



PSYCHODRAMA W SAMOOPIECE: TROSKA O OSOBĘ OPIEKUJĄCĄ SIĘ

Lucian Blaga University of Sibiu, lipiec 2020

Mihaela Bucuță, Raluca Sassu

Tłumaczenie: Krzysztof M. Ciepliński,
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+
Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Streszczenie

Moduł dotyczy **potrzeb** opiekunów pracujących z pacjentami u schyłku życia i ma na celu **uzmysłowienie** im **znaczenia troski o siebie** w aspektach:

- *fizycznym,*
- *komunikacyjnym,*
- *i emocjonalnym.*



Praca z umierającymi może być stresująca, zwłaszcza jeśli personel/opiekunowie doświadczają osobistej żałoby i straty.

Może ona wywołać u personelu osobisty **niepokój** związany z utratą i śmiercią.

Psychodrama może zaoferować tym profesjonalistom narzędzia i techniki do **przetwarzania i radzenia sobie** z własnym doświadczeniem.

Psychodrama może być sposobem radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami w życiu osobistym oraz w relacjach z:

- pacjentami
- kolegami
- osobami zarządzającymi w miejscu pracy.

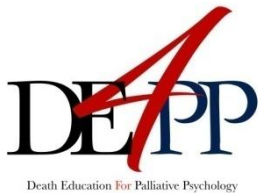
Lucian Blaga University of Sibiu, lipiec 2020

Mihaela Bucuță, Raluca Sassu,
Tłumaczenie: Krzysztof M. Ciepliński



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+
Program of the European union



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Kompetencje

- rozpoznawać własne potrzeby w opiece nad chorymi u schyłku życia;
- wyjaśnić strategie radzenia sobie ze stresem w kontekście samoopieki;
- projektować zajęcia z wykorzystaniem technik psychodramy w obszarach samoopieki, konstruktywnej komunikacji oraz radzenia sobie ze stresem zawodowym;
- zademonstrować/wdrożyć te aktywności z wykorzystaniem technik psychodramy.



Lucian Blaga University of Sibiu, lipiec 2020

Mihaela Bucuță, Raluca Sassu,
Tłumaczenie: Krzysztof M. Ciepliński

Teoretyczne ramy jakości życia zawodowego osób pomagających (Stamm, 2010)

Jakość życia zawodowego

Zmęczenie współczuciem
(Compassion fatigue)

Satysfakcja ze
współczucia
(Compassion satisfaction)

Wypalenie
zawodowe
(Burnout)

Wtórny stres
pourazowy
(Secondary Traumatic Stress)



Teoretyczne ramy jakości życia zawodowego

(Stamm, 2010)

Zmęczenie współczuciem

Wypalenie
zawodowe

- *poczucie bezradności*
- *nasilone zmęczenie / wyczerpanie*
- *objawy depresyjne*

