



Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

II CURS D'ONCOLOGIA A LA COMARCA DEL GARRAF

ATENCIÓ PSICOLÒGICA AL DOL

Vilanova i la Geltrú, 28-29 de març de 2014

Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

De què parlem...

Parlarem de “*procés de dol*”

- Conjunt de **manifestacions psicosocials** davant la pèrdua
- Canvis fundamentalment **emocionals** per mitjà dels quals s’elabora internament la pèrdua
- On hi ha un component afectiu fonamental, **la pena**
- És una resposta **natural i adaptativa** que comporta un important impacte en la biografia de la persona

- La complexa societat actual pot **dificultar** l'elaboració d'aquest procés natural (*solitud, estres,...*)
- És important que els **professionals de la salut** coneguin els mecanismes que desenvolupa la persona i els recursos socials i familiars per oferir una resposta adequada segons les necessitats individuals de cada persona

Procés...

- Davant una pèrdua afectiva es desencadenen processos de caràcter **Bio-Psico-Social**
 - Canvis Endocrins
 - Canvis Immunitaris
 - Canvis Psicològics
 - Canvis Socials

- L'excés de medicalització **bloqueja** en alguns casos l'adaptació

Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

Canvis...

- **Canvis en les relacions socials.** En la forma de relacionar-se.
- **Canvis en la sexualitat.** Des de dificultats fins a un augment de l'impuls sexual o una manca de control d'aquest desig
- **Canvis psicomotors.** Inhibició, retraïment, apatia, hiperactivitat sostinguda, augment de les conductes agressives, estereotípies...
- **Canvis immunitaris.** Disminució o labilitat en la resposta immunitària.
- **Canvis endocrins.**
- **Altres...**

Manifestacions...

- Impacte inicial (Situació de Shock)
- Atordiment
- Pensaments negatius/ Visió negativa de la vida
- Sensació que les circumstàncies ens superen
- Impotència
- Incertesa
- Irritabilitat, pèrdua de control, respostes explosives
- Desesperança
- Culpabilitat
- Angoixa, sensació subjectiva de tensió
- Tristesa, pèrdua d'interès
- Labilitat emocional
- Hiperactivitat, agitació psicomotora
- Dificultats de concentració
- Desorientació
- Problemes digestius, anorèxia
- Agitació durant el son, insomni...

Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

Moments clau...

