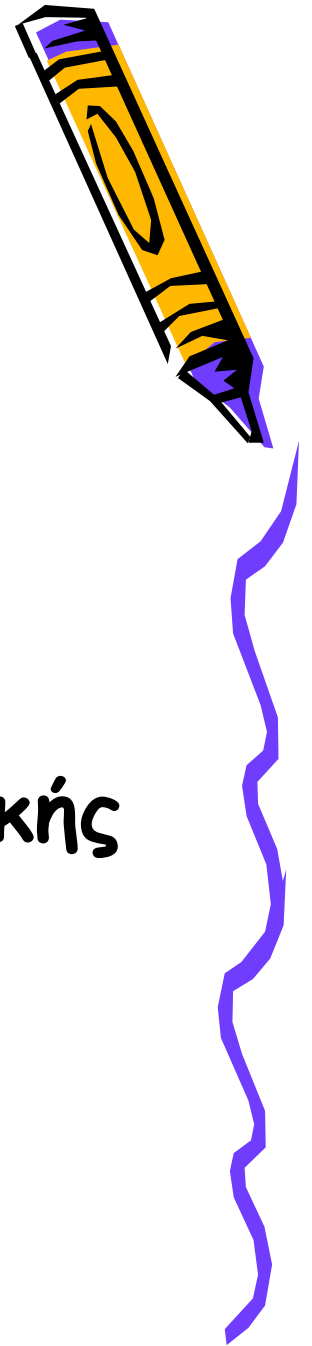
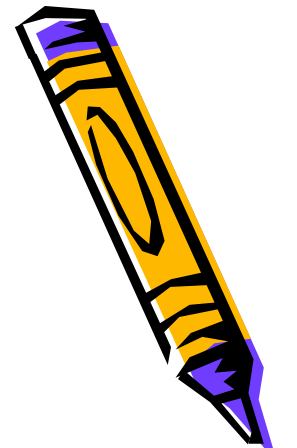


Διερεύνηση της έννοιας της ελπίδας

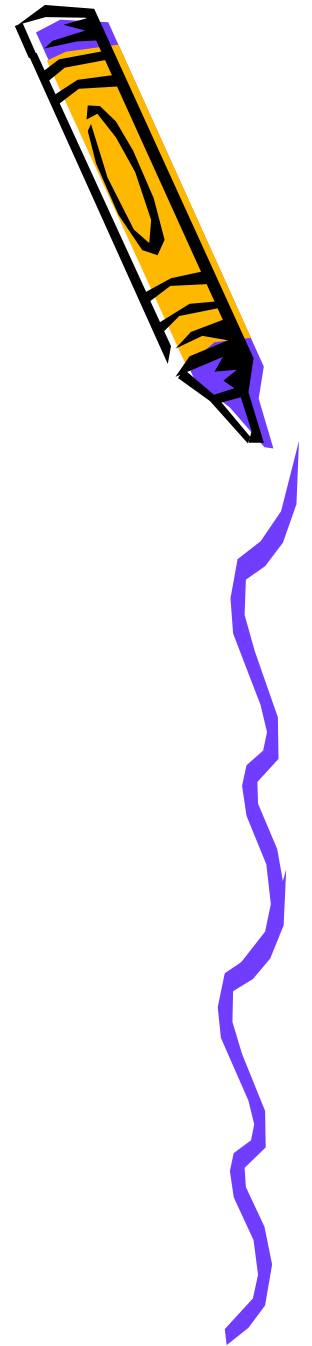
Μαριάμ Μχитарιάν
Νοσηλεύτρια Καρδιολογικής Κλινικής
Γενικό Νοσοκομείο Πάφου



- Μέσα στο δύσκολο δρόμο της ζωής, το γεμάτο μόχθο, ιδρώτα και πίκρα, ο άνθρωπος έχει προικιστεί από τη φύση με ορισμένα εφόδια, που τον βοηθούν να αμύνεται στις αντιξοότητες και να αντιμετωπίζει με θάρρος την ανοδική και τραχιά πορεία για μια καλύτερη ζωή. Ένα από τα εφόδια αυτά του ανθρώπου και ίσως το πιο σημαντικό, είναι, η ΕΛΠΙΔΑ. Η ελπίδα είναι μια πολύ δυνατή λέξη. Μια πολύ ουσιαστική έννοια. Αποπνέει αισιοδοξία και παρηγοριά, προσδοκία και προσμονή, σκέψη θετική για το παρόν και το μέλλον.