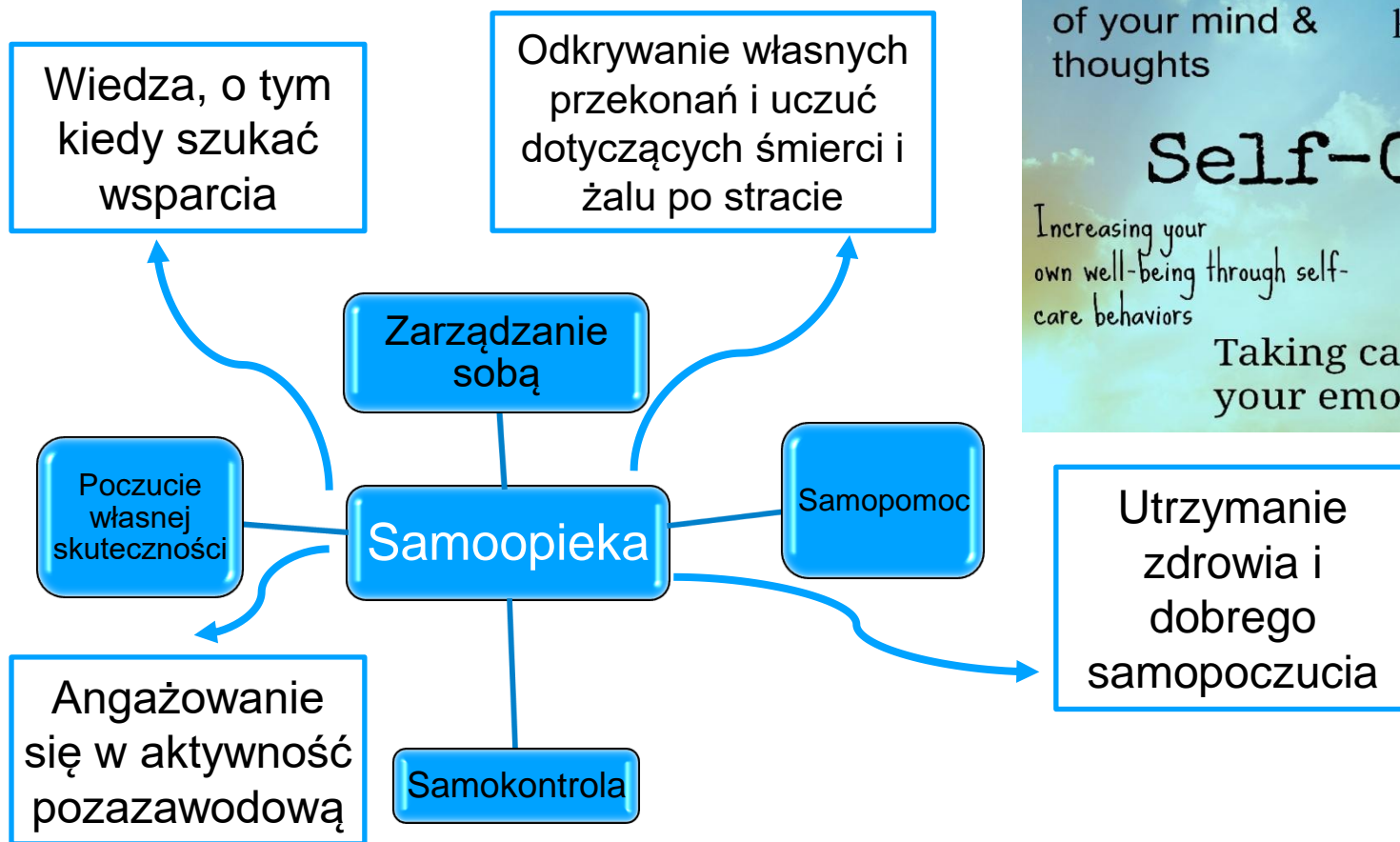
Wtórny stres
pourazowy

- *unikanie*
- *intruzywne myśli*
- *zaburzenia snu*

Satysfakcja ze
współczucia

- *zwiększona odporność*
- *satysfakcja z pracy*
- *dobrostan / dobre samopoczucie*
- *poczucie własnej skuteczności*
- *wysoki poziom postrzeganego wsparcia społecznego*

