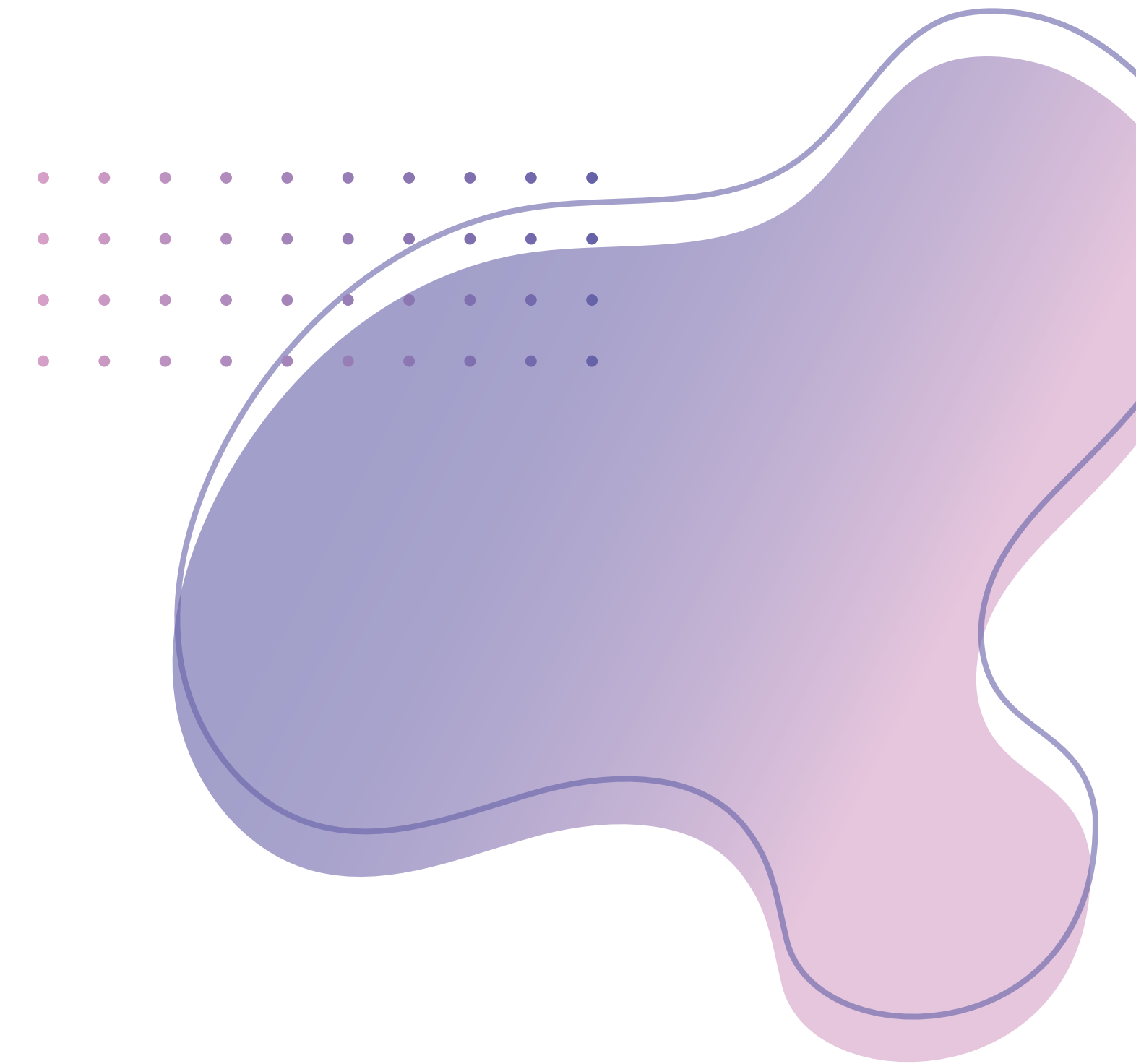


Πώς να
διαχειριστείτε
τα δυσάρεστα
συναισθήματα



Οι αιματολόγοι συχνά έρχονται σε επαφή με ασθενείς που βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως έντονο άγχος και θλίψη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αγχώνονται και να νιώθουν ότι δε μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς τους. Επιπλέον, πολλοί αιματολόγοι δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να λάβουν μία δομημένη εκπαίδευση και δε γνωρίζουν πώς πρέπει να συμπεριφέρονται όταν αλληλεπιδρούν με ασθενείς που παλεύουν με δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα. Συνήθως, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες ή ακριβείς συστάσεις για τέτοιες επικοινωνιακές προκλήσεις.

Για να ξεπεραστεί αυτό το εμπόδιο, σε αυτό το φυλλάδιο σας προτείνουμε μία ευρύτερη προσέγγιση του ζητήματος της σχέσης με τους ασθενείς σας που έχει να κάνει με το να «εμπεριέχει» κανείς τα δύσκολα συναισθήματα.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΟ ΝΑ «ΕΜΠΕΡΙΕΧΕΙ» ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΤΟΥ;

Το να «εμπεριέχετε» τα δυσάρεστα συναισθήματα των ασθενών σημαίνει ότι μπορείτε να παραμένετε συναισθηματικά παρόντες και να ανταποκρίνεστε στις δυσκολίες τους.

