

Významné faktory vplývajúce na proces trúchlenia zo sociálno-psychologického pohľadu

doc. PhDr. Mgr. Patricia Dobríková, PhD. et PhD.

Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Trnavská Univerzita v Trnave

V tomto príspevku sa zaoberáme najdôležitejšími faktormi, ktoré majú vplyv na zvládnutie straty blízkeho človeka. Podrobnejšie opisujeme dôležitosť neformálnej sociálnej opory, ktorá je v súčasnosti nedostatočná. Ďalšími dôležitými faktormi vplývajúcimi na proces trúchlenia sú okolnosti smrti, vzťah pozostalého k zomrelému, simultánne záťažové faktory a osobnosť trúchliaceho.

Kľúčové slová: trúchlenie, pozostalí, sociálna opora.

Significant factors affecting the grieving process of socio-psychological perspective

In this paper we deal with the most important factors affecting the management of loss of a loved one. We describe the importance of informal social support, which is to day in sufficient. Another important factors influencing the process of grieving are the circumstances of death, relationship of survivor to the deceased, simultaneous stress factors and personality.

Key words: mourning, survivors, social support.

Paliat. med. liec. boles., 2012, 5(2): 57–58

Úvod

Reakcia na stratu blízkeho človeka je trúchlenie, ktoré ovplyvňuje osobnosť človeka komplexne, keďže zasahuje biologickú, psychickú, sociálnu i spirituálnu dimenziu, pričom nie každá dimenzia je procesom trúchlenia ovplyvnená v rovnakej miere. Je veľmi dôležité si uvedomiť, že trúchlenie za milovanou osobou je prirodzená reakcia potrebná na to, aby sa pozostalý dokázal vyrovať s novou situáciou, s novým štýlom života bez svojho blízkeho. V biologickej rovine sa u trúchliacich pozostalých najčastejšie objavuje únava, nedostatok energie, zvieranie na hrudi, poruchy príjmu potravy, nespavosť alebo problémy s imunitným systémom. V psychickej oblasti je to smútok, strach, anxieta, beznádej, poruchy pozornosti, žiarlivosť, hnev, prípadne pocity viny. V sociálnej sfére sa pozostalý môže vyhýbať sociálnym kontaktom, odmietať pomoc od okolia, čo v niektorých prípadoch vedie k abúzu návykových látok. Zasiadnutá býva aj spiritualita človeka, kedy sa mu vynárajú otázky pátajúce po zmysle života i smrti a aj otázky týkajúce sa osobnej viery v Boha, v jeho spravodlivosť a podobne. To, či a ako sa tieto skutočnosti prejavujú, prípadne dĺžka a intenzita ich manifestácie, závisí od viacerých faktorov, ktoré vplývajú na dynamický proces trúchlenia.

Čo ovplyvňuje proces trúchlenia?

Ak sa zamyslíme nad súčasnosťou, určite mnohým napadne slovo – UPONÁHL'ANÁ. Áno, je orientovaná na výkon a rýchle prispôsobenie sa situácii. Logicky z toho vyplýva aj veľký tlak na trúchliacich čo najskôr sa zaradiť do bežného

života. Okrem toho z toho vyplýva aj chronický nedostatok času na mnohé časom overené a pre náš duševný život aj zdravé rituály, ktoré v konečnom dôsledku pomáhali rýchlejšie sa vyrovať so smrťou blízkeho človeka. Okrem veľmi dôležitej skutočnosti byť pri zomierajúcom človeku (ak nejde o náhlu smrť) a rozlúčiť sa s ním je potrebná aj rozlúčka formou pohrebu, prípadne u veriacich aj účasťou na bohoslužbe za zosnulého. Je veľmi dôležité poukázať aj na potrebu spoločenstva, teda sociálnej opory v procese trúchlenia, pretože práve ďalší blízki ľudia (rodina, priatelia, spolupracovníci, susedia) tvoria súčasť života a sveta trúchliaceho a môžu byť veľmi nápomocní pri jeho hľadaní ďalšieho životného smerovania. Žiaľ, spomenutý faktor uponáhľanosti sa odzrkadľuje aj na ich schopnosti, resp. neschopnosti pomôcť, ochote, či skôr nechote zaoberať sa žiaľom a problémami niekoho iného. Toto svedčí o veľkom egoizme a individualizme mnohých ľudí v súčasnej spoločnosti. Je alarmujúce, keď sa trúchliaci s niekým chce o svoj zármutok podeliť, ale nemá s kým, prípadne vidí, že sa mu druhí vyhýbajú, len aby nemuseli hovoriť o takých závažných otázkach, keďže smrť a okolnosti s ňou súvisiace sú stále veľké tabu.