Ramy teoretyczne

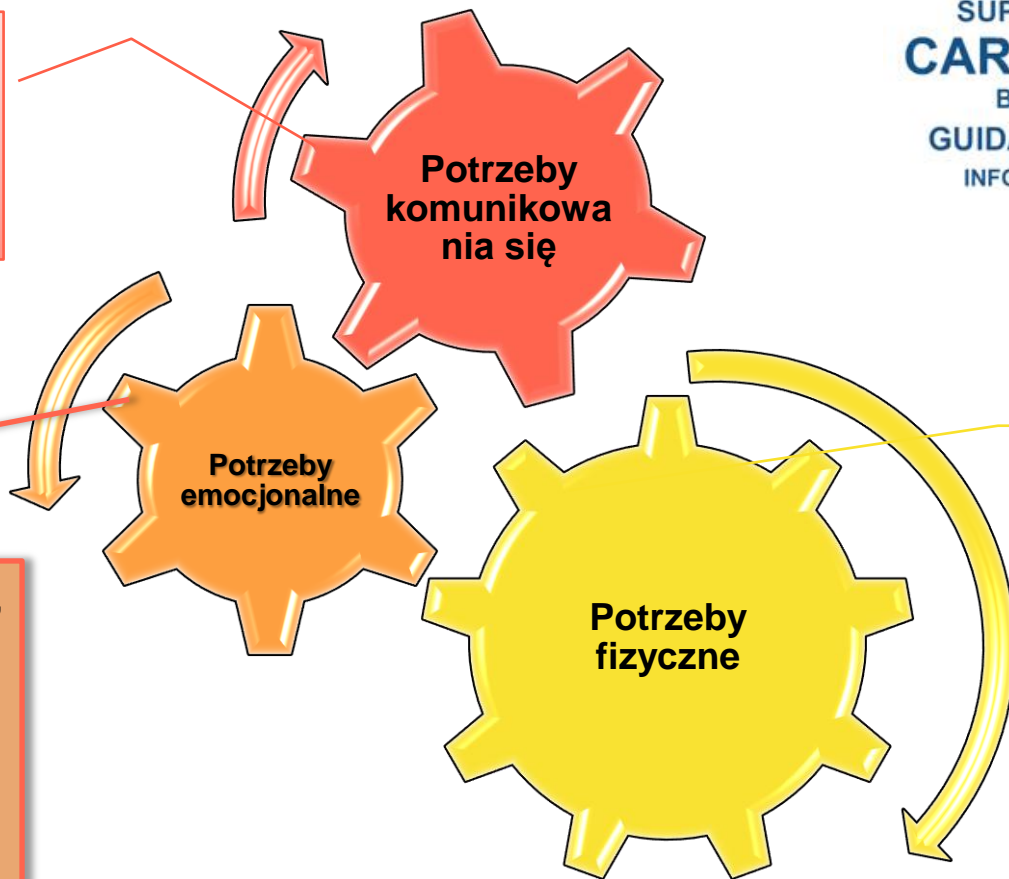


Wilde M, Garvin S (2007); Curtin R et al (2005)

Ramy teoretyczne

stanowienie i
utrzymywanie
zdrowych
granic
zawodowych

wyrażaj emocje,
(smutek, żal)
kiedy tego
potrzebujesz;
regularnie
rozmyślaj lub
medytuj



dostatecznie dużo
wypoczywaj,
odżywiaj się zdrowo,
ćwicz regularnie

Watson, 2019; Core Curriculum for the
Generalist Hospice and Palliative Nurse.
Dubuque, IA:
Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+
Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

KUL
1918



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ramy teoretyczne

Konstruktywna komunikacja

wiąże się z:

- wyższym poziomem interakcji obejmującym zrozumienie innej osoby;
- pozytywnym samoujawnianiem się;
- chęcią rozważenia różnych opinii.

Konstruktywna komunikacja wymaga również komfortu emocjonalnego w trakcie interakcji.

(Yahya, F., & Antigonos, S., 2013)

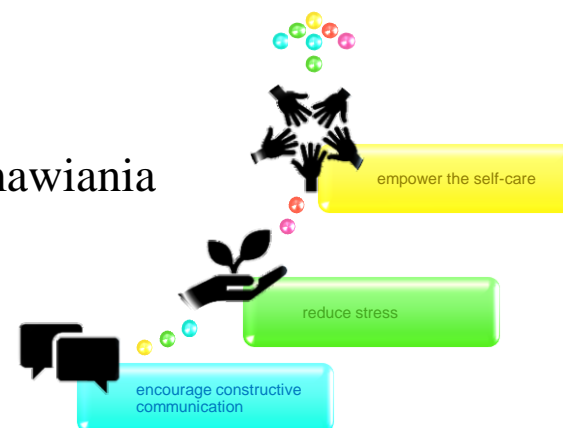




Zastosowania praktyczne - strategie pracy ze stresem na rzecz samoopieki

Strategie organizacyjne

- rozwijanie kultury wsparcia w ramach organizacji
- przestrzeń do wyrażenia uczuć i związanych z pracą oraz omawiania problemów występujących w miejscu pracy
- regularne spotkania zespołu
- obowiązkowa superwizja kliniczna
- zapewnienie usług doradczych dla personelu
- wsparcie w rozwijaniu kompetencji do pracy w opiece paliatywnej
- solidne programy edukacyjne dla personelu, które obejmują rozwijanie wglądu w indywidualne / osobiste obszary potencjalnych trudności, unikanie nadmiernego zaangażowania w relacje z poszczególnymi klientami, radzenie sobie z emocjami, zaawansowane umiejętności komunikacyjne itp. (Watson, 2019).