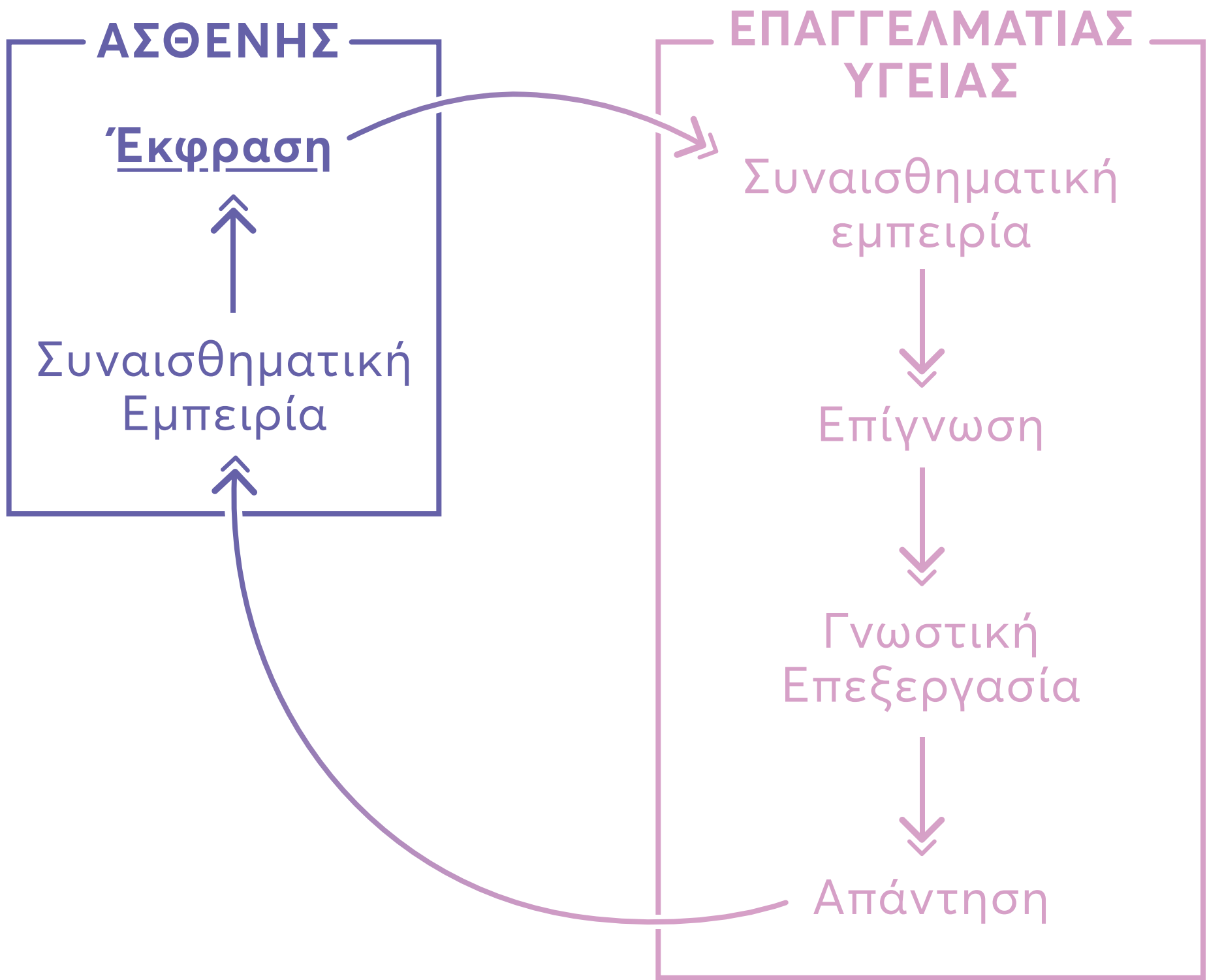
Πρόκειται για μία ιδιαίτερη στάση που έρχεται σε αντίθεση με τη νοοτροπία που στοχεύει στην επίλυση προβλημάτων, η οποία συχνά προκρίνεται στην ιατρική. Αυτή η ιδέα «επίλυσης του προβλήματος» συχνά δε βοηθά σε θέματα συναισθημάτων και ενδεχομένως να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Έτσι, ο επαγγελματίας υγείας, αντί να προσπαθεί να «διορθώσει», καλείται να εντοπίσει, να αποδεχθεί και να είναι παρών στις δυσκολίες των ασθενών του. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, δηλαδή διαχείριση και έλεγχο των συναισθημάτων, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους γιατρούς.



.....

Ως **συναισθηματική εμπειρία** του ασθενούς μπορεί να θεωρηθεί οποιοδήποτε συναίσθημα που προκαλείται στον ασθενή κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στο ιατρείο. Για παράδειγμα, η ανακοίνωση δυσάρεστων νέων μπορεί να προκαλέσει θλίψη, θυμό ή απόγνωση στους ασθενείς.