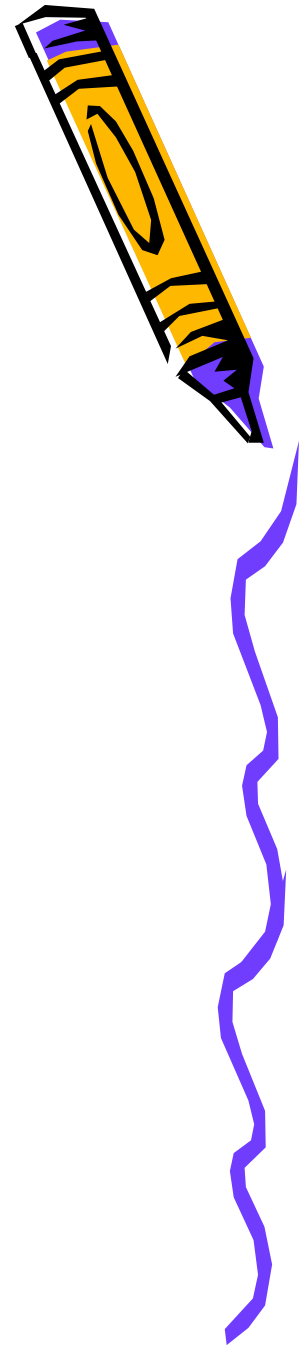
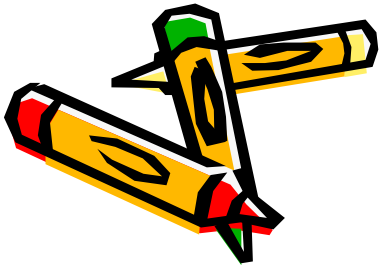
- " DUM SPIRO SPERO", όσο αναπνέω, ελπίζω, έλεγαν οι Λατίνοι και ήταν σοφός ο λόγος τους. Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται στη ζωή, όσο η καρδιά του χτυπά και τα χέρια του μπορούν να εργάζονται, δεν θα πρέπει να τον εγκαταλείπει η ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο, για μια πιο ανθρώπινη ζωή. Η απελπισία και η απογοήτευση οδηγούν, με μαθηματική ακρίβεια, στο θάνατο και στο ψυχικό τέλμα, από το οποίο πολύ δύσκολα μπορεί να γλυτώσει η καταρρακωμένη ανθρώπινη προσωπικότητα.



- «Ελπίζω», λοιπόν, σημαίνει ζω και υπάρχω, σημαίνει οργανώνω όλες τις ψυχικές και σωματικές μου δυνάμεις για την κατάκτηση κάποιου αντικειμενικού σκοπού, που είναι στόχος των προσπαθειών μου. «Ελπίζω», σημαίνει ότι διαθέτω μεγάλα αποθέματα ψυχικής αντοχής, ότι μπορώ να αντιμετωπίζω, με ψυχραιμία και αποφασιστικότητα, τη ζωή, γιατί μόνο ο θάνατος μπορεί να μου στερήσει τη χαρά της ζωής, το μεγαλύτερο όπλο μου, την ελπίδα.



- Αν ο φτωχός οικογενειάρχης δεν ελπίζει καλύτερες μέρες για τα παιδιά του, δεν αγωνίζεται για τη βελτίωση της δουλειάς και της αμοιβής του, τότε δεν θα αγωνιζόταν για μια πιο ανθρώπινη ζωή.
- Αν ο ναυαγός δεν ήλπιζε στη σωτηρία του, δε θα μηχανευόταν τρόπους να βρει τροφή, να βρει μέρος απάνεμο, για να γλιτώσει από την ορμή των κυμάτων και τη μανία της θάλασσας.
- Αν ο άρρωστος δε νιώθει στην καρδιά του την ελπίδα πως κάποια μέρα θα σηκωθεί να περπατήσει πάλι στους δρόμους γεμάτος υγεία, δεν θα μπορέσει να νικήσει την αρρώστια, να δώσει στον οργανισμό του τα απαραίτητα όπλα για τη μεγάλη μάχη.