Praktyczne zastosowania - strategie pracy ze stresem na rzecz samoopieki

Osobiste strategie radzenia sobie

- posiadanie poczucia kompetencji, kontroli i satysfakcji z pracy w opiece paliatywnej
- kontrolowanie poziomu obciążenia pracą
- korzystanie z czasu wolnego/urlopu
- wykonywanie zajęć nie związanych z pracą
- angażowanie się w zajęcia fizyczne i rozrywki
- troska o odpowiedni sen i odżywianie się
- stosowanie technik relaksacyjnych, np. aktywność fizyczna, joga, medytacja, procedury niekonwencjonalne
- rozwijanie osobistej filozofii dotyczącej śmierci, która może odnosić się lub nie do indywidualnych przekonań religijnych lub duchowych (Watson, 2019)





Psychodrama w samoopiece: troska o osobę opiekującą się

- Psychodrama może być rozumiana jako **grupowy format** psychoterapii, mający swe korzenie w teatrze, psychologii i socjologii.
- Skupia się na **właściwościach jednostki** (w kontekście grupowym) pojmowanych jako splot różnych ról relacyjnych oraz ról związanych z trudnościami i możliwościami (Cruz i in.2018).
 - Jako metoda wielowymiarowa, psychodrama ułatwia **wewnętrzne zmiany**, skutkując **lepszym wglądem, rozwojem osobistym, zwiększoną inteligencją emocjonalną i integracją na poziomie poznawczym, afektywnym i behawioralnym** (Sahebalzamani i in., 2014).





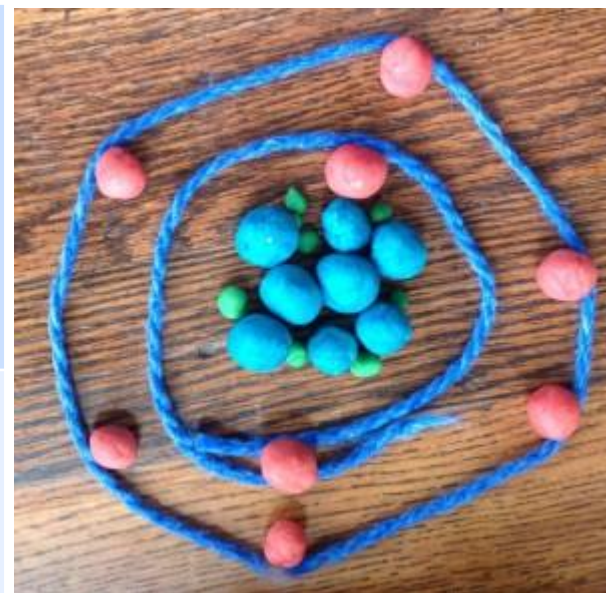
Psychodrama w samoopiece: troska o osobę opiekującą się. Techniki psychodramy

Technika psychodramy	Rozumienie oraz wykorzystanie
Dublowanie	Służy do wsparcia protagonisty/teki w wyrażaniu (zarówno werbalnie, jak i poprzez ciało) myśli i uczuć , których z jakiegoś powodu ten nie dostrzega lub unika. Technika ta może być stosowana w przypadku aktywności opiekunów zmierzających do badania samych siebie i własnej zmiany (potrzeby - fizyczne, komunikacyjne, emocjonalne; strach - lęk przed śmiercią, utratą; pragnienia)
Lustro	Celem tej techniki jest poszerzenie świadomości protagonisty/teki co do jego zachowania w różnych sytuacjach . Jest używana, gdy protagonista/тка nie dostrzega swojego zachowania, a obraz, który przekazuje innym, znacznie różni się od obrazu siebie samego/ej (obraz wewnętrzny i zewnętrzny). Może być używana w zajęciach wzmacniających dbanie o siebie oraz do odkrywania siebie i zmian osobistych
Odgrywanie roli/ Trening roli	Głównym celem jest stworzenie sytuacji sprzyjającej rozwojowi i treningowi określonej roli w warunkach bardzo zbliżonych do sytuacji rzeczywistej a jednocześnie bezpiecznych. Technikę tę można wykorzystać dla lepszego przedstawienia roli opiekuna - roli, w której staje się w obliczu śmierci i utraty, do aktywizacji zasobów wewnętrznych i zewnętrznych.
Zamiana roli	Technika ta pozwala protagoniście/tce na adekwatniejsze postrzeganie specyfiki roli komplementarnej (López, 2005), a także umożliwia dostrzeżenie sposobu widzenia siebie (Kellerman, 1994) i świata (Holmes 1992) przez innych. Może być używana w różnorodnych sytuacjach, gdzie pomaga w odkrywaniu i zmianie siebie, aktywowaniu zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, dla lepszej reprezentacji linii życia i odporności, w połączeniu z bezpieczeństwem i ochroną.



