

Život posle raka: mentalno zdravlje mladih i vršnjačka podrška

Život posle raka: mentalno zdravlje mladih i vršnjačka podrška

Autorski tekst dr Zorica Marić-Executive Director & Director of Professional Education REBT – Affiliated Training center of Albert Ellis Institute

Mentalno zdravlje mladih i mentalno zdravlje mladih obolelih od raka

Postoji značajan konflikt između zahteva razvojne faze i zahteva bolesti

1. Žele više **nezavisnosti od roditelja** i postepeno počinju da razvijaju osećaj samostalnosti i preuzimanja kontrole nad svojim životom, a **kancer i zahtevi lečenja provociraju osećaj zavisnosti, nesamostalnosti, nemanja kontrole nad svojim životom**
2. Vršnjaci dobijaju izuzetan značaj u životu adolescenta, **razvija se osećaj pripadanja i bliskosti u vršnjačkoj grupi**, a **kancer provocira osećaj izolovanosti i nepripadanja** po osnovu jedinstvenosti iskustava kroz koja osoba prolazi tokom procesa dijagnostikovanja i lečenja

3. Razvija se **osećaj seksualnog identiteta i atraktivnosti**, a lečenje **kancera može uticati na seksualno zdravlje i lični osećaj seksualne privlačnosti** za druge
4. Razvijaju se **egzekutivne funkcije**, kao što su **planiranje, organizacija, mentalna fleksibilnost, rezonovanje**, a lečenje kancera **ometa kognitivno funkcionisanje i može uticati na postignuće u školi ili na poslu**, kao i na donošenje značajnih obrazovnih i karijernih odluka.
5. Postoji vrlo izražena **potreba da se osmisli budućnost, da se naprave značajni planovi** za budućnost, a bolest i proces lečenja utiču da **budućnost izgleda maglovito, nejasno**

Zašto je važna vršnjačka podrška za adolescente i mlade obolele i lečene od raka?

Adolescenti i mladi odrasli oboleli od raka se susreću sa izazovima koji su inače važni u ovoj fazi života, poput započinjanja romantičnih odnosa, odluke u vezi reprodukcije, pitanja vezana za razvoja identiteta, uspostavljanje osećaja vladanja sopstvenim životom i osamostaljivanje, donošenje odluka u vezi obrazovanja i karijere itd. Iskustvo kancera zahteva dodatni napor da se ovi izazovi savladaju. Zajednice vršnjačke podrške pomažu mladima da osete da nisu sami u tom vrlo složenom procesu borbe sa bolešću koja iz korena menja dotadašnji način života. Korisnici vršnjačke podrške navode da su najznačajnije koriti vršnjačke podrške prilika da podele svoje iskustvo sa dugim osobama koje su prošle kroz istu zdravstvenu krizu. Autentičnost, zajedničko iskustvo i empatija su najčešće navođeni faktori kao osnov zbližavanja, samootvaranja i otvorenosti za primanje podrške.

Koje su konkretne koristi od vršnjačke podrške?

1. deljenje emocija o sopstvenoj situaciji i izazovima sa kojima se osoba sreće donosi emocionalno olakšanje i osećaj prihvatćenosti i razumevanja

2. razmena informacija o raspoloživim resursima u društvenoj zajednici i praktična podrška kako da se do tih resursa dođe podstiče doživljaj vladanja sopstvenim životom
3. razmena iskustva i mogućnost učenja od drugih koji su bili istoj ili sličnoj situaciji pozitivno utiče na samopouzdanje u pogledu pronalaženja rešenja za probleme
4. pripadnost zajednici podrške pomaže da se smanji izolovanost i osećaj usamljenosti

Šta je vršnjačka podrška?

Vršnjačka podrška je termin koji se odnosi na razmenu podrške kod osoba koje su prošle isto iskustvo, nemaju nužno stručno obrazovanje i koriste svoje proživljeno iskustvo kao izvor podrške. Vršnjačke grupe podrške obezbeđuju sredinu za razmenu iskustva, preispitivanje sopstvenih gledišta, razmatranje briga i nedoumica, osveščivanje ličnih snaga i resursa i sticanje samopouzdanja za suočavanje sa budućnošću.

