oricărei ființe umane.

## 4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Pentru primele activități, orice lucru tangibil este folositor, dar sănătatea mintală, meditația și alte tehnici de relaxare sunt prioritare.
- Pentru restul activităților: Activități manuale și dinamica grupului folosind orice fel de obiect.

## 5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

### Activitatea 1: "Nu încetați niciodată să credeți"

În primul rând, este important ca îngrijitorul să analizeze nevoile pacientului: personalitatea, plăcerile și antipatiile sale și capacitatea de a socializa. Tipul de activitate care urmează să fie efectuată va depinde de această analiză.

Pentru a urma o ordine logică, ar fi interesant să începem prin a aborda activitățile intangibile, cele strâns legate de spiritualitatea și stabilitatea mentală a pacientului. Din moment ce acestea sunt persoane în vârstă, elementul de credință și religie poate fi un punct de cotitură, un punct cheie, care poate ajuta îngrijitorul în ghidarea persoanei în vârstă pentru a depăși frica de moarte.

Pentru această activitate, nu vor fi necesare elemente tangibile. Aceasta constă într-un **dialog și un atelier** spiritual, bazat pe ascultare și pe capacitatea îngrijitorului de a pune pacientul în largul său. Dacă pacientul este introvertit sau nu foarte înclinat să-și exprime sentimentele / gândurile sale în public (în special cele legate de convingerile religioase), ar fi o idee bună pentru îngrijitor de a organiza acest atelier individual, nu prea scurt, dar nu nici să ocupe prea mult timp (se estimează că 30 de minute de dialog-ascultare vor fi suficiente pentru acest scop).

Astfel îngrijitorul va începe prin a cere pacientului să pună mintea în repaus. Le va cere să închidă ochii și să-și imagineze un loc în care au fost sau sunt fericiți, în timp ce respiră adânc. Îngrijitorul poate repeta cu voce tare: "Inspirați și expirați [...], inspirați și expirați [...], inspirați și expirați...". Acum li se va cere să fie transportați în acest loc, care poate fi real sau imaginar. Rămâi acolo timp de 5 minute. Nu uitați să continuați să respirați conștient adânc și lent, fiind voi înșivă cel care controlează acea inspirație și expirație.

În cele din urmă, îngrijitorul le cere bătrânilor să revină la realitate și să deschidă ochii. Câteva întrebări care pot fi lansate la început sunt:

- Care a fost locul în care ai fost transportat? A fost un loc real sau imaginar?
- Unde a fost localizat? A fost în interior sau în aer liber?
- Erai singur sau în companie și ce făceai?
- Ai fost în mișcare sau într-o postură liniștită, așezat sau culcat pe o suprafață?
- De ce ai fost fericit în acel loc și de ce ai făcut ceea ce făceai?

**NOTĂ:** dacă avem de-a face cu pacienți catolici, probabil că vor crede că vor merge în rai după moarte, așa că scenariul pe care îl descriu este probabil să aibă elemente care sunt influențate de credințele lor. În aceste cazuri, este pozitiv faptul că îngrijitorul respectă acest spațiu privat și îl încurajează să continue să-și dezvolte credința. Îngrijitorul ar trebui să le transmită deschis că a crede în ceva este un colac de salvare. Alte întrebări mai specifice cu privire la acest subiect care pot fi ridicate:

- Tu crezi în Dumnezeu?
- Cum te-a ajutat religia de-a lungul vieții să faci față vremurilor dificile?

În aceste conversații este, de asemenea, important să se **normalizeze** procesul de moarte și tot ceea ce implică. În acest punct pacientul poate mărturisi că el sau ea se teme de durere sau suferință fizică înainte de ultima oră. Atunci este esențial să li se le reamintească cât de avansată este medicina și să-i asigure că vor fi bine îngrijiți în spital în cazul în care se îmbolnăvesc. Tocmai această evoluție ne conduce la următoarea activitate...

### **A 2-a activitate: "Geniul nebun"**

Înainte ca acest lucru să aibă loc, pacienții vor împărtăși grupului ceea ce îi pasionează, fie pentru că este plăcerea lor, fie pentru că l-au practicat când erau mici, fie pentru că este o activitate pe care visează să o facă de mult timp.

Această activitate este o resursă pentru îngrijitori pentru ca pacienții săi să nu mai aibă gânduri despre moarte și despre procedurile pe patul de moarte. Este vorba despre stimularea creativității persoanelor în vârstă și despre a fi imaginativi prin artă și meșteșuguri. Prin urmare, vor fi necesare obiecte tangibile, cum ar fi bile, pictură, pensule și pânze, dar și instrumente tehnologice, cum ar fi tablete sau laptopuri. Această activitate are în cele din urmă un singur scop: trecerea de la analogic la digital, astfel încât persoanele în vârstă să se simtă parte a evoluției tehnologice și parte a timpului prezent.

Seniorii vor sta într-un cerc, iar îngrijitorul va sta în mijloc cu o tablă albă care va avea două coloane: una pentru obiecte analogice și una pentru obiecte digitale (vezi tabelul 1). Ei vor trebui să potrivească fiecare element în fiecare coloană.

<b>ANALOGIC</b>	<b>DIGITAL</b>
SCRISOARE	CD-uri / STREAMING MUZICA (SPOTIFY, ITUNES ...)
TELEFON	CEAS DIGITAL
MAȘINĂ DE SCRIS	TABLETĂ
ZIAR/REVISTĂ	E-MAIL
CEAS CU AC	CALCULATOR/LAPTOP
POLAROID	INTERNET
PICK-UP	APARAT FOTO DIGITAL / REFLEX

BIBLIOTECI FIZICE	SMARPHONE
-------------------	-----------

Răspunsuri:

ANALOGIC	DIGITAL
SCRISOARE	E-MAIL
TELEFON	SMARPHONE
MAȘINĂ DE SCRIS	CALCULATOR/LAPTOP
ZIAR/REVISTĂ	TABLETĂ
CEAS CU AC	CEAS DIGITAL
POLAROID	APARAT FOTO DIGITAL / REFLEX
PICK-UP	CD-uri / STREAMING MUZICA (SPOTIFY, ITUNES ...)
BIBLIOTECI FIZICE	INTERNET

## ABORDARE CREATIVĂ

Încă stând într-un cerc, îngrijitorul va scoate obiecte antice dintr-o pungă. Pacienții vor trebui să spună cu voce tare ce obiect corespunde astăzi sau cu ce element actual poate semăna.

Ex: Îngrijitorul scoate o scrisoare din geantă. Analogul său digital ar fi un e-mail. Cine o spune cu voce tare mai întâi, câștigă obiectul pe care îngrijitorul l-a scos din geantă. Cine are cele mai multe obiecte la sfârșitul jocului a câștigat.

## 6. REZULTATE AȘTEPTATE

Grupul de participanți își va da seama că vremurile s-au schimbat și că acum există o mulțime de tehnologii care nici măcar nu existau când erau mici. Cheia dinamicii jocului sau a grupului este că rîd, se distrează împreună și se simt identificați cu obiectele care apar. Factorul surpriză îi va forța să gândească rapid și să se concentreze, astfel încât să uite de gândurile negative.

Alte rezultate așteptate:

- Stabilirea unei legături mentale cu trecutul și prezentul, astfel încât persoanele în vârstă să nu simtă frică de viitor
- Reducerea fricii de schimbare și evoluție
- Contribuie la stabilitatea mentală și sănătatea pacienților
- Crește fericirea persoanelor în vârstă
- Îmbunătățirea cunoștințelor lor cu privire la elementele tehnologice

# 7. DEZVOLTAT



DE



*"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."*