

## GYÁSZBAN LENNI

Az elmúlt 10 évben nagyot változott a világ körülöttünk.

Megváltoztak az értékek,sok minden,amiben hittünk,értelmét veszítette,és új értékek kialakulásának lehetünk tanúi.

Minden változás avval jár,hogy valamit elveszítünk,majd az elveszett helyére valami más kerül.

Mindennapi veszteségeink között a legnagyobb,amikor egy szeretett személyt, családtagot,barátot,rokont,veszítünk el.

A születés az élet a meghalás mindannyiunk életéhez hozzátartozik,mindannyiunkat érint az életünk folyamán.

A halál hosszú ideig tabu téma volt. Az ember hajlamos azt hinni,hogy amiről nem beszélünk,az nincs is.

Így aztán a haldokló körül élők egyformán felkészületlenek,többnyire nem tudják hogyan viselkedjenek vele. Őszinte szó helyett szerepet játszanak,és így nem tudnak segíteni a szenvedő ember problémájának megoldásában.

A mai gondolkodó ember keresi,hogy hogyan tudná elfogadni a halál problémáját,és hogyan tudná megtartani az emberi méltóságát a halálhoz vezető úton.

Ugyan akkor nem szokás beszélni a családukban,rokonságunkban,szomszédságunkban elhunyt ember problémáiról.

Megváltozott a betegápolás módja,a halál kikerült otthonunk falai közül. A kórház levette a terhet a hozzátartozók válláról. Szakszerű ellátást biztosít a maga szabályokkal terhelt gépies módján.

A beteg idegen környezetben,idegen emberek jelenlétében,a biztonságot nyújtó kedves tárgyai nélkül,még rosszabb esetben egyedül,magára hagyva távozik közülünk. És,mi hozzátartozók éveken át fantáziálunk azon,vajon szenvedett-e?Mit mondhatott utoljára?Mire gondolhatott?Mit érezhetett?És mi is még annyi mindent szerettünk volna elmondani neki...

Szerencsés időszakban élünk. Részesei lehetünk annak,ahogyan a halált körülvevő hallgatás megszólal.

Átalakul az orvos-beteg kapcsolat. Ma már az orvos nyíltan megmondja a diagnózist, és figyelmeztet a közeledő halálra. Így lehetőségünk van a felkészülésre, a bocsánat kérésre, a megbocsájtásra és a búcsúra.

Megszületett a hospice mozgalom, amelynek célja visszaadni a halál máltóságát, segíteni a családot és a beteget a halállal való szembenézésre, tanítani a szabad kommunikációt, és ha bekövetkezett az elkerülhetetlen, segíteni a gyászolókat. A hospice filozófia lényege, hogy a halál az élet természetes része, van születés, növekedés, meghalás.

## **A GYÁSZ NEM GYENGESÉG**

A mai kor követelménye, hogy az ember legyen erős, viselje a terheket keményen. Ezért nagyon fontos hangsúlyozni, hogy a gyász nem gyengeség. Időt kell hagyni a gyászmunkára, a gyász folyamatára. A gyászolóhoz másképpen viszonyul a külvilág, és maga a gyászoló is másképpen viszonyul a környezetéhez, mint korábban, mert leköti a saját problémája.

Tudatosítani kell magunkban, hogy a gyász lehetőséget kínál az egész életünk, a kapcsolataink átgondolására, lehetőség a változásra. Ha a veszteséget nem követi gyászmunka, különféle zavarok léphetnek fel, kialakulhatnak különféle testi-lelki betegségek is.

Napjainkban a gyász folyamatát több tényező is nehezíti. Az urbanizáció terjedése oda vezet, hogy elsorvadnak a hagyományok, egyre szűkülnek az emberi kapcsolatok.

A civilizációs ártalmak miatt gyakorivá váltak a hirtelen halálesetek, amelyek nem teszik lehetővé a kapcsolat lezárását, az elbúcsúzást.

A gyász mindig egyéni. Számos tényező befolyásolja: a halál módja, a gyászoló életkora, kapcsolata az elhunytal, előzetes élettörténete, kulturális környezete, vallásossága.