Internet vršnjačka podrška

Onlajn vršnjačka podrška predstavlja zajednicu vezanu za određenu internet lokaciju, u kojoj članovi razmenjuju informacije, pružaju jedni drugima emocionalnu podršku, pomažu jedni drugima da se lakše nose sa problemima koji ih muče i razvijaju samopouzdanje u pogledu sposobnosti rešavanja problema.

Adolescenti i mladi rado koriste internet da bi zadovoljili različite potrebe karakteristične za tu starosnu dob, te je onlajn vršnjačka podrška dobro prihvaćena na tom uzrastu. Prednosti internet podrške su u tome što je internet dostupan i osobama koje su vezane za kuću ili žive u geografski udaljenim oblastima. Takođe obezbeđuje anonimnost i veći stepen privatnosti onima koji ne žele da otkrivaju identitet ili su previše zatvoreni da uživo dele intimne detalje o svom



životu.

Od čega se sastoji vršnjačka podrška?

Emocionalna podrška

Olakšava suočavanje sa sopstvenim emocijama straha, besa, tuge, i usamljenosti u atmosferi međusobnog razumevanja i saosećanja, uz uvažavaju svojih i tuđih osećanja.

Informativna podrška

Informativna podrška se odnosi razmenu informacija, najčešće stečenih kroz lično iskustvo, u vezi sa vrstama i procedurama lečenja, lekovima, neželjenim efektima, ishranom, vežbanjem i fizičkim aktivnostima, mentalnim zdravljem, reprodukcijom, romantičnim odnosima, školovanjem, zapošljavanjem itd.

Podrška u savladavanju problema i izazova

Članovi pomažu jedni drugima da promene svoj odnos prema frustracijama i teškim iskustvima tako da se sa njima mogu lakše nositi, da pronađu pozitivnu stranu zbog koje vrede i neka od najtežih iskustava.

Podrška koja se odnosi na identitet i upravljanje životom nakon raka

Članovi pružaju jedni drugima podršku da prihvate rak, lečenje, posledice i sve što nosi život posle raka. Zajedno se trude da nađu smisao u onome što su proživeli i što preživljavaju i da na najbolji način pomognu jedni drugima da ugrade to iskustvo u sopstveni identitet.

Značaj supervizije

Projekti onlajn vršnjačke podrške su složeni. Nerealistično je očekivati da pre početka projekta znamo sve što nas čeka kada startuju onlajn kontakti. Mnoge stvari nisu u potpunosti pod kontrolom i očekivano je da pomagači naiđu na izazove o kojima nije dovoljno diskutovano tokom treninga i za koje nisu u dovoljnoj meri obučeni.

Zbog toga uspeh vršnjačke podrške u mnogome zavisi od kvalitetnog monitoringa i supervizije, kao i od kontinuirane edukacije. Monitoring i supervizija omogućavaju da se izazovi savladavaju u hodu, pozitivno utiču na samopouzdanje pomagača i doprinose prevenciji sagorevanja.

Supervizija je vid podrške onima koji pružaju podršku. Uključuje redovne sastanke pružalaca podrške radi superviziranja. Supervizijski sastanci su usmereni na očuvanje emocionalne i psihološke dobrobiti pružalaca podrške i razvoj potrebnih znanja i veština u skladu sa zahtevima u realnim situacijama pružanja podrške. Diskutuju se tipične teme koje se pojavljuju u komunikaciji, tipični izazovi u razmeni poruka, emocionalni aspekti komunikacije i pružanja podrške. Može se odvijati grupno ili individualno sa profesionalcem i u formi vršnjačke supervizije.

Monitoring obuhvata redovne sastanke pružalaca podrške sa kordinatorom projekta i diskusiju važnih praktičnih pitanja koja utiču na kvalitet vršnjačke podrške. Uključuje obezbeđivanje logističke podrške pružaocima podrške, praćenje učestalosti, trajanja i vrste pružene podrške, raspored smena, individualna angažovanost i opterećenost pružalaca podrške, učestalost follow up podrške, obezbeđivanje dodatnog treninga, obezbeđivanje supervizije.