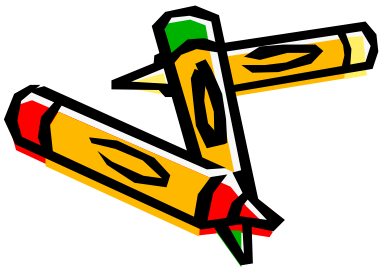


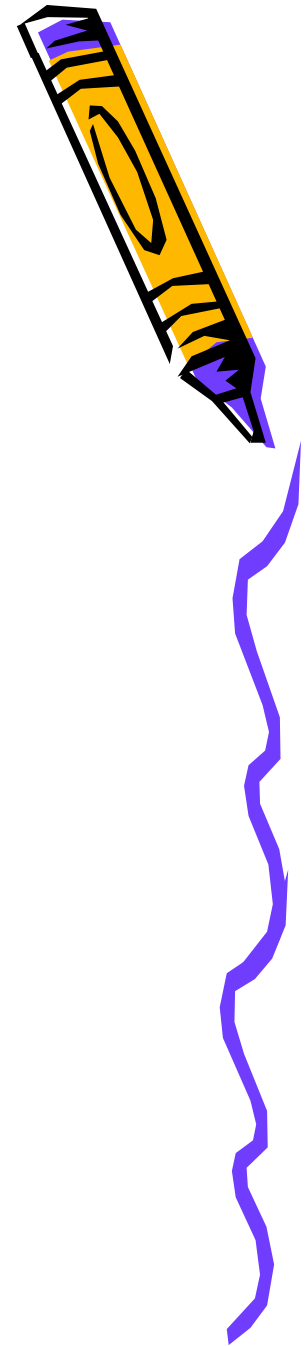
- Η ελπίδα είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι στο παζλ της νοσηλευτικής. Ο σκοπός της νοσηλευτικής είναι η παροχή φροντίδας. Η έμπνευση ελπίδας και κουράγιου είναι μέρος της φροντίδας που πρέπει να παρέχετε





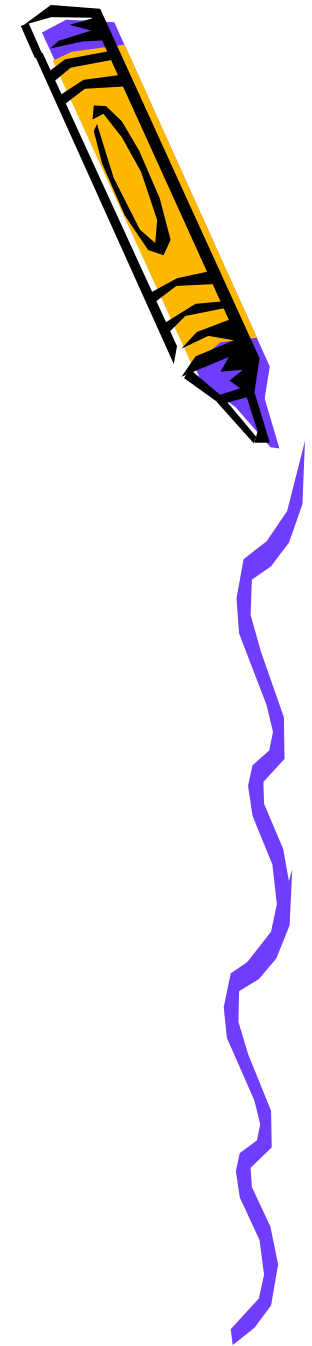
- Οι ασθενείς θα πρέπει να αισθάνονται ότι έχουν κάποιο έλεγχο της ζωής τους.
- Πρέπει να ενθαρρύνονται να παίρνουν αποφάσεις, να εκφράζουν τις ανησυχίες τους και να επικεντρώνονται στις επιθυμίες τους. Αυτή η ενθάρρυνση των ασθενών από τους νοσηλευτές έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνει την ελπίδα των ασθενών για ίαση.
- Σε έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδεχθεί ότι η παροχή φροντίδας από τους νοσηλευτές αυξάνει την ελπίδα των ασθενών. Σε ασθενείς με HIV μόνο και μόνο η παρουσία των νοσηλευτών, τα οποία είναι άτομα που τους αποδέχονται και τους καταλαμβάνουν, είναι αρκετή για να τους αυξήσει τις ελπίδες για ζωή