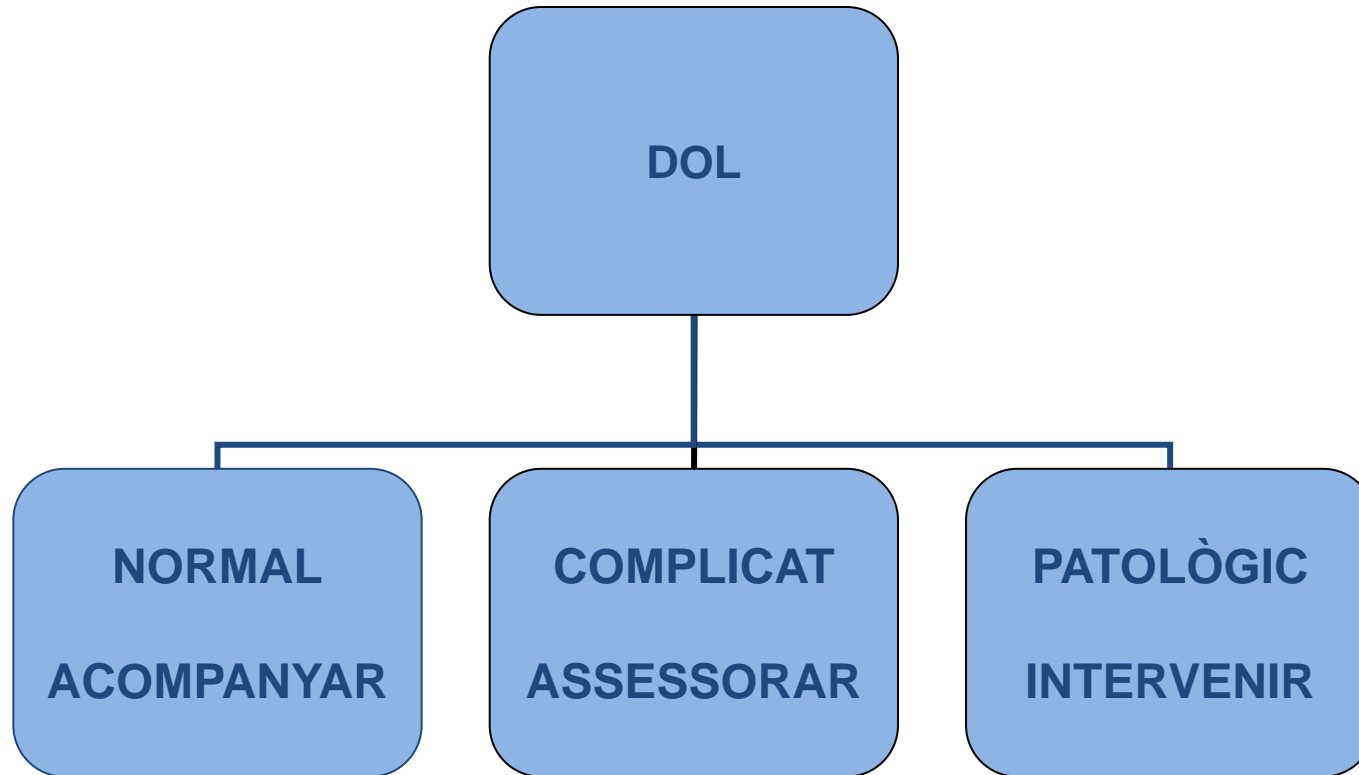
- Procés carregat d'emocions

- Trobem moments clau en les diverses fases de la malaltia:
 - **Primers símptomes**
 - **Diagnòstic**
 - **Tractaments**
 - **Pronòstics**
 - **Davant la mort**
 - **Després de la mort**

Homeòstasi...

- Processos que **no impliquin** importants alteracions de l'homeòstasi tant interna com externa de l'individu
- Processos on l'homeòstasi interna o externa de la persona **es trenca**
- En funció d'això parlarem de **nivells d'intervenció**

Nivells d'Intervenció...



Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

Inicis...

- Els inicis els trobem en Freud. Després, Klein, Winnicott, Mahler, Bowlby, Parkes entre d'altres també han parlat de dol
- La primera gran estudiosa del dol va ser: **Elisabeth Kübler-Ross**
El 1973, apareix el seu llibre "On Death and Dying", autèntic "bombazo" en els anys 90
- Kübler-Ross parlava de 5 **moments** de transició emocional:
Negació- Enyorança- Ira/Negociació- Depressió i Acceptació
- Un del gran problema d'aquesta visió és que parla de depressió... La depressió comporta **medicalització** per al nostre sistema sanitari
- *Un important número de dones amb dependència o consum abusiu de benzodiazepines té les seves arrels en un procés de dol*

Actualitat...

- Al 2004, apareix en escena **William Worden** que ens diu que el treball en el dol es realitza mitjançant “**TASQUES**”:
 - **Impacte**- Acceptar la realitat de la pèrdua
 - **Afflicció**- Treballar les emocions i el dolor de la pèrdua
 - **Pena i desesperança**- Adaptació a un medi on la persona morta no hi és
 - **Recuperació o indiferència**- Recol·locar emocionalment el mort i continuar vivint

Visió innovadora. Robert Neimeyer...

- Nova mirada del procés de dol que integra diferents visions i planteja un model basat en la **teoria constructivista i narrativa** on es posaria en marxa la reconstrucció de nous significats després de la pèrdua .

- Descriu diferents moments del dol que marquen un continuum dintre del procés: **evitació, assimilació i acomodació**
 - **Evitació.** Fase d'embotament, commoció, incredulitat i shock. És el moment de major impacte i de màxim desplegue emocional (*"no pot ser veritat"...*)
 - **Assimilació.** Intel·lectual i emocional de la pèrdua que provoca en nosaltres tota una revolució interior
 - **Acomodació.** Acceptació de que l'altre no hi és i no tornarà. Reorganització de la vida.

- Aquestes etapes no s'experimenten de forma rígida sinó que la seqüència i durada de les reaccions dependrà de cada persona.