Čo sa týka sociálnej opory, môžeme ju rozdeliť z viacerých hľadísk. Pre trúchliacich je veľmi dôležitá emocionálna opora a taktiež inštrumentálna opora, kedy ľudia z blízkeho okolia pomôžu poskytnutím konkrétnej materiálnej alebo finančnej výpomoci, respektíve zariadenia niektoré potrebné náležitosti. Ideálne je, keď je daná pomoc ponúknutá bez toho, aby o ňu

musel trúchliaci žiadať. Nemenej prínosnou je aj informačná opora, ktorá je zabezpečením potrebných informácií človeku v procese trúchlenia – môžeme tam zaradiť aj svojpomocné alebo profesionálne vedené skupiny pozostalých.

Výsledkom úspešného zvládnutia náročnej situácie prostredníctvom ktoréhokoľvek druhu sociálnej opory je pocit vlastnej zdatnosti, ktorý sa, žiaľ, z povedomia smútiacich vytráca (1).

Ďalšími dôležitými faktormi vplývajúcimi na proces trúchlenia sú okolnosti smrti a taktiež vzťah pozostalého k zomrelému. Z hľadiska vzťahov bude človek prežívať rozsiahlejšie negatívne reakcie spojené s procesom trúchlenia, ak mal so zomrelým veľmi blízky vzťah a považoval ho za jednu z najdôležitejších osôb vo svojom živote. O to viac to platí, ak bol od zomrelého v určitej oblasti závislý (finančne, emocionálne).

Aj okolnosti smrti signifikantne determinujú zvládanie situácie pozostalým. Oveľa ťažšie bude prebiehať smútenie u človeka, ktorý stratil blízkeho náhle a nečakane než u príbuzného, ktorý mal, ako sme už spomínali, možnosť stráviť posledné chvíle so zomierajúcim, ktorého smrť bola z dôvodu ťažkej choroby alebo vysokého veku anticipovaná. Aj podľa Špatenkovej (3) v prípade náhleho úmrtia môžu byť reakcie na stratu excesívne, intenzívne a veľmi často nadozobujú podobu patologického trúchlenia. Pozostalí po náhlej strate dosť dlho (aj niekoľko rokov) prežívajú pocit životného vykoľajenia, silnú nedôveru v čokoľvek a kohokoľvek, sociálnu izoláciu, intenzívny pocit, že zomrelý stále žije, osamelosť, úzkosť a depresie. Takže oproti náhlemu a neočakávanému úmrtiu dáva avi-

zovaná, anticipovaná smrť relatívnu „výhodu“ určitého priestoru a času pre zomierajúcich ako aj pre príbuzných (potenciálnych pozostalých), aby sa na anticipovanú stratu pripravili. Môžu napríklad realizovať také opatrenia, ktorými by predišli rozvoju patologických reakcií na stratu. Ak sa im podarí tento čas využiť, môže prebehnúť neproblematické trúchlenie a smútenie je relatívne rýchlo ukončené.

Vo svojej praxi veľmi často okrem smútku a beznádeje u pozostalých pozorujem aj pocity viny, ktoré ich skľučujú. Najčastejšie majú pocit, že mohli smrti nejakým spôsobom zabrániť alebo nejakou inou vhodnou (drahšou, zahraničnou) liečbou predĺžiť život svojmu blízkemu. V prípade akútnej smrti sa pozostali obviňujú v intenciách, že situáciu mali predpokladať, predvídať, nemali niečo urobiť, povedať, niekde ísť a podobne. Hoci ide najmä o iracionálne obviňovanie, je niekedy potrebné odborné poradenstvo, aby mohol byť proces trúchlenia úspešne zvládnutý.

Z hľadiska záťaže a vplyvu stresu na proces trúchlenia robili Addington-Hall a Karlsem výskum, v ktorom zistili, že pozostali, ktorí sa starali o svojich blízkych v domácom prostredí, prežívajú oveľa vyššiu mieru psychického tlaku a napätia než tí, ktorých príbuzný mal zabezpečenú starostlivosť inde (3). Tu je potrebné spomenúť dôležitosť respitnej starostlivosti a vzájomnej svojpomoci v rodine, aby starostlivosť o zomierajúceho nevykonával len jeden člen rodiny, ktorý okrem psychickej a fyzickej

záťaže podstupuje často aj obmedzenie alebo až úplné vylúčenie sociálnych kontaktov, čo takisto v konečnom dôsledku negatívne ovplyvňuje proces trúchlenia.

Nemenej dôležité sú aj osobnostné faktory, ktoré majú na priebeh procesu zármutku významný vplyv. Martin a Doka dokonca tvrdia, že hlavný vplyv na to, akým spôsobom sa smútok prežíva a vyjadruje, má osobnosť. Ľudia, ktorí sú predovšetkým zasiahnutí svojimi citmi, prežívajú „intuitívny“ smútok, ako ho opisujú tradičné modely. Avšak ľudia, ktorí predovšetkým premýšľajú, zažívajú smútok ako kognitívny proces, teda ako „instrumentálny“ smútok. Pri zvládání straty dávajú prednosť vyhľadávaniu informácií, premysleniu problémov, podnikaniu rôznych akcií a vyhľadávaniu rozptýlenia. U väčšiny ľudí bude jeden spôsob dominantný, zatiaľ čo druhý bude podriadený. Práve „instrumentálny“ smútok môže byť podceňovaný a vnímaný ako niečo problematické, nie však ako rovnocenný spôsob zvládania smútku. Napríklad na kontrolu emócií sa môžu niektorí ľudia pozeráť ako na ukazovateľ úspešného zvládania straty, zatiaľ čo odborníci, ktorí sa vo svojej práci opierajú o tradičné modely, to budú posudzovať ako riskantné. Odporúčame, aby sa tí, ktorí chcú pomáhať, snažili pochopiť individuálne spôsoby zvládania straty a potvrdiť ich tak, aby umožnili ľuďom pri rozvíjaní ich vlastnej škály stratégií, ako zvládnuť stratu, stavať na ich silných vlastnostiach (4). S tým súvisia aj osobné skúsenosti s copingovými stratégiami, ktoré človek využíval aj v predchádzajúcich záťažových etapách života.

Ďalším významným faktorom je prežívanie simultánných záťažových situácií, ktoré sa priamo nemusia, ale môžu týkať straty blízkeho. Môže ísť o finančné problémy, rodinné nezhody, vlastné ochorenie a podobne. Tieto aspekty podstatne sťažujú proces trúchlenia a mala by im byť venovaná dostatočná pozornosť či už zo strany blízkych ľudí alebo odborníkov.

Záver

Keďže v súčasnej spoločnosti nie sú neformálne zdroje pomoci pozostalým také funkčné ako v minulosti, je nevyhnutné, aby sa rozvíjala poradenská i terapeutická profesionálna činnosť v smútkovom poradenstve pri uvedomovaní si významných faktorov ovplyvňujúcich proces trúchlenia.

Literatúra

1. Hanzalíková V, Levická K: Sociálna opora v procese smútenia. Paliatívna medicína a liečba bolesti. Bratislava, Solen, 5 S2, 2012: 43–45.
2. Špatenková N: Trúchlení jako reakce na smrt blízkého člověka. In: Dušová B. a kol. Trendy v ošetrovatelství IV. Ostrava, Ostravská Univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006: 226–230.
3. Addington-Hall J, Karlson S: Do home deaths increase stress in bereavement? Palliative Medicine 2000; 14: 161–162.
4. Relfová M: Posuzování rizika a služby pro pozůstalé. In: Payneová S. et al. Principy a praxe paliativní péče. Brno, Společnost pro odbornou literaturu 2007: 562.

doc. PhDr. Mgr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD.

Fakulta zdravotnictva a sociální práce,
Trnavská univerzita
Hornopotočná 23, 918 43
dobrikp@gmail.com



Julia Sorensen:

VYROVNÁVÁNÍ SE DÍTĚTE SE ZTRÁTOU A ODLOUČENÍM

Příběhy a cvičení pro děti ve věku 4 – 8 let

Děti mohou prožívat pocit ztráty v důsledku stěhování, změny školy, rozvodu nebo úmrtí v rodině. Tato publikace je zdrojem četných cvičení, která využívají hru a výtvarnou činnost, která pomáhá truchlícím dětem používat jemnější výrazy pro emoce, jako je stud, zoufalství a žárlivost. Tato cvičení mají za úkol podporovat sociální a emoční učení.

Praha: Portál 2012, ISBN: 978-80-262-0095-6, 88 s.



Portál, s. r. o., Klapkova 2, 182 00 Praha 8, e-mail: naklad@portal.cz

www.portal.cz

Jaroslav Opavský:

BOLEST V AMBULANTNÍ PRAXI

Kniha je psána tak, aby mohla být pomůckou v denní praxi všeobecných praktických lékařů a specialistů těchto oborů, kteří se pravidelně setkávají s pacienty s bolestmi, při hledání cest, jak jim pomoci. Seznamuje čtenáře s úspěšnými nebo potenciálně úspěšnými léčebnými postupy z celého „publikujícího“ světa, obsahuje poznatky jak našich, tak i zahraničních autorů, až do jara roku 2010. Kniha je určena i studentům medicíny a také zdravotníkům a studentům nelékařských zdravotnických oborů, aby z ní mohli čerpat nejen informace, ale především inspirace k hledání cest, jak věčnou bolest co nejúčinněji potlačovat a zvládat.

Maxdorf 2011, edice Jessenius, ISBN: 978-80-7345-247-6, 398 s.



Objednávejte na: Maxdorf, Na Šejdru 247, 142 00 Praha 4, telefonicky: 00420 2 4101 1681 alebo emailom: knihy@maxdorf.cz

www.maxdorf.cz