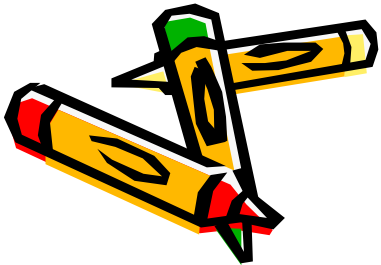


- Ο τρόπος με τον οποίο οι νοσηλευτές αντιμετωπίζουν τους ασθενείς έχει αντίκτυπο στα συναισθήματα τους. Αν ένας νοσηλευτής αδιαφορεί και δεν φροντίζει τον ασθενή τότε αυτός αισθάνεται την απόρριψη και αρχίζει να γίνεται απαισιόδοξος. Οι νοσηλευτές δεν μπορούν να εμπνεύσουν την ελπίδα στους ασθενείς αν οι ίδιοι δεν έχουν ελπίδα για τα άτομα αυτά.

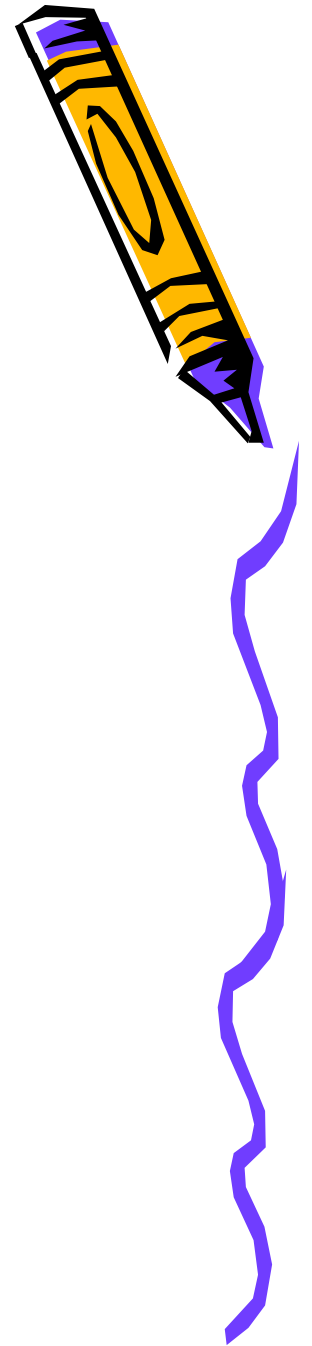
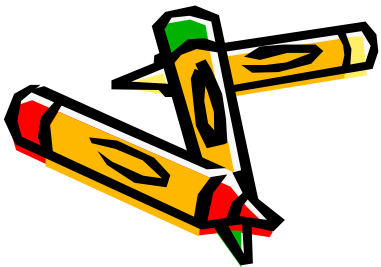