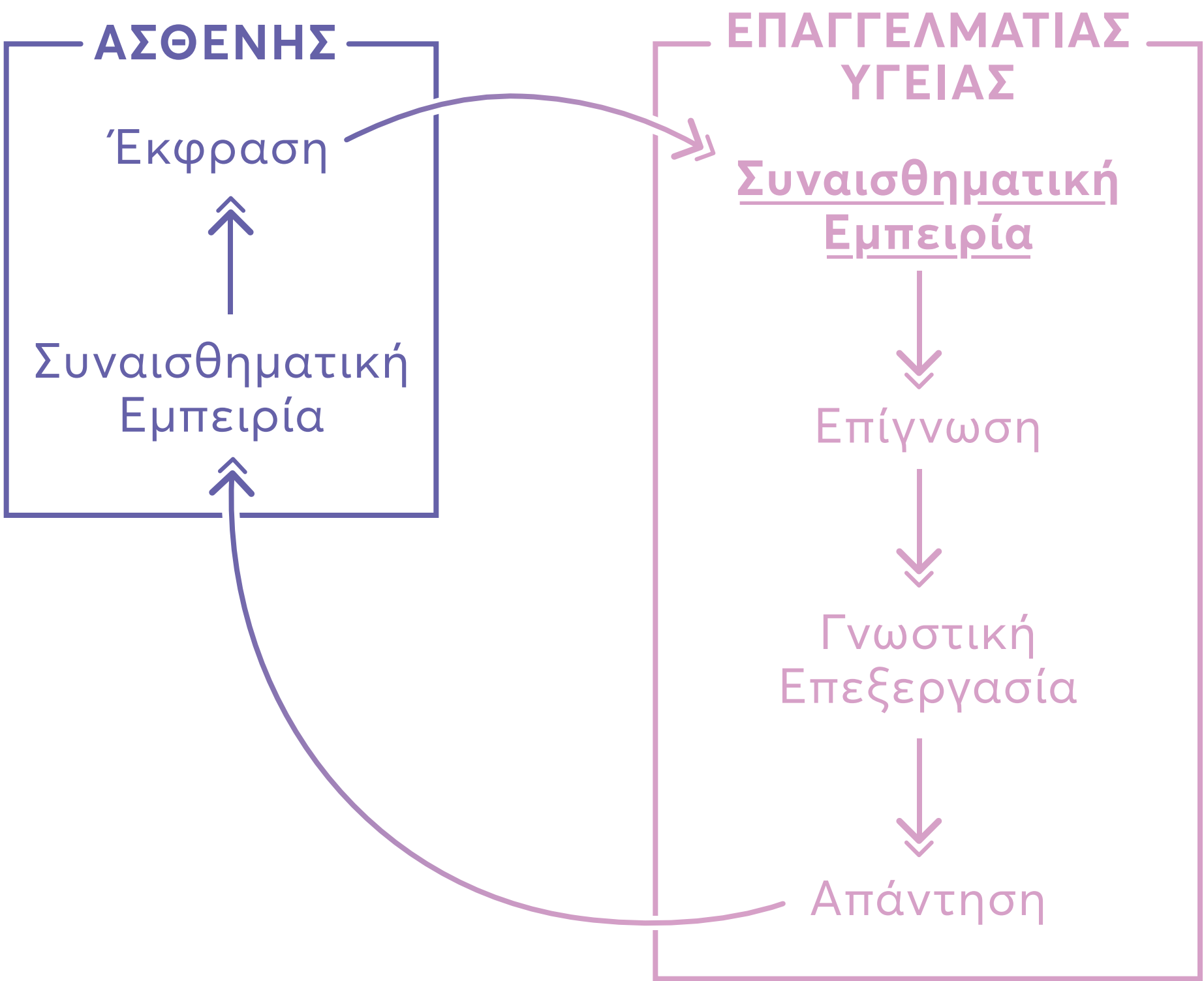
Η συναισθηματική εμπειρία του ασθενούς συχνά εκφράζεται [**Έκφραση**] είτε εμφανώς (π.χ. κλαίει όταν νιώθει θλίψη) είτε πιο έμμεσα (π.χ. σφίξιμο των γροθιών όταν υπάρχει θυμός). Η ικανότητα να συντονίζεστε τόσο με τη λεκτική όσο και με τη μη λεκτική επικοινωνία του ασθενούς είναι το κλειδί στην προσπάθεια να προσδιορίσετε τα συναισθήματά του.



Όπως φαίνεται στο σχήμα, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να θεωρηθεί ως μία κυκλική διεργασία διάδρασης μεταξύ ασθενών και αιματολόγων.

