

“Strach przed śmiercią, chorobą i bólem: Doświadczenie zmiany”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 6)



“Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

“Doświadczenie zmiany”

2. OPIS

Wśród zmian, które zachodzą wraz ze starzeniem się, znajdują się sytuacje związane ze śmiercią i procesem umierania, wywołujące strach, dezorientację, a nawet silny lęk. To uczucie znane jest jako tanatofobia. Jest to pojęcie ukute przez Zygmunta Freuda, a jego wpływy są różnorodne, w tym religijność, płeć, stan psychiczny i wiek. Ten ostatni oznacza, że każdy może odczuwać lęk przed śmiercią lub umieraniem w pewnym momencie swojego życia. Wykazano nawet, że dzieci bardziej boją się śmierci swoich rodziców niż swojej.

W każdym razie lęk przed śmiercią poprzedzają inne lęki, takie jak lęk przed chorobą czy bólem. W ludzkiej naturze leży awersja do bólu: bycia zranionym lub odczuwania bólu z powodu choroby. Jak widzimy, wszystko jest ze sobą powiązane. Co więcej, od początku globalnej pandemii wywołanej przez wirus Covid-19, ten rodzaj odczuć wzrasta wśród dorosłej populacji, zwłaszcza że najwyższy wskaźnik zgonów z powodu wirusa odnotowano wśród osób starszych. W tym sensie jest normalne, a nawet logiczne, że wiele starszych osób żyje z tanatofobią.

Strach przed śmiercią lub umieraniem jest ściśle związany z większością lęków. Prawdopodobnie najbardziej związana z nim jest tzw. geraskofobia, czyli lęk przed starzeniem się. Lęk ten, choć jest najbardziej oczywisty, daje nam wskazówkę co do kontekstu, z jakim mamy do czynienia, dlatego może być wskazówką dla opiekunów w tworzeniu i organizowaniu działań pomagających osobom starszym.

3. CELE

Celem tego narzędzia jest zwalczanie lęku, jaki mogą odczuwać osoby starsze przed procesem umierania i wszystkim, co jest z nim związane, jak np. choroba i ból. Przewyciężenie strachu przed bólem jest tu kluczowe, ponieważ w rzeczywistości wiele osób starszych stwierdziło, że niepokoi ich odczuwanie bólu, a niekoniecznie sama śmierć, którą należy przyjąć jako część cyklu życia każdej istoty ludzkiej.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- Do pierwszych zajęć nie wymagana jest żadna rzecz materialna - wystarczy uważność (mindfulness), medytacja i inne techniki relaksacyjne.
- Dla pozostałych zajęć: aktywności manualne i dynamika grupy z wykorzystaniem dowolnego przedmiotu.

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

1 ćwiczenie: “Nigdy nie przestawaj wierzyć”

Przede wszystkim ważne jest, aby opiekun przeanalizował potrzeby podopiecznego: jego lub jej osobowość, upodobania, zdolności do bycia w towarzystwie. Od tej analizy zależeć będzie rodzaj ćwiczenia, które ma być przeprowadzone.

Aby zachować logiczny porządek, interesujące byłoby rozpoczęcie od zajęcia się aktywnościami niematerialnymi, tymi, które są najściślej związane z duchowością i stabilnością psychiczną pacjenta. Ponieważ są to osoby starsze, element wiary i religii może być kluczowym punktem zwrotnym, który może pomóc opiekunowi w sprawie pomocy osobie starszej w przezwyciężeniu lęku przed śmiercią.

Do tego ćwiczenia nie będą potrzebne żadne materialne elementy. Opiera się ono na dialogu i warsztacie duchowym, opartym na słuchaniu i zdolności opiekuna do uspokojenia podopiecznego. Jeśli osoba starsza jest introwertyczna lub niezbyt skłonna do publicznego wyrażania swoich uczuć/myśli (zwłaszcza tych związanych z przekonaniami religijnymi), dobrze byłoby, aby opiekun zorganizował ten warsztat indywidualnie, nie za krótki, ale też nie za długi (szacuje się, że 30 minut dialogu-słuchania wystarczy do tego celu).

Tak więc opiekun zacznie od poproszenia podopiecznego o uspokojenie umysłu. Następnie poprosi go o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie miejsca, w którym był lub jest szczęśliwy, jednocześnie głęboko oddychając. Opiekun może powtarzać na głos: "Wdech i wydech [...], wdech i wydech [...], wdech i wydech...". Teraz wszyscy zostaną poproszeni o przeniesienie się do tego miejsca, które może być prawdziwe lub wymaginowane. "Pozostań tam przez 5 minut. Nie zapominaj o świadomym, głębokim i powolnym oddechu, kontrolując ten wdech i wydech."

Na koniec opiekun prosi seniora o powrót do rzeczywistości i otwarcie oczu. Niektóre z pytań, które można zadać na początku to:

- Jak wyglądało miejsce, do którego zostałeś przeniesiony? Czy było to miejsce prawdziwe czy wymyślone?
- Gdzie się znajdowało? Czy było w środku budynku, czy na zewnątrz?
- Czy byłeś sam czy w towarzystwie i co robiłeś?
- Byłeś w ruchu czy miałeś spokojną postawę, siedziałeś czy leżałeś na jakiejś powierzchni?
- Dlaczego byłeś szczęśliwy w tym miejscu robiąc to, co robiłeś?

