

Slova v tichu: Dula jako zdroj podpory a citlivé komunikace v situaci perinatální ztráty

Petra Michalová
Tým perinatální ztráty UNIPA

Perinatalniztrata.cz

UNIPA
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK

Krize

- subjektivně ohrožující situace, způsobená/doprovázená nedostatkem informací, dovedností, kompetencí a/nebo náročnými emocemi
- přesahuje obvyklý soubor vyrovnávajících (copingových) strategií člověka
- proto je třeba obrátit pro podporu jinam – práce se zdroji



Ztráta ...

- ztráta: zásadní událost v životě, která vyvolá lítost, smutek a iniciuje truchlení
- ztráta: událost versus subjektivní prožitek
- ztrátu provází krize
- truchlení je přirozený proces vyrovnávání se ztrátou
- na ztrátu obvykle reagujeme celým spektrem pocitů – šok, hněv, popření, smlouvání, smíření ... (Elizabeth Kübler-Rossová) v různém pořadí i opakování



Šok

- emoční zmatek
- dezorganizace = dezorientace, omezená schopnost porozumět informacím, zúžené vnímání, emoční zahlcení
- tělesné projevy úzkosti



První psychická pomoc

- emoční zmatek
- dezorganizace = dezorientace, omezená schopnost porozumět informacím, zúžené vnímání, emoční zahlcení
- snížená kognitivní kapacita = informace nezanechají stopu/jsou vnímány zkresleně
- změna vnímání času
- tělesné projevy úzkosti

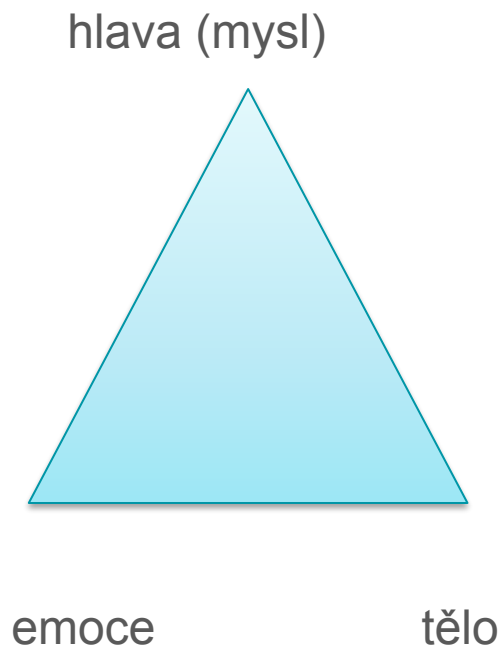


První psychická pomoc

- bezpečí
- přijetí, opora
- mapování, naslouchání, kotvení
- krátké věty, pouze nezbytné informace
- slovní doprovod aktuálních kroků
- práce s časem



První psychická pomoc



Průchod krizí

- **první pomoc** ... mapování, kotvení
- **prostor pro emoce** ... prostor pro emoce, jejich normalizace, bezpečí
- **plán dalšího postupu** ... mapování zdrojů, informace
- **navrácení kompetencí do rukou klienta** ... podpora, potvrzení
- **nabytí rovnováhy** ... plán step by step



Co může žena zažívat jako ztrátu ...

- mateřství - fyzickou a existenciální blízkost dítěte
- identitu svého dítěte
- mazlení, kojení, společný spánek
- mateřskou identitu
- párovou identitu - jako rodiče
- proměnu vztahu s partnerem
- proměnu identity vůči ostatním rodinným příslušníkům
- ztrátu věcíček - zacházení s drobnostmi týkajícími se dítěte
- rozpor mezi fyzickým prožitkem (očistky, změny postavy) a absencí dítěte



Co může zažívat okolí jako ztrátu ...

- něco, co bylo, se nenaplnilo (projekce vlastních tužeb)
- něco, co mělo skončit, se neuzavřelo (resp. uzavření musíme zpracovat)
- starost o blízkou osobu (matku)
- vlastní smutek ze ztráty (opomenutí truchlící - rodiče, prarodiče, sourozenci, lidé s kognitivním deficitem)



Co bývá těžké unést ...

- pocit viny (vina je způsob, jak čelit bezmoci)
- pocit selhání
- slona v obýváku (něco, o čem všichni vědí, ale nikdo o tom nemluví)
- rutinní/neosobní přístup během zdravotní péče
- pocit exkluzivity (cítím něco, co je nesdělitelné a proto to nemohu sdílet)
- komplikované truchlení (somatické projevy, poruchy spánku, dlouhodobá změna nálad, změny v prožívání, které nejsou vnímány v souvislosti se ztrátou)



„Celý život hledáme způsob, jak dát věcem smysl,
a tento smysl naplnit obsahem ... „

Irvin Yalom



Už jsme někdy slyšeli ...

- ... to musí být hrozné ...
- ... to je strašná ztráta ...
- ... to se stalo mojí známé ...
- ... to nic není, to přijde příště ...
- ... to se stává, každá druhá tím prošla ...
- ... je to jenom shluk buněk, není to dítě ještě ...
- ... rychle zapomeneš ...
- ... bude to dobrý ...
- ... dělej něco, co tě zaměstná, ať na to nemusíš myslet ...



