

Rušenje mitova

Zablude o smrti i umiranju

Ne spominji mi umiranje...

„Znam da je bolno. Znam da su hospiciji mjesta na koja se odlazi umrijeti. I znam da razgovor o tome neće nikome pomoći. To je sve što trebam znati.“

Jeste li ikada pomislili da ste možda u krivu?

Još od djetinjstva usvajamo predodžbe i ideje o umiranju. Neke od njih su pogrešne, no s obzirom na to da se o umiranju baš i ne razgovara, naše zablude rastu. Problem je u tome što nas ti mitovi mogu omesti u planiranju posljednjih dana života, a to pak može uzrokovati brige nama i našim najdražima. Stoga donosimo pet mitova o umiranju koje možemo srušiti u startu.

1. mit

Besmisleno je razmišljati o umiranju

Lako je biti praznovjieran i vjerovati da, ako razmišljamo o smrti, prizivamo je. Naravno da nije tako. Ako bar malo razmislimo o kraju života i isplaniramo (sastavimo oporuku, odlučimo o vrsti skrbi koju želimo te obznanimo svoje želje i poduzmemo konkretne korake kako bismo pomogli najdražima koje ostavljamo), možemo si olakšati posljednje dane i pridonijeti smanjenju osjećaja žaljenja. Ljudi koji razgovaraju o kraju svog života i pripremaju se za njega shvate da mogu mirnije nastaviti živjeti, baš kao i oni koji skrbe za njih.

2. mit

Neizbježna je činjenica da će većina nas umrijeti u bolnici

Neosporno je da danas većina stanovnika Ujedinjenog Kraljevstva premine u bolnici. To, međutim, nije neizbježno jer sve veći broj ljudi dobiva odgovarajuću potporu koja im omogućuje da umru u vlastitom domu. Postoje i druge opcije, poput hospicija i domova za starije i nemoćne. Pravovremeno planiranje, razgovor sa svojom zdravstvenom ekipom i zapisivanje vlastitih želja povećava vjerojatnost da ćete umrijeti gdje želite. I nemojte misliti da su hospiciji samo mjesta gdje ljudi odlaze umrijeti. Ondje se pruža pomoć i skrbi o osobama oboljelima od raznih neizlječivih bolesti, ponekad i tijekom dužeg perioda.

„Ne potiskujem ništa vezano uz kraj života. Dapače, svjesna sam svega, i to me motivira da živim punim plućima.“

3. mit

Najdraže je bolje držati u neznanju kako bismo zaštitili njihove osjećaje

Kad se radi o bolesti ili smrti, biti iskren prema najmilijima može biti teško. Ne želimo ih uzrujati ili prouzročiti takav emocionalni kaos da se čini kao da je sve u rasulu. Možda se bojimo da nećemo biti u stanju vratiti stvari u normalu. Ta mogućnost postoji, ali je malo vjerojatna ako smo iskreni i otvoreni te slušamo jedni druge. Zajedničko suočavanje s bolešću može zblížiti ljude, riješiti ih tereta neodgovorenih pitanja i olakšati čitavu situaciju.

4. mit

Smrt je uglavnom ili veoma brza ili veoma bolna

Smrt je na televiziji i u filmovima često brza, nasilna ili romantična, a ponekad i kombinacija svega toga. Ljudi koji su vidjeli nekoga kako umire znaju da su medijski prikazi gotovo bez iznimke pogrešni. Svačija je smrt drugačija, ali je proces umiranja često postupan, vremenski neodređen i povezan sa životom na neočekivan, a u nekim slučajevima pozitivan način. Ako ljudi prime odgovarajuću skrb, nema potrebe da trpe bolove jer su u današnje vrijeme liječnici i medicinske sestre upoznati s različitim vrstama lijekova protiv bolova. Katkad koriste morfij i njemu slične lijekove, koji se često upotrebljavaju za ublažavanje teških bolova na kraju života. Ipak, ako su vam propisani, ne znači nužno da umirete.

„Željela bih još malo vremena, ali znam da nitko ne zna što ga čeka. Nije me strah.“

5. mit

Pred kraj života postat ćemo ranjivi i nemoćni

Istina jest da, kako ljudi postaju bolesniji, gube sposobnost kontroliranja onoga što im se događa u svakom trenutku. Ali mnogi uspiju zadržati kontrolu jer se unaprijed pripreme za vrijeme kada donošenje odluka postane teško tako što ostave upute o tome kako i gdje bi željeli biti zbrinuti, kad bi željeli da liječenje prestane te tko žele da donosi odluke u njihovo ime.

„Svi razmišljaju o smrti. Premda još nisam spreman otići Bogu na istinu, svjestan sam da će se to jednom morati dogoditi.“

Izvor: <http://dyingmatters.org/page/dying-matters-leaflets>

Letak su s engleskog preveli studenti prevoditeljskog smjera Odsjeka za anglistiku
Filozofskog fakulteta u Zagrebu na poticaj Centra za koordinaciju palijativne skrbi u Gradu Zagrebu
i Mobilnog tima volontera u palijativnoj skrbi OFS-a.

Više informacija potražite na <http://www.palijativa.hr/> i <http://palijativa ofs.hr/>