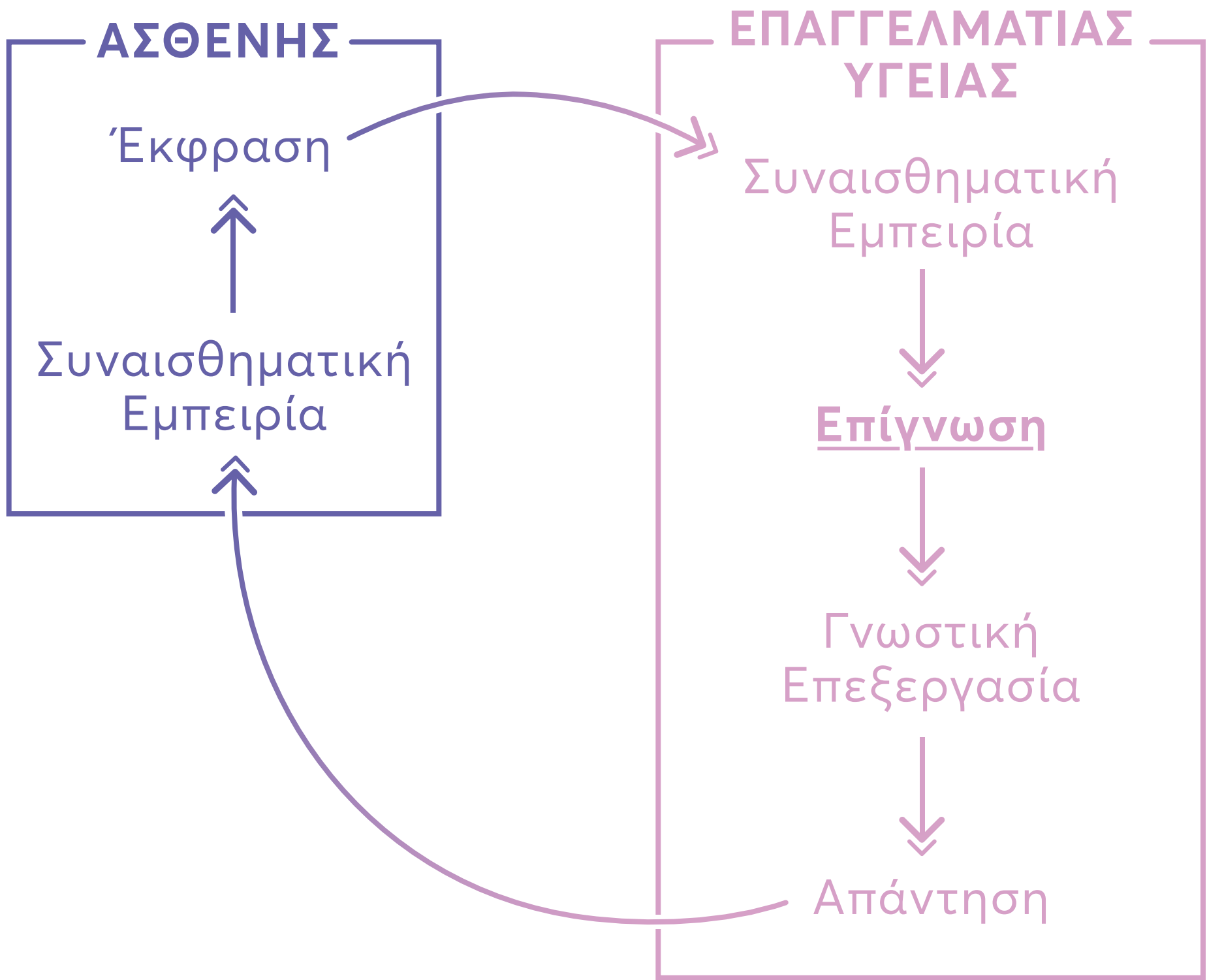
Η συναισθηματική εμπειρία του ασθενούς είναι πιθανό να έχει αντίκτυπο στον ιατρό [συναισθηματική εμπειρία του επαγγελματία υγείας] και ορισμένες φορές αυτός ο αντίκτυπος μπορεί να είναι αρκετά έντονος και να συνεχίζει να έχει απήχηση για ώρες ή και μέρες μετά από μία δύσκολη κλινική κατάσταση. Υπάρχει το ενδεχόμενο ο ιατρός να βιώσει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων που προκαλούνται από τα συναισθήματα του ασθενούς. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να είναι παρόμοια με εκείνα που αισθάνεται ο ασθενής. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να αισθάνεται φόβο και άγχος όταν είναι με έναν θυμωμένο, αγανακτισμένο, ή αγχώδη ασθενή που κάνει πολλές ερωτήσεις.