UWAGA: jeśli mamy do czynienia z seniorami katolikami, to prawdopodobnie wierzą oni, że po śmierci pójdą do nieba, więc opisywany przez nich scenariusz prawdopodobnie będzie zawierał elementy, na które wpływają ich wierzenia. W takich przypadkach pozytywne jest to, że opiekun szanuje tę prywatną przestrzeń i zachęca ich do dalszego rozwijania swojej wiary. Opiekun powinien otwarcie przekazać im, że wiara w coś jest ratunkiem. Inne bardziej szczegółowe pytania na ten temat, które mogą zostać poruszone:

- Czy wierzysz w Boga?
- Czy religia pomagała Ci w ciągu życia w radzeniu sobie w trudnych chwilach?

W rozmowach tych ważne jest również **znormalizowanie** procesu śmierci i wszystkiego, co się z nią wiąże. W tym momencie pacjent może wyznać, że obawia się bólu lub cierpienia fizycznego przed ostatnią godziną. Należy wtedy przypomnieć mu, jak zaawansowana jest medycyna i zapewnić, że w razie choroby będzie pod dobrą opieką w szpitalu. I właśnie ta ewolucja prowadzi nas do następującego ćwiczenia...

2 ćwiczenie: "Szalony geniusz"

Zanim to nastąpi, seniorzy podzielą się z grupą tym, co ich pasjonuje, czy to dlatego, że jest to ich hobby, czy dlatego, że uprawiali to w młodości, czy też jest to zajęcie, o którym marzą od dawna.

Ćwiczenie to jest dla opiekunów osób starszych sposobem na zatrzymanie myśli o śmierci i procesie umierania. Chodzi o wspieranie kreatywności i wyobraźni seniorów poprzez sztukę i rzemiosło. Dlatego też potrzebne będą przedmioty materialne, takie jak piłki, farby, pędzle i płótna, ale także narzędzia technologiczne, takie jak tablety czy laptopy. Ćwiczenie to ma ostatecznie jeden cel: przejście od przedmiotów analogowych do rzeczy cyfrowych, aby osoby starsze czuły się częścią technologicznej ewolucji i współczesności.

Seniorzy stają w kole, a opiekun w środku z tablicą, która jest podzielona na dwie kolumny: jedna dla przedmiotów analogowych i jedna dla cyfrowych (patrz tabela 1). Będą musieli dopasować każdy przedmiot w każdej kolumnie.

ANALOGOWE	CYFROWE
LIST	PŁYTY KOMPAKTOWE (CD)/ MUZYKA NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH (SPOTIFY, ITUNES...)
TELEFON	ZEGAREK CYFROWY
MASZYNA DO PISANIA	TABLET
GAZETA/CZASOPISMO	POCZTA ELEKTRONICZNA (EMAIL)
ZEGAR ZE WSKAZÓWKAMI	KOMPUTER/LAPTOP
APARAT FOTOGRAFICZNY TYPU POLAROID	INTERNET
GRAMOFON	KAMERA CYFROWA

FIZYCZNE BIBLIOTEKI	SMARTFON
---------------------	----------

Klucz odpowiedzi:

ANALOGOWE	CYFROWE
LIST	POCZTA ELEKTRONICZNA (EMAIL)
TELEFON	SMARTFON
MASZYNA DO PISANIA	KOMPUTER/LAPTOP
GAZETA/CZASOPISMO	TABLET
ZEGAR ZE WSKAZÓWKAMI	ZEGAREK CYFROWY
APARAT FOTOGRAFICZNY TYPU POLAROID	KAMERA CYFROWA
GRAMOFON	PŁYTY KOMPAKTOWE (CD)/ MUZYKA NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH (SPOTIFY, ITUNES...)
FIZYCZNE BIBLIOTEKI	INTERNET

PODEJŚCIE KREATYWNE

Nadal stojąc w kręgu, opiekun wyciąga z torby zabytkowe/stare przedmioty. Podopieczni będą musieli głośno powiedzieć, jakiemu dzisiejszemu przedmiotowi odpowiada, lub jaki aktualny przedmiot może przypominać.

Przykład: Opiekun wyciąga z torby list. Jego cyfrowym odpowiednikiem byłby e-mail. Kto pierwszy wypowie to na głos, wygrywa przedmiot, który opiekun wyciągnął z worka. Kto ma najwięcej przedmiotów na koniec gry, ten wygrywa.

6. OCZEKIWANE EFEKTY

Grupa uczestników ćwiczenia uświadomi sobie, że czasy się zmieniły i że obecnie istnieje wiele technologii, które nawet nie istniały, gdy byli młodzi. Kluczem do gry lub dynamiki grupy jest to, że uczest-

nicy śmieją się, dobrze się bawią razem i czują, że mogą się zidentyfikować z pojawiającymi się przedmiotami. Czynniki zaskoczenia zmusi ich do szybkiego myślenia i koncentracji, dzięki czemu zapomną o negatywnych myślach.

Inne oczekiwane efekty:

- Nawiązanie mentalnego połączenia z przeszłością i terażniejszością, aby osoby starsze nie czuły strachu przed przyszłością

- Zmniejszenie strachu przed zmianami i ewolucją

- Zwiększenie stabilności psychicznej i zdrowia pacjentów

- Zwiększenie szczęścia osób starszych

- Zwiększenie ich wiedzy na temat elementów technologicznych

7. OPRACOWANE PRZEZ



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein "