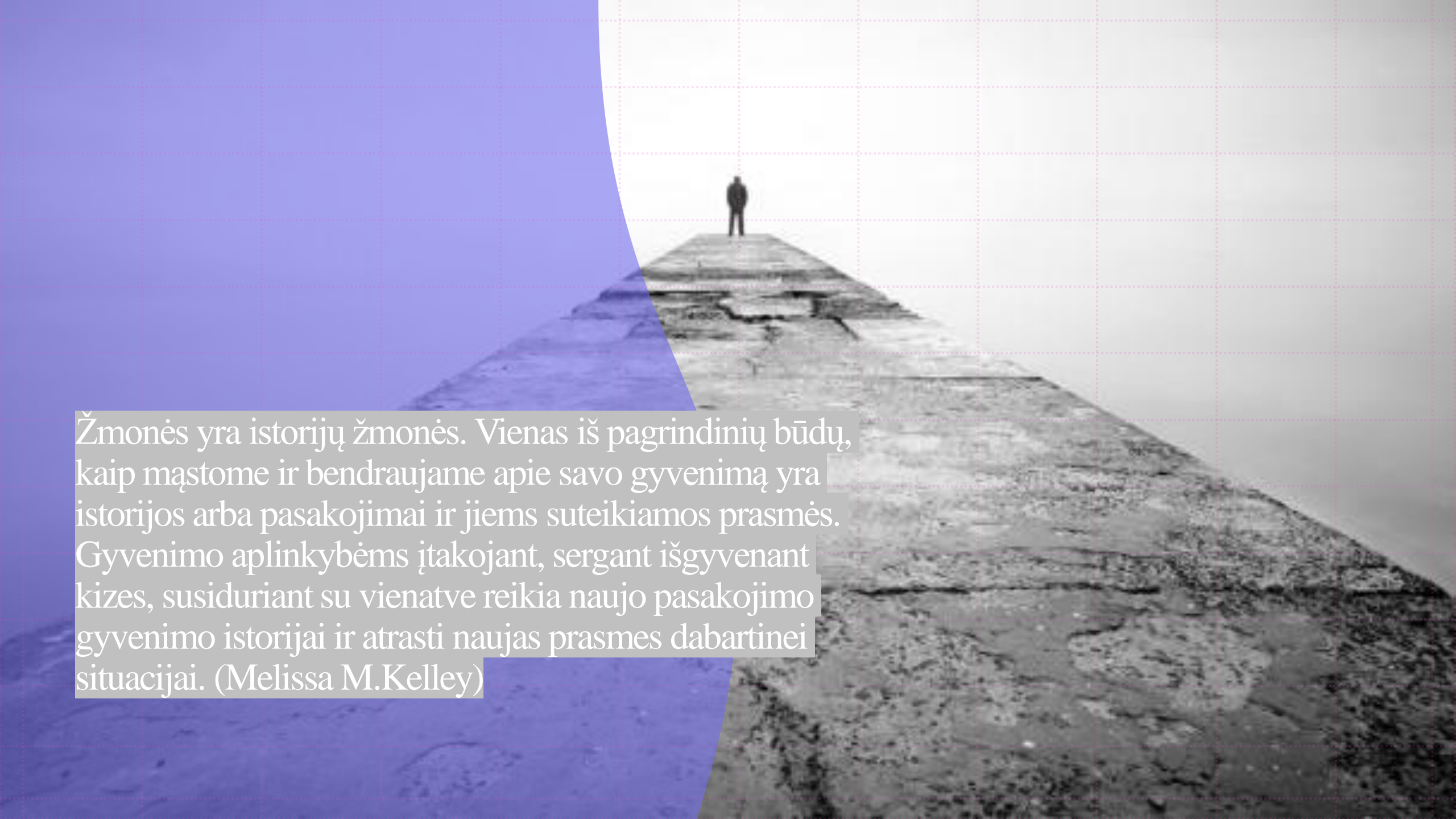




Sielovados ir menų terapijos nauda ir galimybės

Lina Jakelė
ADDERE CARE slaugos liginė



Žmonės yra istorijų žmonės. Vienas iš pagrindinių būdų, kaip mąstome ir bendraujame apie savo gyvenimą yra istorijos arba pasakojimai ir jiems suteikiamos prasmės. Gyvenimo aplinkybėms įtakojant, sergant išgyvenant kizes, susiduriant su vienatve reikia naujo pasakojimo gyvenimo istorijai ir atrasti naujas prasmes dabartinei situacijai. (Melissa M.Kelley)

Klinikinės pastoracijos ypatybės sielovadoje

Liga pakerta ne tik žmogaus kūno galias, bet taip pat intelektinį pajėgumą, dvasios pusiausvyrą, sugebėjimą bendrauti su kitais, todėl sergančiajam reikia ne tik gydymo, bet ir palaikymo, artumo, dėmesio arba, kitaip sakant, – meilės.

Diagnozės nustatymas, prevencija, terapija, slauga ir rehabilitacija – visa medicinos veikla – skirta žmogui, jo gerovei. Visada daiktavardis „asmuo“ turi būti svarbesnis už būdvardį „sergantis“.

Popiežius Pranciškus žinia 38-osios Pasaulinės ligonių dienos proga 2020 m. vasario 11 d.



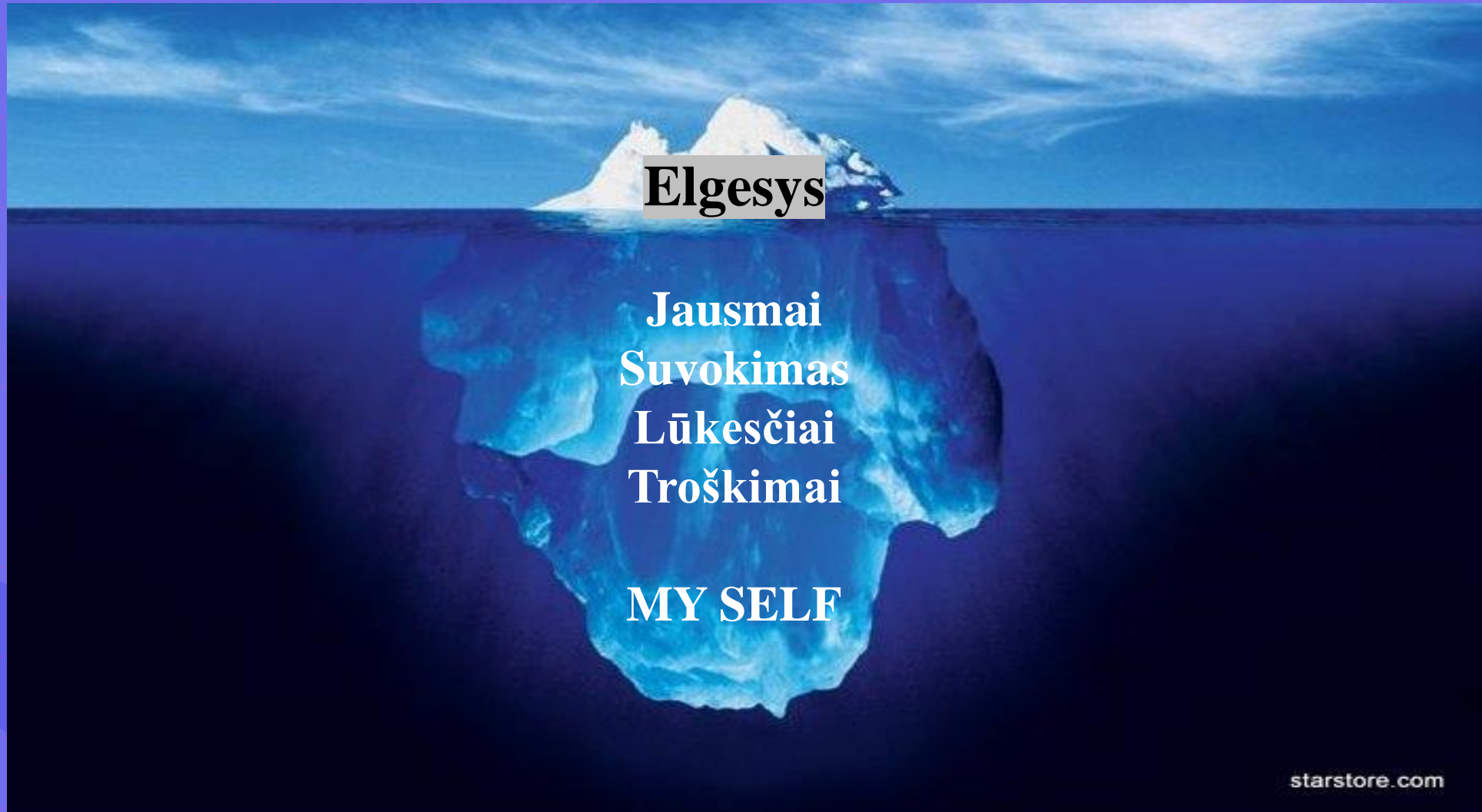
Sielovada (pastoracija) – veikla (rūpestis, *care* – *angl.*), nukreipta kurti, atnaujinti ir palaikyti asmens santykį su savimi, su kitu ir su Dievu.

Henris J. M. Nouwenas, sielovadą mėgo apibūdinti kaip sielodraugą arba sielų draugystę. Sielovados tikslas – dvasinė formacija, t. y. nuolatos didėjantis pajėgumas gyventi dvasinį gyvenimą iš širdies.

Menų terapija (psichoterapijos forma)– tai vienas iš psichologinės pagalbos būdų, kuris padeda išreikšti susikaupusius jausmus bei spręsti kylančius sunkumus saugioje aplinkoje, naudojant meninės raiškos priemones – piešimą, poeziją, muziką, fotografiją, šokį, teatrą. Meno terapijos – dailės, muzikos, šokio, juoko, knygų ir t.t.



Gyvybė yra vientisa,
žmogus yra nedaloma visuma ir šių dviejų pasaulių
ryšys sukuria gyvenimą.



Elgesys

Jausmai
Suvokimas
Lūkesčiai
Troškimai
MY SELF

Kelionė keičiant prasmes naujoms situacijoms

Atpažinti Dievo balsą yra daugiau menas nei mokslas. Tai reiškia, kad reikia ieškoti veikiančio Dievo, kurio neįmanoma užčiuopti, bet kuris tikrai jaučiamas ir girdimas. Radikalus dėmesingumo pasirinkimas atpažinti Dvasios keliavimo pėdsakus, turi išsiskleisti per tam tikrą laiką.



Žmogaus jausmų vibracijos dažniai, pagal Daivid R.Hawkins (amerikiečių gydytojas, psichiatras, tyrinėjusi mokslo ir dvasingumo sistezę)

- Sielvartas – nuo 0,1 iki 2 Hz
 - Baimė – nuo 0,2 iki 2,2 Hz
 - Apmaudas – nuo 0,6 iki 3,3 Hz
 - Savigaila – nuo 0,9 iki 3,8 Hz
- Pasipiktinimas – nuo 0,6 iki 1,9 Hz
- Jautrus reagavimas pykčiu – 0,9 Hz
 - Pykčio priepuolis – 0,5 Hz
 - Puikybė – 0,8 Hz
- Išdidumas (didybės manija) – 3,1 Hz
- Abejingas nesiskaitymas, nuvertinimas – 1,5 Hz
 - Pranašumas – 1,9 Hz
 - Didžiadvasiškumas – 95 Hz
- Dėkingumo jausmas („ačiū“) – 45 Hz
- Širdingas dėkingumas – nuo 140 Hz ir aukščiau
- Vienybė ir bendravimas su kitais žmonėmis – 144 Hz
- Atjauta – nuo 150 ir aukščiau (o gailėstis tik 3 Hz)
 - Besąlyginis pasiaukojimas – 250 Hz



Dvasingumas, šviesa
psichologinės žmogaus
gerovės kontekste pagal
dykumos tėvą Evagrijų
Pontietį (345m.) didžiausia
dvasinė mistika yra ramybė,
taikinga būseną ir
neapsakomas džiaugsmas,
giedra širdis ir įžvalgios
akys. Dvasingumas
žmogaus gebėjimas
realizuoti savo dvasinę
prigimtį.

"Pradžioje Dievas sukūrė dangų ir žemę. Žemė buvo be pavidalo ir tuščia, ir tamsa tvyrojo virš gelmių". Čia viskas, kas verta gyvybės vardo, turi prasidėti – tuštumoje, chaoso tamsoje. Krizės mus nuveda į šią tamsą, kur Šventosios Dvasios kūrybinė veikla gali sukurti naują gyvenimą asmenims ir bendruomenėms, naują prasmę ir naują viltį.



Sielovados- terapijų dialogas Addere Care slaugos namuose

1. Dvasinis asistentas
2. Kapelionas
3. Medicinos psichologas
4. Muzikos terapeutas
5. Užimtumo terapeutas
6. Profesionali aktorė
7. Gydytojai- klounai
8. Savanoriai



Koplyčia ir sielovados komanda

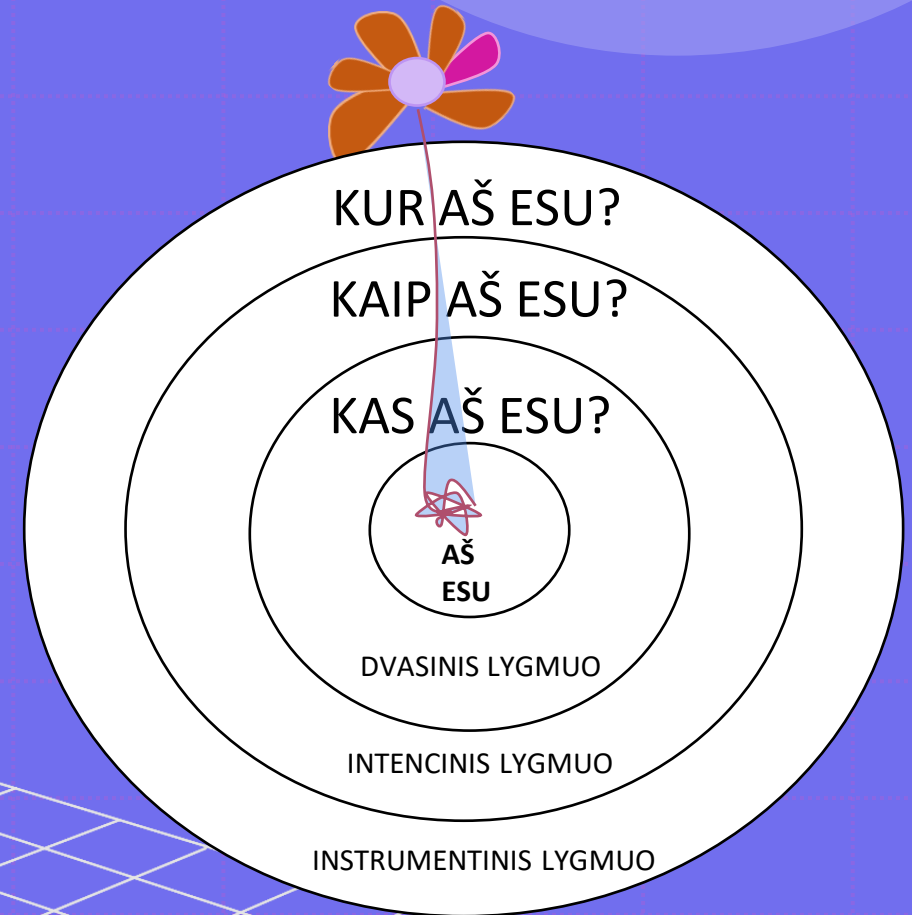


Siela yra gyvybę kūnui teikiantis principas *T. Akvinietis*

Nesvarbu, ar mes esame tikintys ar ne, bet visi pripažįstame, kad žmogus yra ne tik atskirų kūno dalių rinkinys. Iš tiesų, jei mes sąmoningai ar nesąmoningai susikoncentruojame vien tik į ligą, tuomet mes iškreipiame, instrumentalizuojame ir tokiu būdu būdu nuvertiname žmogaus gyvenimą