Variables...

- L'impacte de la pèrdua està íntimament lligat a una sèrie de variables **úniques i personals** que li donen a cada procés un significat particular.
- Característiques de **la persona morta**
 - Característiques de **la persona en dol**
 - Característiques de **la relació** (*vinclle d'intimitat*)
 - **Circumstàncies** de la pèrdua

Factors de risc...

➤ Al voltant del **moment** de la pèrdua:

- Sobtada, inesperada o múltiples
- Persones joves o nens
- Mort estigmatitzada (SIDA, suïcidi...)
- Morts culpables
- Gènere (viudo vell)
- Cura del malalt durant més de 6 mesos
- No accés a fer els rituals corresponents

➤ **Després** de la pèrdua:

- Suport social
- Manca d'oportunitats per desenvolupar nous interessos
- Estrès per altres crisis vitals

Què podem fer...

- Tenim dues orelles i dos ulls... però una sola boca... potser per **observar** i **escoltar** el doble que parlar?
- Escoltar les paraules però també els **gestos**, les preguntes que es fan i... **les que no es fan**
- Escoltar creant **espais de silenci** per a la reflexió
- Escoltar des de les **preguntes obertes**
- Escoltar des de l'**autonomia** de la persona...

“Dad palabra al dolor:
El dolor que no habla,
gime en el corazón
hasta que se rompe”

William Shakespeare

Què podem fer...

- Podem ajudar a **reconèixer les emocions**, especialment aquelles que sobrepassen
- Podem **validar sentiments** desculpabilitzant
- Podem ajudar a **identificar** què està passant
- Podem buscar els **punts forts** o resilients tant individuals com de l'estructura socio-familiar
- Podem assessorar en **pautes i rutines**
- Podem buscar **recursos** adients a la situació

Emocions i la seva funció adaptativa...

- Ira, temor, plaer, alegria, sorpresa, tristesa, vergonya són emocions que ens ajuden en el procés adaptatiu

Ira: Ens dóna energia

Temor: Afavoreix la fugida

Plaer: Afavoreix la unió

Alegria: Ens estimula

Sorpresa: Prepara per a la planificació de l'acció

Tristesa: Ens ajuda a planificar el futur

Vergonya: Ens ajuda a interioritzar les normes...

Col·lectius vulnerables...

- Hem de saber que alguns col·lectius són especialment fràgils. Entre ells: **nens, adolescents, persones grans, discapacitats intel·lectuals, ...**

- Aquesta fragilitat té a veure especialment per:
 - L'elevat risc de patir **pèrdues secundàries** importants
 - Una **barrera comunicativa** per dificultats idiomàtiques, cicle vital, dificultats neurològiques, sobreprotecció de la família i l'entorn...
 - La minimització dels estats emocionals d'aquests col·lectius arribant a la subestimació de l'impacte de la pena davant la pèrdua
 - Una major dificultat en els **mecanismes d'afrontament** així com una dificultat de **trobar sentit** a la pèrdua

1. Pèrdues secundàries...

- Al morir una persona estimada, es perd també el **sistema de vida que aquesta persona va contribuir a crear**
- Els adults utilitzem tècniques d'afrontament orientades a la **recuperació**. *Veure i valorar com la persona va progressivament utilitzant aquestes tècniques té conseqüències positives dintre de la pròpia aflicció.*
- Aquests col·lectius tenen un paper **poc actiu** i no se'ls dóna o permet una responsabilitat. *Per tant, es poden veure com una càrrega i poden aparèixer **fantasies** sobre què serà d'ells, i que arribi a descompensar-los per la pròpia incertesa*

Conseqüències...

- Les alteracions en les rutines (alimentació, son, casa, escola,...) poden acabar en un **trastorn de conducta reactiu** a canvis poc planificats o decisions precipitades
- Quan la mort és de la persona amb la qual teníem una **relació més estreta** el risc de desenvolupar problemes conductuals i/o psiquiàtrics és extremadament elevat

Elements resilients...

- Afavorir l'estabilitat de la casa
- Enfortir les competències individuals
- Reforçar la cohesió del grup familiar
- Millorar la comunicació entre els membres del grup
- Diferenciar bé els rols que cada membre exercirà...