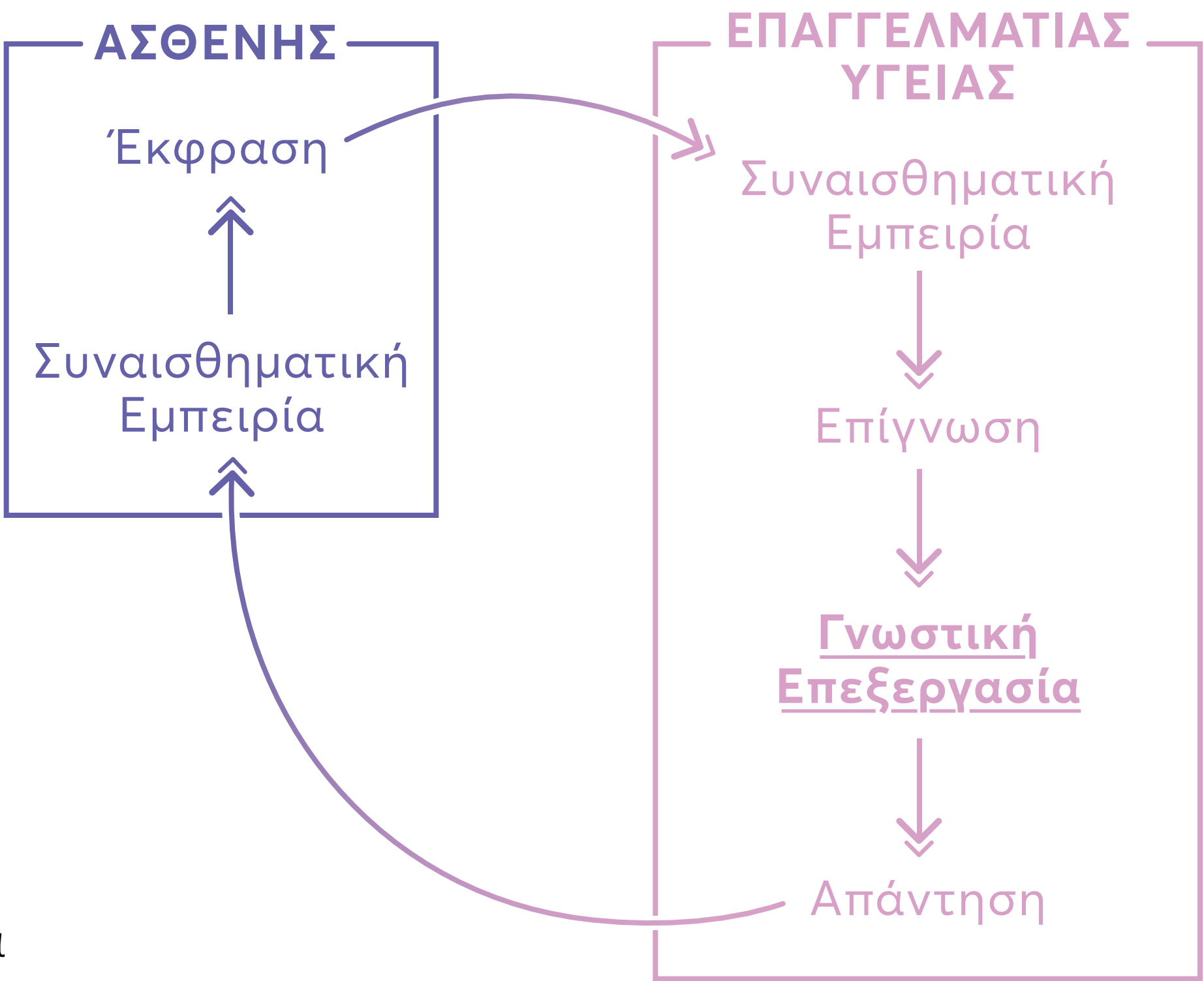
Η συναισθηματική εμπειρία του ιατρού μπορεί μερικές φορές να είναι έντονη και δύσκολη στη διαχείριση. Σε τέτοιες περιπτώσεις το βασικό είναι να κάνετε ένα βήμα πίσω και να μην ενεργήσετε βιαστικά.



Το να επιτρέπει κανείς στον εαυτό του να αναλογιστεί **[Επίγνωση]** την παρούσα εμπειρία του, π.χ. «Συνειδητοποιώ ότι νιώθω τόσο άβολα που εύχομαι να τελειώσει αυτή η επίσκεψη», είναι πραγματικά χρήσιμο.