Ir jei pripažįstame, kad iš tikrųjų žmogus yra ne tik materialinė būtybė, kad negalima jo viso išmatuoti, pažinti ar paaiškinti remiantis vien fizikiniais terminais, tuomet sutinkame, kad žmogaus gyvybė ir asmuo, kuris gyvena savo gyvenimą, yra ne vien tik genų rinkinys ir veiksmų seka. Žmogiškosios gyvasties dėka net labiausiai suvaržytuose kūnuose vyksta materialias ribas peržengiantis gyvenimas. Tai yra tikrojo humanizmo esmė.

(pagal Anglijos ir Velso vyskupų konferencijos darbo grupės paruoštą leidinį sveikatos priežiūros specialistams, kad padėtų jiems suteikti dvasinę pagalbą



Šviesa spindi tamsoje Jn 1,15



Meno terapijos tampa įrankiu atrakinti žmogaus Širdį

Kiekvienam **reikia laiko** – laiko sergančiam žmogui, laiko jo šeimos nariams ir draugams, laiko pasirūpinti paciento slaugančiais asmenimis, o ne tik procedūroms atlikti, kad galėtume neskubėdami pasikalbėti, kad leistume visiems vidiniams ir fiziniams virsmams vykti neskubant.

Laikas yra pati brangiausia dovana, ir tikras jausmas, kad mes kuriame kartu kažką naujo. Šis laikas skirtas užmegzti naujus santykius, puoselėti senuosius ir jais pasidžiaugti.

Į paskutinį gyvenimo etapą mes **galime įžengti tik su nuolankumu**. Be to, labai svarbu atsisakyti lūkesčių – leistis į nuotykių naudojant saugias priemones keliauti naują žmogaus istoriją. Apgaubti rūpestingos priežiūros galime nepuoselėti tuščių vilčių bet atrasti jėgų susitikti su kitu jo realybėje.



