

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ ЗА ТЯЖКОХВОРИМИ ЛЮДЬМИ ЯК ОДИН З КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ У ПАЛІАТИВНІЙ ДОПОМОЗІ В УКРАЇНІ

Літвінова О. В., Соляник О. М.

*Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
oxanasolyanik@gmail.com*

Щороку в Україні збільшується кількість людей, які потребують постійного догляду внаслідок таких захворювань, що визнаються невиліковними і призводять до серйозних фізичних обмежень та втрати дієздатності. Набуває актуальності проблема необхідності надання якісної паліативної допомоги та психологічної підтримки тяжкохворим в останній період їх життя. Для забезпечення належної якості життя пацієнта, важливо враховувати роль окремих фахівців, таких як лікарі, психологи, реабілітологи та духовні наставники. Особливо важливою складовою цієї допомоги є робота доглядальників, які визначають якість останніх етапів життя і на яких лягає найбільше навантаження. Вони мають піклуватися про хворого, допомагати йому та морально підтримувати. Це вимагає від них фізичної витривалості, емоційної стійкості та психологічної грамотності. Однак, нажаль, доглядальники зіштовхуються з рядом труднощів, які обумовлені фізичним навантаженням, соціальними викликами, матеріальними труднощами та, що найважливіше, психоемоційними викликами. Тому дослідження проблеми психологічної допомоги доглядальникам за тяжкохворими та розвиток методів психологічної підтримки людей, які здійснюють догляд, є вельми актуальними для забезпечення найкращої можливої допомоги тяжкохворим пацієнтам та їх доглядальникам.

Мета дослідження полягає у визначенні основних векторів у психологічній підтримці людей, які є доглядальниками за тяжкохворими людьми.

У вітчизняному науковому дискурсі є не так багато досліджень, які аналізують взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям доглядальників та забезпеченні ними дієвого та лагідного догляду за тяжкохворими людьми. Повернення уваги до проблеми психологічної підтримки людей, які доглядають за тяжкохворими, свідчить про зростання свідомості серед громадян та фахівців в галузі охорони здоров'я. Так Ю. Вороненко, Ю. Губський, А. Царенко[1] досліджували

питання забезпечення необхідної паліативної та хоспісної допомоги людям, які її потребують (вивчали основні завдання паліативно-хоспісної допомоги згідно із сучасними міжнародними підходами і стандартами, забезпечення професійного догляду, психологічної, соціальної та духовної підтримки пацієнтів та членів їхніх сімей). Науковці зазначають, що на сьогодні системи охорони здоров'я та соціального захисту населення України поки ще не забезпечують необхідною паліативною та хоспісною допомогою людей, які її потребують. Враховуючи досвід, набутий багатьма країнами протягом майже 60 років, Ю. Вороненко, Ю. Губський, А. Царенко [1] підкреслюють, що саме паліативна допомога, застосовуючи інтегрований мультидисциплінарний та міжсекторальний підходи, може належним чином відповідати на потреби пацієнтів, які потребують паліативного обслуговування, та їхніх рідних, що сприяє забезпеченню належної якості життя.

Великий внесок в дослідження проблеми надання паліативної допомоги людям, які зіткнулися з тяжкими, невиліковними захворюваннями в останній період життя та їх рідним внесли Н. Байдюк, І. Корженко, П. Лівак [2]. Досліджуючи цю тему, автори прийшли до висновку, що в Україні поки що не вистачає системного підходу на державному рівні для поліпшення якості життя невиліковно хворих людей та їхніх сімей, незважаючи на їхнє право на повний медичний та соціальний обсяг послуг. Вони відзначають, що для забезпечення належної якості життя пацієнта необхідне спільне зусилля команди фахівців, таких як лікарі, психологи, психотерапевти, реабілітологи та духовні наставники. Науковці виділяють проблему психологічної допомоги рідним хворих, які доглядають, як одну з головних проблем в паліативній допомозі в Україні.

На думку Р. Сопко [3], паліативна медицина має отримати свій подальший розвиток в структурі вітчизняних систем охорони здоров'я та соціального захисту населення, що дозволить оптимізувати якість життя невиліковних пацієнтів та їхніх родичів. Поява в сім'ї людини з невиліковним захворюванням, особливо в останні місяці та тижні перед смертю, може суттєво погіршити якість життя всієї родини й викликати серйозні психоемоційні, соціальні та економічні проблеми. Таким чином, окрім спеціалізованої медичної допомоги, такі пацієнти та їхні близькі потребують відповідної психологічної та духовної підтримки. Це і є сутність паліативної допомоги.

А. Царенко [4] аналізує основні міжнародні документи, стратегії, підходи та стандарти організації надання паліативної та

хоспісної допомоги. Визначаються можливості їх впровадження в Україні з метою створення сучасної, доступної та результативної системи надання паліативно-хоспісної допомоги. Було зазначено, що Всесвітня організація охорони здоров'я визначила основоположні принципи паліативної допомоги. Одним з принципів є – система підтримки родичів хворого під час його хвороби і в період тяжкої втрати. Об'єктом паліативної допомоги є уся сім'я хворого. А.Царенко [4] виділяє окремо проблему забезпечення психологічної допомоги родичам пацієнтів.

