

Netektys

Gyvenime neišvengiamai teks susidurti su žmonėmis, išgyvenančiais netektį – nusižudžiusių bendraklasiais, draugais, giminėmis, žuvusiųjų, mirusiųjų artimaisiais. Susitikimas su netektį išgyvenančiais žmonėmis neretai kelia nerimą, klausimus, kaip tinkamai elgtis, kaip padėti netekusiems.

Sielvartas ir gedėjimas

Gedėjimas – sielvarto išgyvenimas po netekties. Tai normali būseną įvykus netekčiai.

Sielvartas – sunkūs, dažniausiai prieštaringi jausmai, kuriuos išgyvena žmogus po netekties. Liūdesys, širdgėla, pasimetimas, nerimas, pyktis, kaltė, savigrauža, kaltų paieška, įtampa, baimė, bejėgiškumas, tuštuma. Sielvartas – neišvengiamas netekčių palydovas ir vienintelis kelias, kuris veda į normalų gyvenimą po netekties. Sielvartas vargina, slegia ir sekina, tačiau kas turi būti išgyventa, nepraeina, kol neišgyvenama.

Kodėl svarbu išgyventi sielvartą? Neišgyventas sielvartas gali virsti kūno, psichologinėmis, socialinėmis, dvasinėmis problemomis.

Netekties išgyvenimo trukmė ir intensyvumas priklauso nuo to, kiek pasiruošęs žmogus sutikti netektį, kokio pobūdžio netektis jam teko išgyventi iki tol, kiek psichologiškai stiprus ir /ar sugeba išgyventi liūdesį.

Gedėjimas ir jo etapai

Išskiriami pagrindiniai netekties periodai ar gedėjimo etapai, kuriuos tenka išgyventi netekusiems (Polukordienė, 2008):

I. Sielvarto krizė:

- **Šokas**, susikaustymas, „nejautra“ – tai pirmoji reakcija į netektį, trunkanti maždaug nuo kelių valandų iki savaitės. Sielvarto krizės pradžia. Daug kam atsiranda jausmas, kurį žmonės įvardina: „jaučiuosi kaip užšaldytas“, „viską darau kaip robotas“. Žmogus gali nekontroliuojamai raudoti, dejuoti, rėkti, tylėti – jausmai tampa nekontroliuojami, tai vadinama afekto būseną.
- **Dezorganizacija** – kai baigiasi šokas, ateina būseną, kuri gali trukti iki 6 mėnesių. Mirtis iš pradžių suvokiama daugiau protu, o jausmai ją dar neigia: „žinau, kad mirė, bet negaliu tuo patikėti“. Tai – dvasinis skausmas. Sunku ir nesinori rūpintis savimi. Pirmus 1-2 mėnesius po netekties, gali atsirasti fantazijos apie mirusįjį, kaip apie gyvą – kaip jis/ ji tuoj ateis iš darbo/ ji tuoj paskambins. Akys gali ieškoti mirusiojo gatvėje, minioje. Apima bejėgiškumas, pyktis, erzina kitų pastangos nuraminti. Jaučiamas vienišumas, kyla noras dar labiau užsidaryti nuo visų, atsiriboti.

Sielvarto krizė baigiasi apie 6-ą mėnesį, kai mirties faktas visiškai priimamas. Tačiau susitaikymas su netektimi dar neįvyksta. Šiuo laikotarpiu gali pablogėti sielvartaujančio žmogaus sveikata, atsinaujina arba paaštrėja chroniškos ligos. Šis etapas gali trukti nuo keleto mėnesių iki metų.

II. Sielvarto įveika:

- **Reorganizacija** – tai etapas, kuriame įvyksta netekties pripažinimas ir susitaikymas su ja. Peržiūrimi prarasti santykiai, kyla daug prisiminimų apie mirusįjį. Jausmai pamažu blėsta, ryškiau išgyvenama dabartis. Didėja atstumas su mirusiuoju jausmuose, mintyse. Tai labai svarbi netekties išgyvenimo akimirka, nes tada jausmai pripažįsta – artimasis mirė, jo nebebus. Susitaikymas su netektimi atneša pasikeitimus, ramybę. Daug kasdieninių rūpesčių vėl tampa įveikiamomis kasdieninėmis užduotimis, nebevargina. Atsiranda pokyčių išvaizdoje, aprangoje, namuose, kitoje aplinkoje.
- **Rekonstrukcija** – žmogus pradeda kurti naują, pilnavertį gyvenimą be to, kurio neteko. Atsistato anksčiau sumažėjęs arba prarastas gyvenimo prasmės jausmas.

Manoma, kad žmogus išgyventų netektį ir grįžtų į įprastai tekančią gyvenimo vagą, reikia laiko. Dažniausiai minimas 1-2 metų gedėjimo laikotarpis. Svarbu pažymėti, kad tai labai individualu, kiekvienam išgyvenusiam netektį.

Informaciją parengė: Anykščių švietimo pagalbos tarnybos psichologė Neringa Grybienė