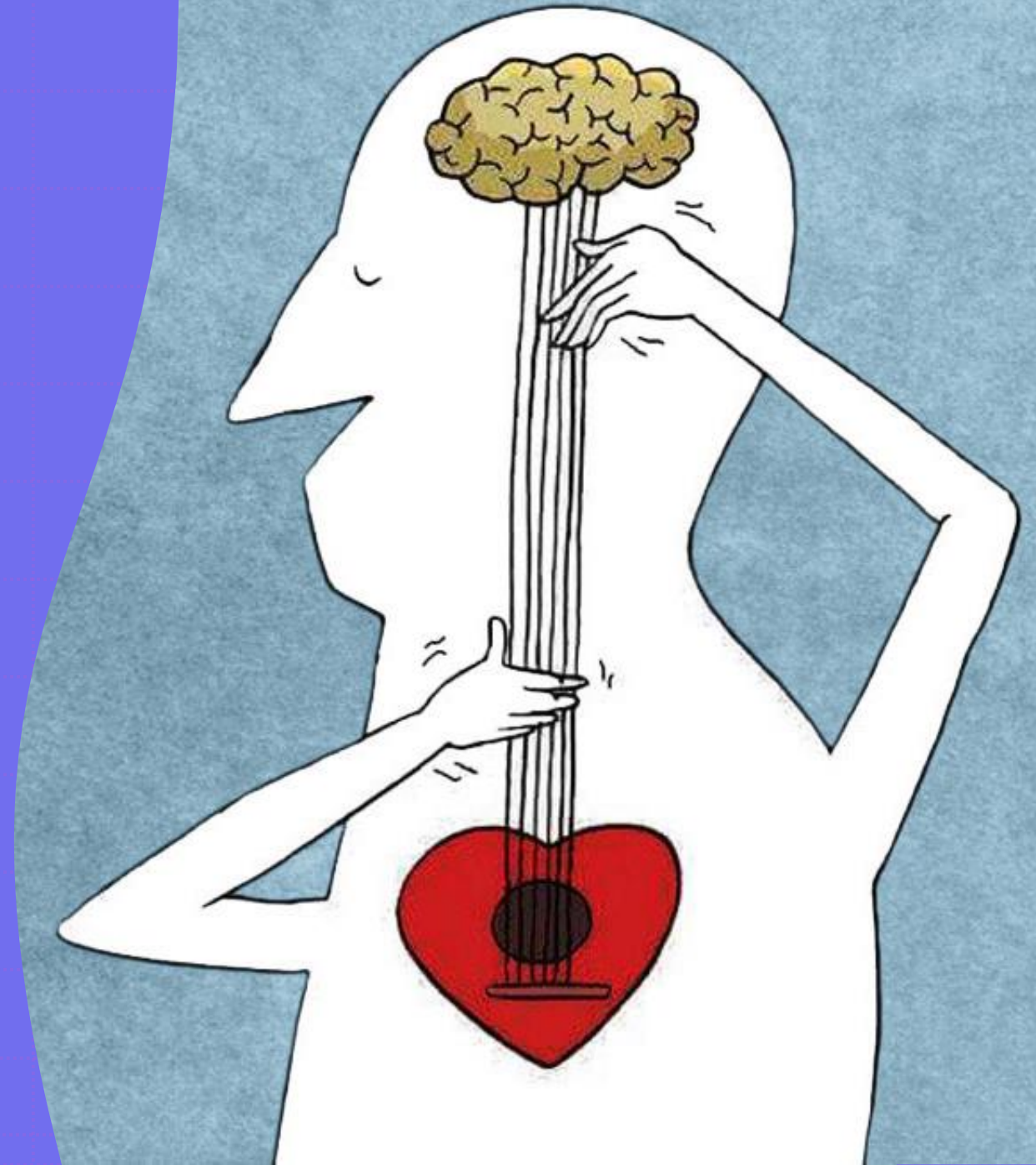
Draugystė ir prasideda nuo arbatos...



Muzikos terapija

Muzikos terapija yra pripažinta sveikatos priežiūros profesija, kuri ypatinga tuo, kad terapiniuose santykiuose yra pasitelkiama muzika tenkinant asmens fizinės, emocinės, kognityvinės ar socialinės sveikatos poreikius. (Aleksienė, 2016)

Muzikos terapijos veiksmingumas daugelyje sričių pagrįstas moksliniais tyrimais, tai yra neinvazinė terapija, kurios metu yra gaunami rezultatai net tais atvejais, kai kitos priemonės jau nebetaikomos ar nebegali padėti. (Bruscia, 2014).



Holistinis požiūris į žmogaus sveikatą atliepia ligoniams pagalbos filosofiją, kuri kreipia dėmesį ne tik į žmogaus fizinius poreikius, bet ir į psichologinius, dvasinius ir egzistencinius poreikius.

Šiame kontekste muzikos terapijos pagalba siekiama gerinti žmogaus gyvenimo kokybę, mažinant fizinį ir psichologinį diskomfortą, atverti žmogaus širdį draugystei, pasitikėjimui, kelionei eiti giliau link savo širdies.



Šokio – judesio terapija (ŠJT) –

tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminis ŠJT komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis.

(1946 m. JAV, Marian Chace,)

Aistė Kriukelytė :

„ Per kūno dalykus daug giliau suvokiu tikėjimo tiesas. Nes Dievas tai meilė, o meilė stipriai susijusi su jausmu. Kaip gali ką nors žinoti apie Dievą jei neleisi sau jausti „.