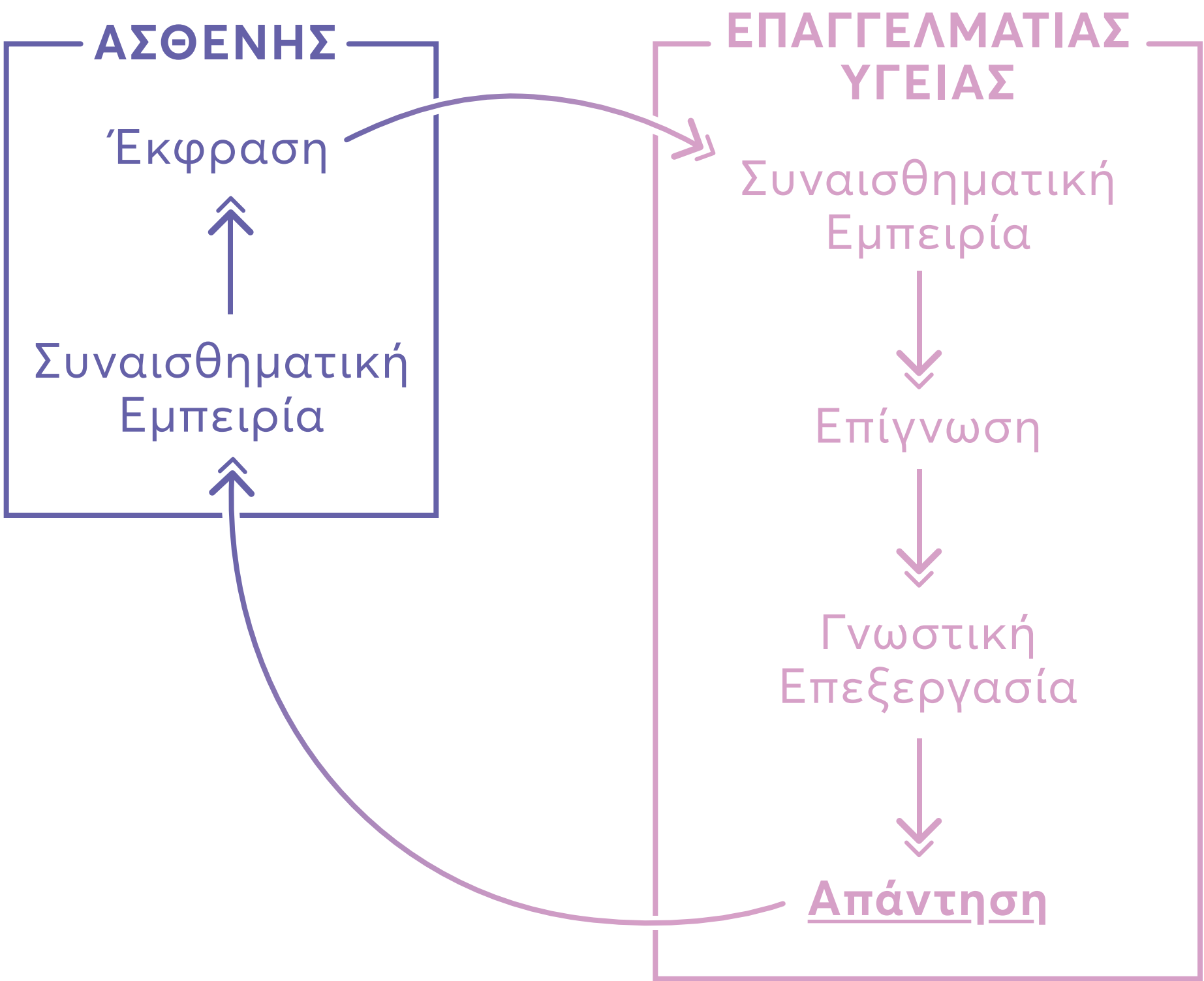
Επιπλέον, η αποδοχή αυτής της εσωτερικής συναισθηματικής εμπειρίας είναι εξίσου σημαντική. Δεν πειράζει να αισθάνεστε ευάλωτοι, αβέβαιοι, θυμωμένοι και πολλά άλλα μπροστά στα δύσκολα συναισθήματα των ασθενών. Σημειώστε ότι πολλά από αυτά τα συναισθήματα που νιώθετε εσείς τα νιώθει και ο ασθενής. Η αποδοχή αυτών των συναισθημάτων σας βοηθά να συμπάσχετε περισσότερο με τους ασθενείς σας. Επιπλέον, η αποδοχή μπορεί να είναι απελευθερωτική και να σας παρέχει το νοητικό χώρο που χρειάζεστε για να αναλογιστείτε την κατάσταση.