Jaká slova mohou pomoci ...



- ... chceš o tom mluvit?
 - ... co můžu udělat?
 - ... nevím, co říct, ale jsem tu s tebou ...
 - ... jsem tu, nemusíme mluvit ...
 - <https://ditevsrdci.cz/cz/komunikacni-karty>
-
- nevyslýchat, nezaplavovat otázkami, dát prostor mlčení, oslovit=pojmenovat nejistotu, ale nechat to plynout prostě ...
 - spoléhat se na věci, které jindy fungovaly, nenechat se fascinovat

Co může pomoci?

- vědět/slyšet, že je normální truchlit
- že je normální to prožívat
- že je v pořádku to neprožívat
- že mohou být projevy truchlení paradoxní
- uskutečnit rituál uzavírající ztrátu
- spolehnout se na intuici a dělat to, co mi dělá dobře
- dát prostor kreativitě (<https://ztratamiminka.cz/>)
- využít podporu okolí
- nezdráhat se využít odbornou pomoc:



Koncept nezdolnosti

- tělo – mysl – psychika
 - techniky a metody sebepodpory
 - základní potřeby: jídlo, pití, spánek, vzduch, pohyb (chůze)
-
- rituály – včetně těch, které jsou spojeny s náročnými situacemi v práci
 - koníčky
 - vyvážený čas na práci a bez práce – rodina a přátelé
 - digidetox a offline režim – abych měla čas, kdy vím, že nikdo nezavolá
 - mindfulness – prožívání přítomného okamžiku
 - dobrý kontakt se svými potřebami



Supervize neboli nadhled

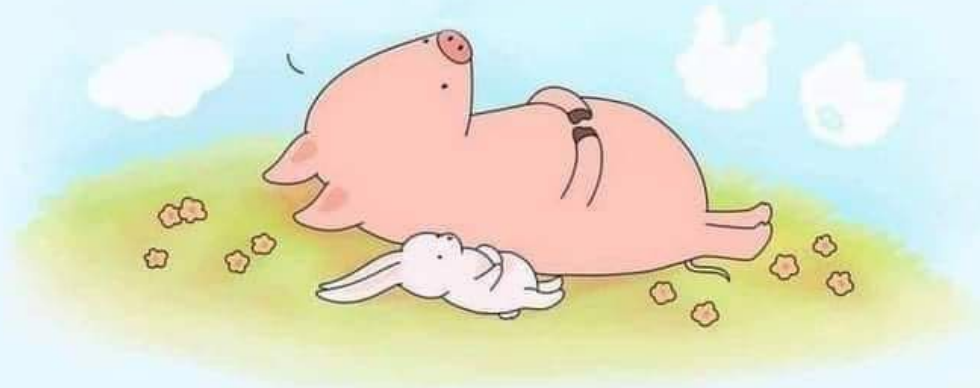
- bezpečné prostředí pro **odložení zátěže**, získání podpory, sebepotvrzení, reflexi vlastní práce, autentické vyjádření, zpracování emocí, náhled na stinné stránky, profesní růst, zvyšování kvality péče ...

Ošetřit sebe

- kolegiální spolupráce
- intervize
- opora v hierarchii
- rozdělení kompetencí
- odborný růst
- supervize jako prostor pro bezpečné zpracování emocí



DNES JSME LEŽELI, POZOROVALI MRAKY A CÍILI VŮNI KVĚTIN



JE SKVĚLÉ, ŽE NEMARNÍME ČAS



Kdo může pomoci



- krizové linky ČAPLD <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>
- linka první psychické pomoci 116 123
- perinatální hospice a komunity:
- Cesta domů <https://www.cestadomu.cz/perinatální-paliativní-peče>
- Prázdná kolébka <https://www.prazdnakolebka.cz/uvod>
- Dlouhá cesta <https://www.dlouhacesta.cz/uvod>
- Dítě v srdci <https://www.ditevsrdci.cz/cz>
- Tiché narození <https://tichenarozeni.cz/>
- Perinatální ztráta <https://www.perinatálníztrata.cz/pro-rodiny/>
- komunitní porodní asistentky <https://www.unipa.cz/mapa-porodnich-asistentek/>

Tipy na zdroje v angličtině

Příběh páru: Dnešek je temný, zítřek možná tak temný nebude

https://www.youtube.com/watch?v=goQZP_X8lgk

Tabuizace a neuznání ztráty (TEDx přednáška), Silently Suffering After Pregnancy Loss

<https://www.youtube.com/watch?v=I22udhFhsOE>

Truchlení mužů

https://www.youtube.com/watch?v=Uyu3EGR9_7o&t=36s



Děkuji za pozornost ...

www.perinatalniztrata.cz

perinatalniztrata@unipa.cz

petra.michalova@gmail.com



Síla a křehkost: profesní opory v péči o rodiny zasažené perinatální ztrátou

Tato aktivita je realizována v rámci výzvy č. 057 Operačního programu Zaměstnanost plus realizované v projektu “Síla a křehkost: profesní opory v péči o rodiny zasažené perinatální ztrátou” s reg. číslem CZ.03.03.01/00/23_057/0004559.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