Augmenta el benestar i disminueix la descompensació d'aquests col·lectius

Atención integral a personas
con enfermedades avanzadas

2. Barrera Comunicativa...

- Poques o Nules oportunitats de conversar sobre la pèrdua per lo **difícil** que es fa parlar-ne
- La idea generalitzada (*afortunadament cada vegada menys*) del **poc efecte** que tindrà conversar amb aquests col·lectius
- Les **dificultats de comunicació** pròpies d'aquestes persones (*expressió conductual vs expressió oral*)
- L'**habitual o no** que ha estat fins ara parlar de sentiments

Elements resilients...

- Valorar la **importància de parlar** sobre la pèrdua
- Parlar des d'una **posició Activa** ja que normalment el seu llenguatge és més comprensiu que expressiu
- **Escolten, comprenen i AGRAEIXEN** les explicacions vers els fets
- Buscar el moment apropiat de l' **ALTRE**, no el nostre
- Respectar els **silencis** durant la conversa
- Ajustant el **ritme** de la conversa a l'altre
- Utilitzar eines si fos necessari (dibuix, contes,...)

3. Buscar sentit...

- Davant la pèrdua, hi ha una resposta cognitiva que busca donar-li **sentit**
- Hem de trobar la manera de tornar a saber **qui som** i reaprendre sobre el món sense la persona
- La pèrdua de significat, la incapacitat per projectar-me en el futur, la pèrdua d'identitat, la visió desesperançada del món... Són **manifestacions negatives** vers trobar un sentit a la pèrdua

Elements resilients...

- La capacitat de desenvolupar un **sentit nou** més fort d'un mateix ajuda davant el procés de dol
- Les persones més limitades en aquest sentit passaran a ocupar un lloc de **dependència** dintre de les estructures les familiars...
- Si no trobem la manera de reconstruir un nou significat a la pèrdua en aquests col·lectius, aquesta derivarà en una major freqüència de **trastorns afectius i ansiosos**

Conclusions...

- És precís identificar els factors de risc o vulnerabilitat dels processos de dol durant la malaltia per poder elaborar una actuació el més refinada possible en funció del nivell d'intervenció (acompanyar, assessorar, intervenir)

- **Que la resposta, seqüència i duració del procés de dol variarà molt d'una persona a un altre**
- **Que hem de ser cautelosos i considerar el sentit que la pèrdua te per la persona en dol, donat que l'impacta de la mort està íntimament lligat a una sèrie de variables úniques i personals que li donen a cada procés un significat particular**

- **La construcció dels significats s'organitza al voltant d'un conjunt de creences que determinen la percepció que tenim dels aconteixements vitals i orienten la nostra conducta**
- **La mort pot validar o invalidar las construccions que orienten les nostres vides o pot constituir una nova experiència a la que no podem aplicar cap de les nostres construccions prèvies**

- **Que el dol és un procés personal caracteritzat per una història de vida i lligat al vincle d'intimitat que existia amb aquella persona**
- **Que és un procés actiu on es posen en joc un ampli ventall de recursos personals, socials, culturals, familiars... i es posen en joc d'una manera especial i única**

- **Que el dol ens dona l'oportunitat de reconstruir el mon personal de significats que han estat qüestionats amb la pèrdua**
- **Ens permet, doncs, narrar una nova història amb un capítol nou que sigui el nexxe d'unió entre el passat i el present i ens doni l'oportunitat d'encarar el futur**

- **Tenim que descobrir per on passen las llàgrimes que acompanyen el dolor ja que una pèrdua conte múltiples i variats sentiments ... hi han llàgrimes de ràbia, de tristesa, de soledat... Construïm i reconstruïm les nostres identitats negociant amb la realitat que tenim que enfrontar**
- **La nostra identitat es resquebraja perquè som en relació als altres, la identitat es transforma i possiblement la nostre realitat ja no serà la mateixa**

*Para protegerte del frío,
encendí una hoguera,
a pesar del fuerte viento que soplabá.*

*La vigilé
noche y día
y la nutrí con las mejores maderas.*

*Y cuando parecía que iba a arder para siempre,
tu te distes la vuelta
y de un soplo la apagastes.*

Anji Carmelo