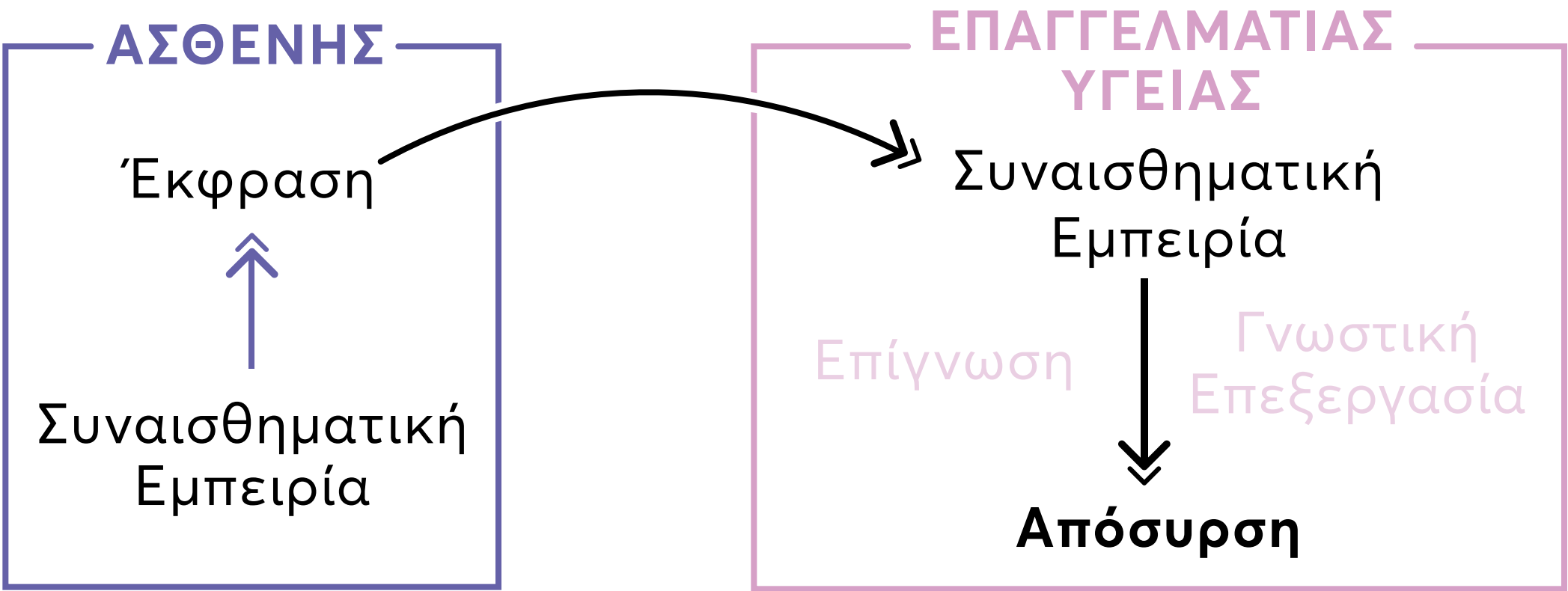


Αφού πρώτα συνειδητοποιήσετε τα δικά σας συναισθήματα, είναι χρήσιμο να σκεφτείτε πώς μπορεί να αισθάνεται ο ασθενής, με βάση τη συγκεκριμένη κατάσταση και την εμπειρία του **[Γνωστική Επεξεργασία]**. Αυτό προϋποθέτει τη νοητική διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων του αιματολόγου και των συναισθημάτων του ασθενούς. Μόνο αφού γίνει αυτή η διάκριση, ο ιατρός είναι σε θέση να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του στις συγκεκριμένες καταστάσεις, τις εμπειρίες και τους στόχους του ασθενούς. 06

Πώς μπορεί όμως ένας ασθενής να γνωρίζει ότι ο αιματολόγος του είναι πρόθυμος να τον καταλάβει και να είναι δίπλα του στις δυσκολίες του;

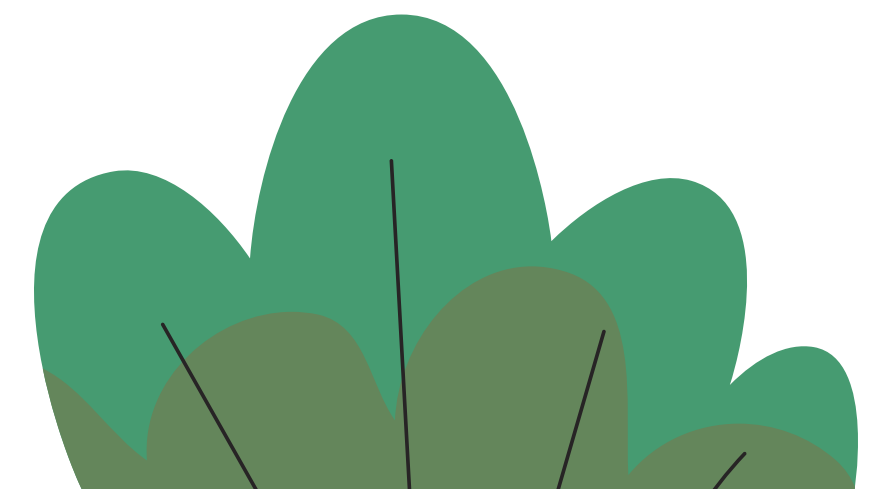
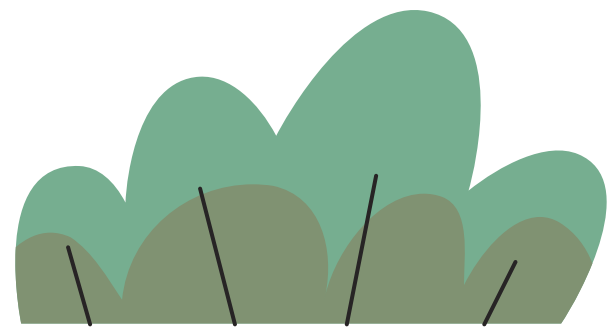


Οι απαντήσεις των αιματολόγων είναι το μέσο γι’ αυτή την επικοινωνία. Εάν ανταποκρίνονται στα δύσκολα συναισθήματα των ασθενών **[Απάντηση]**, η συναισθηματική εμπειρία των ασθενών είναι πιθανό να βελτιωθεί. Αυτό μπορείτε να το διαπιστώσετε την επόμενη φορά που οι ασθενείς θα εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Η επανάληψη αυτής της διαδικασίας πολλές φορές κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης, συμβάλλει στη βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΧΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΤΡΑΒΑ;

Αν τα συναισθήματα που προκαλούνται στον αιματολόγο είναι πολύ έντονα, μπορεί να νιώσει την ανάγκη να δώσει μία γρήγορη απάντηση χωρίς, όμως, να αφιερώσει χρόνο για να επεξεργαστεί πρώτα αυτό που νιώθει. Σε μια συνάντηση με έναν ασθενή που βιώνει έντονα αρνητικά συναισθήματα, ο αιματολόγος είναι πιθανό είτε να ταυτιστεί πολύ με τον ασθενή είτε να πάρει συναισθηματική απόσταση, για να προστατέψει τον εαυτό του.