A halál hírének megtudásakor sokan tagadással reagálnak. „*Ez nem lehet igaz. Ezt nem hiszem el. Ez nem velem történik.*” Érzelmileg bénultnak, üresnek érzik magukat. Van úgy, hogy az

érzelmek sokasága tör rájuk. Úgy érzik, nem tudnak tisztán gondolkodni, válaszolni. Ez a sokkos időszak néhány perctől 1-2 napig tarthat. Ez az idő annál hosszabb, minél váratlanabb a haláleset. Különösen nehéz a helyzet, ha baleset, gyilkosság történt. Nehezíti a halállal való szembesülést, ha a hozzátartozó nem nézheti meg az elhunytat.

A temetéssel kapcsolatos ügyintézésük összeszedettségét követelnek a gyászolótól. Ez a feladat nagy megpróbáltatást jelent. A gyászoló sokszor érzi magát tehetetlennek, önbizalma csökken, ingerlékeny, bizalmatlan. Van, aki túlságosan passzív lesz, mások fokozott tevékenységgel próbálják elterelni a figyelmüket az érzéseikről.

A gyász szempontjából nagyon fontos a temetésen való részvétel. Tudatosítja az elválást, lehetőséget ad a fájdalom kifejezésére, vallási támaszt nyújt, és a gyászoló megtapasztalja a körülötte élők szeretetét, tiszteletét. Ebben az időszakban a gyászoló jól kontrollálja az érzéseit.

A temetést követő időszakra az érzelmek sokasága jellemző. Egymást váltják az érzelmek: a megkönnyebbülés, szomorúság, magány, harag, depresszió. Erőteljessé válik a büntudat az elkövetett, vagy meg nem tett dolgok miatt, önvádat érez a gyászoló. Érzéseit, hangulatait nem tudja kontrollálni. Felelőst keres, „*én vagyok a felelős a haláláért, ha ott lettem volna, biztosan nem hal meg*”, „*az orvosa tehet mindenről*” hangzik el nagyon gyakran.

Előfordul ebben az időszakban, hogy a gyászoló a halott jelenlétét érzékeli, akusztikus vagy vizuális hallucinációi vannak (hallja a halott légzését, látni véli az utcán).

Tudni kell, hogy ezek természetes jelenségek a gyásznak ebben a szakaszában. Sokszor nem mer a gyászoló erről beszélni, fél, hogy örültnek tartják majd. Ezért még a megőrüléstől való félelem is nehezíti a helyzetét.

Ebben az időszakban a gyászoló visszahúzódik, döntésképtelen máskor, pedig a gyors döntések jellemzik. Ellentétes érzései vannak, vágyik az elhunyttal való együttlétre, de kerüli a temetőt.

Előfordul, hogy kialakul a belső párbeszéd az elhunyttal, és a halott gyakran megjelenik a gyászoló álmaiban.

Testi tünetek is jelentkezhetnek: étvágytalanság, álmatlanság, mellkasi szorítás, szájszárazság, gyengeség, szédülés, és még sok minden más. Gyakran tapasztalja magán a gyászoló azokat a betegség-tüneteket, amelyek az elhunyt életének utolsó szakaszát jellemezték.

Idővel a fájdalmas gondolatok helyett egyre több szép emlék kerül elő. Elkezdődik a megváltoztathatatlan racionális elfogadása. A gyászolóban erősödik az érzés, hogy mégis képes lesz megbirkózni a helyzettel. Ezekre a hónapokra a hullámzó érzések jellemzőek. Az évfordulók, az ünnepek (névnap, születésnap, karácsony) újra felerősíthetik a gyászoló fájdalmát.

Végül kialakul az új egyensúlyi állapot, a gyászoló gondolatai a jövő tervei felé fordulnak, kialakítja azt az életformát, amely az elhunyt nélkül is képes működni.

Ezzel a normál gyász folyamata lezárul...

Előfordulhat elhúzódó, szövődményes, betegséget okozó gyászfolyamat is, de ez már az orvosok gyógykezelését igényli.

A jövőben szeretnénk a gyászolókat is támogatni, hogy el tudják fogadni a megváltoztathatatlan, de ez egyelőre még az OEP döntésén múlik.