Psychodrama w samoopiece: troska o osobę opiekującą się. Techniki psychogramy

Technika psychodramy	Rozumienie oraz wykorzystanie
Atom zawodowy / Atom Zasobów / Atom potrzeb	<p>Atom zawodowy jest szczególnym atomem społecznym i może w razie potrzeby przybrać formę atomu zasobów lub potrzeb. Atom zawodowy reprezentuje zawodowy wzorzec międzyludzki w społecznym wszechświecie organizacji. Może być wykorzystany do lepszego zrozumienia roli zawodowej opiekuna, eksploracji relacji zawodowych, poznania siebie i zmian siebie w kontekście zawodowym. Atom zawodowy umożliwia wgląd w interpersonalną strukturę zawodową protagonisty, ujawnianie konfliktów z ważnymi osobami i dostarczanie tematów do dramatyzacji.</p>
Socjometria	<p>Jej celem jest pomoc członkom/elementom grupy w udzielaniu wzajemnych informacji zwrotnych dotyczących różnych kwestii - w tym konkretnym przypadku odnoszących się do śmierci i utraty. Jako technika służy do pomiaru relacji międzyludzkich i może pomóc osobie sprawującej opiekę w lepszym zrozumieniu jej potrzeb, lęków, emocji, zasobów itp.</p>





Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+
Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

KUL
1918



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Konkluzje

Praktyka samoopieki obejmuje dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie, badanie przekonań i uczuć dotyczących śmierci i żalu oraz wiedzę, kiedy i jak szukać wsparcia a także podejmowanie innych aktywności poza sytuacją sprawowania opieki.



Psychodrama wykorzystuje kierowane działanie dramatyczne, aby za pomocą metod doświadczeniowych, socjometrii, teorii ról i dynamiki grupy zbadać problemy lub kwestie podejmowane przez jednostkę (Beauvais, 2019).

Psychodrama pozwala pracownikom służby zdrowia zwiększyć samoświadomość, rozwinąć umiejętności komunikacyjne, poprawić ich zdolność radzenia sobie z problemami komunikacyjnymi i nawiązać pozytywne relacje międzyludzkie (Oflaz i in., 2011)



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+
Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIwersYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Bibliografia

1. Beauvais, A.M., Özbaş A.A., and Wheeler, K. (2019). End-of-life psychodrama: Influencing nursing students' communication skills, attitudes, emotional intelligence and self-reflection, *Journal of Psychiatric Nursing*; 10(3):103-110, DOI: 10.14744/phd.2019.96636
2. Coulehan, J., and Clary, P. (2005). Healing the healer: Poetry in palliative care. *Journal of Palliative Medicine*, 8(2), 382-389.
3. Cruz, A., Sales, C.M.D., Alves, P., and Moita, G. (2018) The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*; 9:1263. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01263
4. Oflaz, F., Meriç, M., Yuksel, Ç., and Ozcan, C.T. (2011). Psychodrama: an innovative way of improving self-awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*;18:569–75. 7.
5. Quin, B. J. (1991). Healing the healers: Psychodrama with therapists. In P. S. Holmes & M. Karp (Eds.), *Psychodrama: Inspiration and Technique* (pp. 227-244). Tavistock/Routledge.
6. Sahebalzamani, M., Farahani, H., Moeini, F., and Rashvand, F. (2014). The effect of emotional intelligence training via psychodrama method on emotional reactions of MS patients. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*; 4:63–7.
7. Tjasink, M., and Soosaipillai, G. (2019). Art therapy to reduce burnout in oncology and palliative care doctors: a pilot study. *International Journal of Art Therapy*; 24(1), 12-20.
8. Watson, M. S., Campbell, R., Vallath, N., Ward, S., and Wells, J. (2019). Self-care for health professionals. In *Oxford handbook of palliative care* (3rd ed., pp. 835-841). Oxford University Press.
9. Yahya, F., and Antigonos, S. (2013). Adult attachment and constructive communication in parents of children with attention deficit Hyperactivity disorder (ADHD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 97, 167-173.