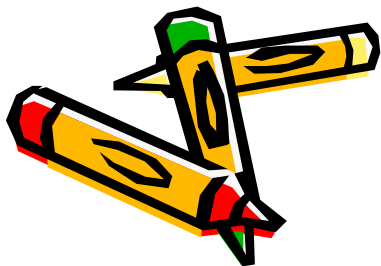
- Η ελπίδα σχετίζεται με τις επιθυμίες των ανθρώπων να πετύχουν τους στόχους που θέτουν στη ζωή τους. Όταν μια σοβαρή ασθένεια κτυπήσει την πόρτα της ζωής τους οι στόχοι τους αλλάζουν και εστιάζονται στη διάσωση της ζωής τους. Οι νοσηλευτές γίνονται μάρτυρες της έκφρασης των ελπίδων αυτών. Ακούνε καθημερινά τους ασθενείς να λένε: "Ελπίζω να γίνω καλά", "Ελπίζω να περπατήσω ξανά", "Ελπίζω να ζήσω μέχρι τα Χριστούγεννα".
- Οι άνθρωποι ως κοινωνικά όντα έχουν διαφορετικές ελπίδες και προσδοκίες. Οι νοσηλευτές πρέπει να κατανοούν το πως ο κάθε ασθενής αντιλαμβάνεται την έννοια της ελπίδας και την σημασία που έχει η ελπίδα στη ζωή του. Οι νοσηλευτές βρίσκονται σε θέση να διατηρήσουν άσβεστη την φλόγα της ελπίδας στους ασθενείς. Για να το κάνουν αυτό θα πρέπει να έχουν και οι ίδιοι αντιληφθεί το «τι εστι ελπις» και την ύψιστη σημασία αυτής.

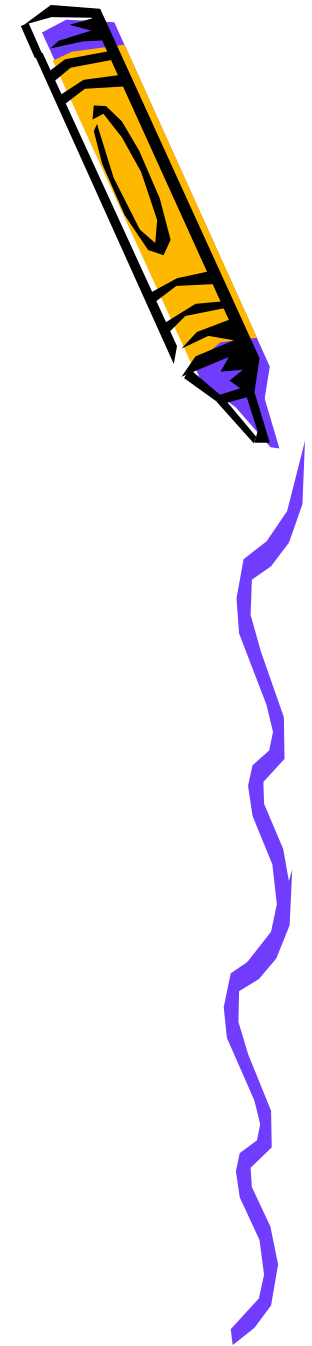


- Οι νοσηλευτές εκτός από σωματική παρέχουν και πνευματική φροντίδα. Όταν ένας άνθρωπος ασθενήσει τότε ο σκοπός και το νόημα της ζωής, η πίστη στο εαυτό του και σε μια υπεράνω δύναμη αρχίζουν να αμφισβητούνται. Οι νοσηλευτές είναι παρόντες σε αυτές τις δύσκολες στιγμές αγχους και αμφιβολίας. Είναι εκεί για να ακούσουν, να βοηθήσουν και να δώσουν ελπίδα.



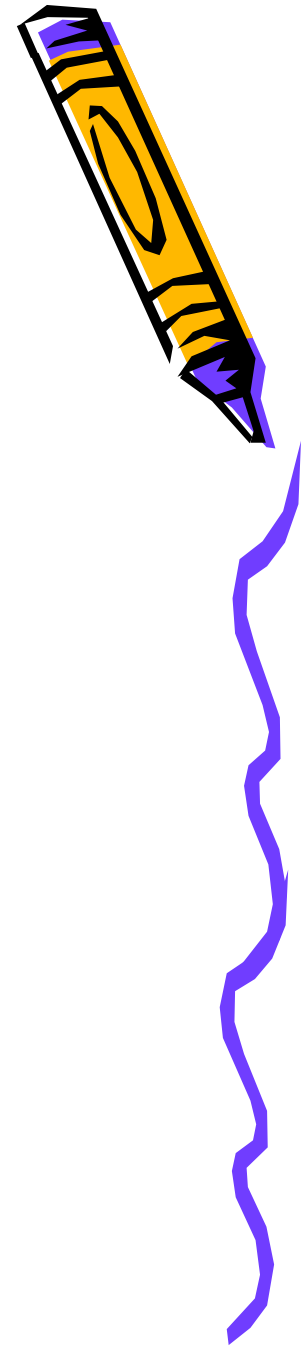
- Ελπίδα και χρόνιοι πάσχοντες
- Ελπίδα υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους, ακόμα και σε αυτούς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Οι άνθρωποι αυτοί όμως έχουν μια πιο περίπλοκη ζωή λόγω των μειωμένων τους λειτουργιών, της ανικανότητάς τους, των ενοχλητικών συμπτωμάτων, των επεισοδίων επιδείνωσης της ασθένειάς τους και της απειλής του θανάτου. Φυσικό είναι λοιπόν οι άνθρωποι αυτοί να ανταλαμβάνονται την έννοια της ελπίδας διαφορετικά από ότι την αντιλαμβάνεται ένας υγιής άνθρωπος.