Dailės terapija

Dailės terapija – viena meno terapijos sričių, skirta paciento fizinei ir psichikos sveikatai stiprinti, naudojant daile, kūrybos procesą ir psichoterapinius santykius

-



Mūsų aktoriai- gydytojai-klounai



RAUDONOS NOSYS
Juokas, gražinantis viltį

ClowNexus
clowning connects us

Šioje įstaigoje lankosi „Raudonos nosys Gydytojai klounai“

Gydytojų klounų apsilankymai yra tarptautinio projekto „ClowNexus“ dalis. Net 40 menininkų ir kultūros vadybininkų iš 7 šalių suvienijo jėgas tam, kad drauge atrastų naujų būdų kaip praplėsti meninio klounavimo galimybes senyvo amžiaus žmonėms, turintiems demenciją, ir vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų.

Projekto metu aktoriai-klounai tyrinėja būdus, kaip užmegzti kontaktą, kaip pasitelkti intuityvą ir emocijas. Judesys, muzika, garsas... – kurios meninės priemonės ir kokiose situacijose pasiekia didžiausią efektą. Projekto pabaigoje visi atradimai suguls į patarimų rinkinį – prieinamą ir patogų naudoti dirbantiems šioje srityje.

„ClowNexus“ dalinai finansuoja:

Co-funded by the LIETUVOS



Klounados poveikis:

Gydytojai klounai mažina pažeidžiamiausių visuomenės grupių emocinį krūvį ir kuria saugią atmosferą „išveikti“ susikaupusį nerimą ir baimes.

Šypsenos ir juokas didina endorfinų, mažinančių skausmą, kiekį.

Geros emocijos stabdo streso hormonų (kortizono ir adrenalino) gamybą.

Gydytojų klounų vizitai mažina vidutinės bei sunkios demensijos, Alzheimerio požymius.(Kontos,2016)



Praturtintas ligos modelis

(pagal psihologus Elena Fernandez Gamarra ir Josep Vila Miravent)

$$L = N + S + B + A + SP$$

N = neurologinis pablogėjimas

S = sveikata ir psichologinė gerovė

B = biografija

A = asmenybė

SP = socialinė psichologija



Kokia klouno išeities pozicija,
būnamt su sergančiais
senjorais?

SERGANTIS asmuo

Sergantis ASMUO





Kani-terapeutas Spaikas



Savanoriai



Gyvenimo pabaiga žmogaus gyvenime yra tiesos ir prasmės momentas. Kad ir ką ten atrasime, tai nebus nebūtis. Mes prisiliečiame prie paslapties, kuri mus lydi visą gyvenimą nuo pat pirmų dienų.

Tai gali būti nepelnytos meilės, kilniaširdiškos priežiūros paslaptis, kurią suteikiame ne vien verčiami profesinės pareigos, bet ir kaip žmogišką dovaną.



Dėkingumo terapija - malda

Mano sielos gelmėje yra amžinas dėkingumo šaltinis.

Tegu jis užlieja mano širdį, kūną, protą, sąmonę ir mano esmę. Tegu dėkingumas sklinda nuo manęs į visas puses, po visą pasaulį ir grįžta man, kad turėčiau dar daugiau už ką dėkoti. Žinau, kad šis šaltinis niekada neišseks. Dėkodama jaučiuosi puikiai. Dėkodama išreiškiu savo vidinį džiaugsmą. Dėkodama jaučiu vidinę šilumą. Dėkoju už save ir savo kūną. Dėkoju už galimybę regėti, girdėti, jausti, ragauti ir liesti. Dėkoju už savo namus, kuriais su meile rūpinuosi. Dėkoju už savo šeimą ir draugus, kurių draugiją vertinu. Dėkoju už darbą, kurį stengiuosi kuo geriau atlikti.

Dėkoju už savo talentus ir gebėjimus, kuriuos stengiuosi kuo gražiau išreikšti. Dėkoju už materialų aprūpinimą ir už tai ką turiu. Dėkoju už viską, ką esu praeityje patyrusi, nes tai man padėjo augti. Dėkoju už gamtą ir kiekvieną gyvą būtybę. Dėkoju už šią ir kitą dieną. Dabar ir visados dėkoju už Gyvenimą."

Louise Hay