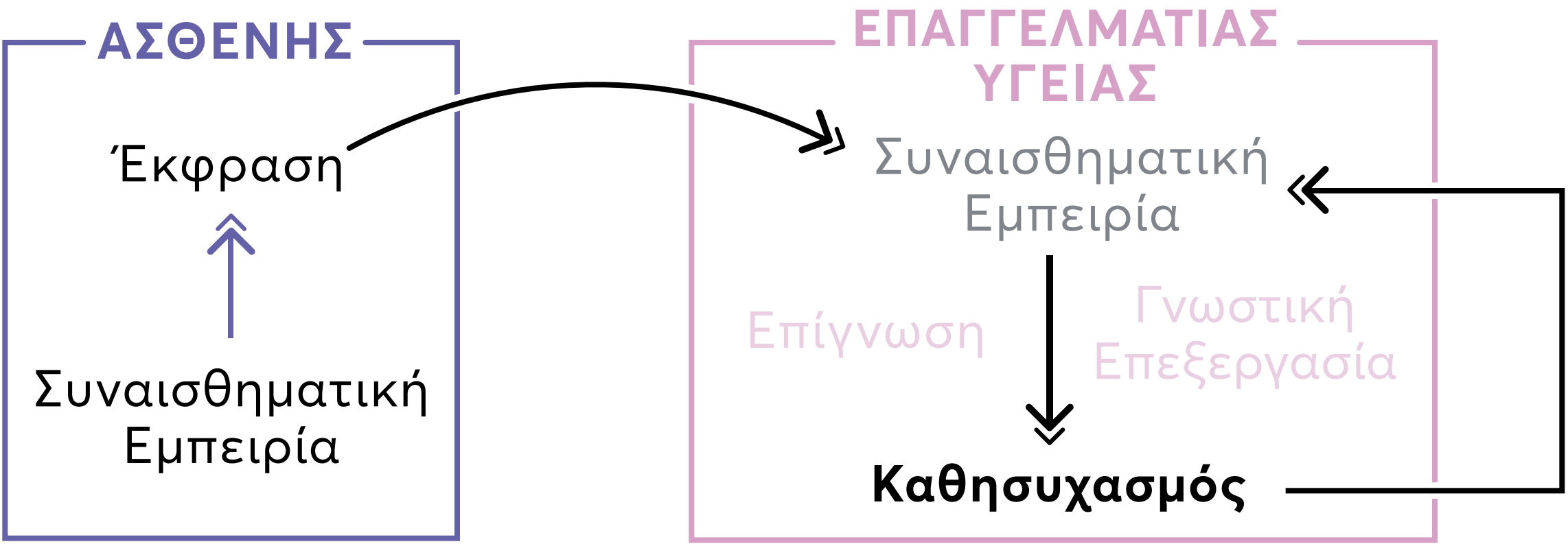


Για παράδειγμα, σε μία συνάντηση με έναν πραγματικά στεναχωρημένο ασθενή ο οποίος μπορεί να αρχίσει να κλαίει, ο ιατρός μπορεί να νιώσει έντονα αρνητικά συναισθήματα που είναι δύσκολο να διαχειριστεί. Σε μια τέτοια περίπτωση, ο ιατρός μπορεί ενστικτωδώς να αποσυρθεί από τη συνομιλία, να σταματήσει να έχει οπτική επαφή με τον ασθενή και να κοιτάει την οθόνη του υπολογιστή ή να τερματίσει τη συνάντηση το συντομότερο δυνατό **[Απόσυρση]**.

Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα τη ρήξη της σχέσης με τον ασθενή και, κατά συνέπεια, το να μην τον υποστηρίξει.

Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική ταύτιση με την αγωνία και την εμπειρία του ασθενούς, χωρίς να υπάρχει χώρος για επεξεργασία του τί συμβαίνει, ενδεχομένως να δημιουργήσει πρόβλημα.

Για παράδειγμα, ως αιματολόγος, λόγω της έντονης ανησυχίας σας που προκαλείται από την ανησυχία του ασθενούς, μπορεί να βιαστείτε να καθησυχάσετε τον ασθενή, λέγοντας του «μην ανησυχείτε, όλα θα πάνε καλά» **[Καθησυχασμός]**. Αυτό έχει ως στόχο την ανακούφιση της δικής σας συναισθηματικής εμπειρίας, παρά της εμπειρίας του ασθενούς, και είναι απίθανο να τον καθησυχάσει ουσιαστικά εκείνη τη στιγμή.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΟΙ ΝΑ «ΑΓΚΑΛΙΑΣΟΥΝ» ΤΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ;

Όταν κατανοήσετε ότι το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αποδεχθείτε τα συναισθήματα των ασθενών σας, **αντί** να τα απορρίψετε, ή να τους καθησυχάσετε πρόωρα, ή ακόμα και να προσπαθήσετε να «διορθώσετε τα πράγματα», τότε θα είστε σε θέση να τους βοηθήσετε.

Μόνο όταν κανείς είναι σε θέση να εξισορροπήσει αυτά τα δύο μπορεί να υποστηρίξει τον ασθενή αποτελεσματικά. Με αυτόν το τρόπο, επικοινωνούμε στον ασθενή ότι αυτό που χρειάζεται περισσότερο σε τέτοιες στιγμές είναι να τον καταλαβαίνουμε και να αποδεχόμαστε τα συναισθήματά του.



Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Ενδυνάμωση των ασθενών", το οποίο σχεδιάζεται και υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών στο Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (INAB|ΕΚΕΤΑ) και έχει εγκριθεί από την Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία (HSH) και την Ευρωπαϊκή Ερευνητική Πρωτοβουλία για την ΧΛΛ (ERIC)