В сучасному суспільстві, де нагальною є необхідність надання якісного догляду за тяжкохворими, питання психологічного благополуччя доглядальників набуває особливої важливості. Догляд за тими, хто перебуває у стані тяжкої хвороби, вимагає не тільки фізичних зусиль, але й емоційної витривалості, емпатії та високого рівня відданості. Це є складним та виснажливим завданням, яке може мати значний вплив на психологічний стан доглядальників. Вони часто стикаються з такими викликами, як: фізична та емоційна виснаженість, втрата контролю над власним життям, страх перед смертю близької людини, почуття провини та сорому. Ці виклики можуть призвести до таких проблем, як депресія, тривога, вигорання, фізичні захворювання, зловживання психоактивними речовинами. Важливо також враховувати вплив психологічного благополуччя на якість надання догляду, оскільки емоції і стан психічного здоров'я доглядальника безпосередньо корелюють із відносинами з пацієнтом. Доглядальники, які відчують себе добре, більш схильні бути терплячими, уважними і зацікавленими у своїх близьких. Однак, емоційна виснаженість може стати перешкодою, призводячи до зниження якості догляду та ускладнення комунікації. Психологічне благополуччя представляє собою комплексне переживання щастя, яке супроводжується позитивним емоційним станом та осмисленістю існування, яке виникає в результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, гармонії та відповідності всім рівням екзистенціальних потреб.

Психологічна превенція щодо збереження психологічного стану доглядальників є надзвичайно важливою у розгляді догляду за тяжкохворою людиною, оскільки вона націлена на збереження та підтримання психологічного здоров'я та загального благополуччя, що впливає на здатність забезпечувати якісний та ефективний догляд за тяжкохворими. Пропонується кілька стратегій превенції, що допомагають зберегти психічне здоров'я доглядальників:

1. Ефективні стратегії самопідтримки – здоровий спосіб життя, сприйняття емоцій та емпатія, установлення кордонів та самозбереження, саморегуляція та релаксація, відпочинок та відновлення енергії.

2. Якщо доглядальники відчують, що не можуть впоратись зі своїми емоціями самотійно, їм слід звернутися за фаховою допомогою:

- взаємодія із соціальними працівниками для отримання інформації про доступні ресурси та програми підтримки доглядальників;

- у випадках важкого емоційного стану або психічних труднощів, потрібно звертатися до психіатра для оцінки та призначення необхідного лікування;

- для отримання комплексного та індивідуалізованого підходу до психічного здоров'я доглядальника треба залучати команду медичних фахівців – психіатри, психологи та соціальні представники;

- психотерапія в індивідуальному форматі є потужним інструментом для покращення емоційного благополуччя доглядальників, що стикаються з труднощами у наданні догляду за тяжкохворою людиною;

- психологічне консультування – представляє собою взаємодію консультанта та доглядальника з метою вирішення конкретної проблеми та досягнення бажаних змін у його житті;

- створення груп підтримки для людей, які доглядають за важкохворими. Це може бути важливим ресурсом для спільної підтримки та обміну досвідом. Група підтримки може бути корисною для доглядальників з кількох причин: вона може допомогти знайти інших людей, щоб допомогти відчути доглядальнику, що він не самотній з цією проблемою; група підтримки може допомогти навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями; вона може допомогти знайти ресурси, які сприяють у догляді за тяжкохворим та допомагають піклуватися про себе.

Таким чином, психологічна превенція не тільки допомагає вирішити конкретні психологічні виклики, але й сприяє створенню позитивного середовища, де доглядальники можуть відчувати підтримку та розуміння їхніх проблем. Запровадження технік управління стресом, організація груп підтримки та надання освіти з психології догляду, створюють умови для збереження емоційної стійкості та підтримки загального благополуччя доглядальників. Психологічна превенція є

найбільш ефективною, коли її проводять якомога раніше, після того, як доглядальник почав виконувати свої обов'язки. Проблема психологічної підтримки доглядальників за тяжкохворими людьми є надзвичайно важливою і вимагає уваги від держави. Забезпечення психологічної підтримки людей, які надають догляд, на рівні держави є стратегічно важливим для створення здорового та ефективного суспільства, яке розуміє та цінує важливість ролі доглядальників за тяжкохворими людьми. Зростаюча кількість людей з невиліковними хворобами вимагає від уряду інновацій в галузі паліативно-хоспісної допомоги. Нові підходи до надання паліативно-хоспісної допомоги повинні поєднувати в собі симптоматичне лікування з всебічною підтримкою пацієнтів та їхній сімей, яка включає медичну, психологічну, соціальну та духовну допомогу. Україна має потенціал для розвитку системи психологічної підтримки для доглядальників та родин тяжкохворих, і вирішення цієї проблеми може визначити нові стандарти паліативної допомоги в країні, поліпшуючи якість життя не лише хворих, але і тих, хто надає їм допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вороненко Ю. В., Губський Ю. І., Царенко А. В. Створення системи паліативної та хоспісної допомоги в умовах реформування охорони здоров'я в Україні: медичні та соціальні аспекти. *Охорона здоров'я і суспільство*. 2014. № 1(2). С. 63–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nauipr_2014_1_11 (дата звернення: 11.04.2024)

2. Лівак П. Є., Байдюк Н. В., Корженко І. О. Паліативна допомога тяжкохворим або невиліковно хворим в останній період життя. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Том 33(72). №1. 2022. С. 49-54.

3. Сопко Р. І. Проблеми догляду за людьми похилого віку. Паліативна і хоспісна допомога в Україні. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія «Педагогіка». Соціальна робота* / ред. І. Козубовська. Ужгород, 2013. Вип. 29. С. 203–206.

4. Царенко А. В. інтерв'ю доцента кафедри паліативної і хоспісної медицини Інституту сімейної медицини НМАПО ім. П. Л. Шупика. URL: <https://www.vz.kiev.ua/likariv-paliativnoyi-medytsyny-v-ukrayini-ofitsijno-ne-isluye/> (звернення 13.04.2023).