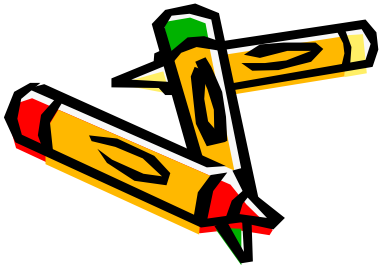


- Ελπίδα και ηλικιωμένοι
- Σε μια έρευνα τους οι Turner και Stokes περιγράφουν τους τρόπους που χρησιμοποιούν διάφοροι νοσηλευτές για να παρέχουν ελπίδα σε ηλικιωμένους που χρειάζονται φροντίδα είτε για κάποιο σύντομο χρονικό διάστημα είτε για αρκετό καιρό. Ο τρόπος με τον οποίο οι νοσηλευτές έδιναν ελπίδα στους ηλικιωμένους διέφερε ανάλογα με τις περιστάσεις. Νοσηλευτές που εργάζονταν με ηλικιωμένους που χρειάζονταν προσωρινή φροντίδα, τους έδιναν ελπίδα με το να τους μιλάνε, να τους δίνουν κουράγιο, να τους ακούνε και γενικότερα με το να κρατάνε μια θετική στάση όταν τους φρόντιζαν. Νοσηλευτές που εργάζονταν με ηλικιωμένους που χρειάζονταν μακροχρόνια φροντίδα ακολουθούσαν διαφορετικές τακτικές. Προσπαθούσαν να συνδεθούν με τους ηλικιωμένους, να τους δείξουν αγάπη και στοργή, να μοιραστούν μαζί τους ιστορίες και να βάλουν τον ευατό τους στην θέση των ατόμων αυτών.
- (Βιβλιογραφία: Hope promoting strategies of registered nurses)

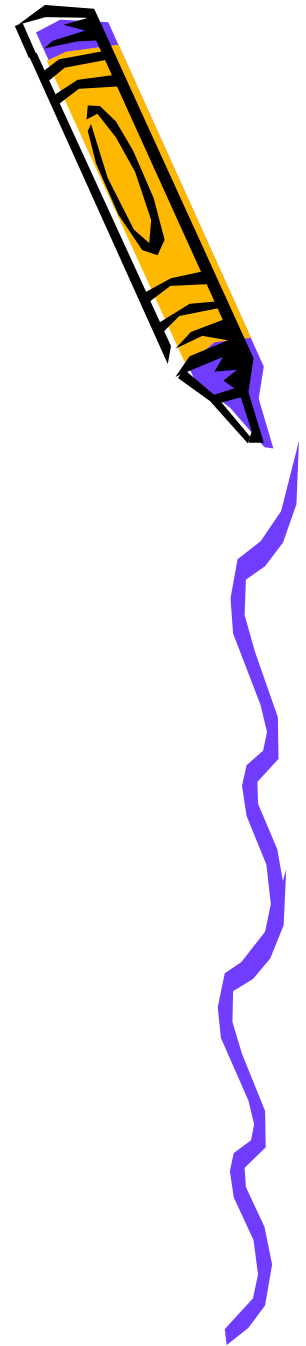




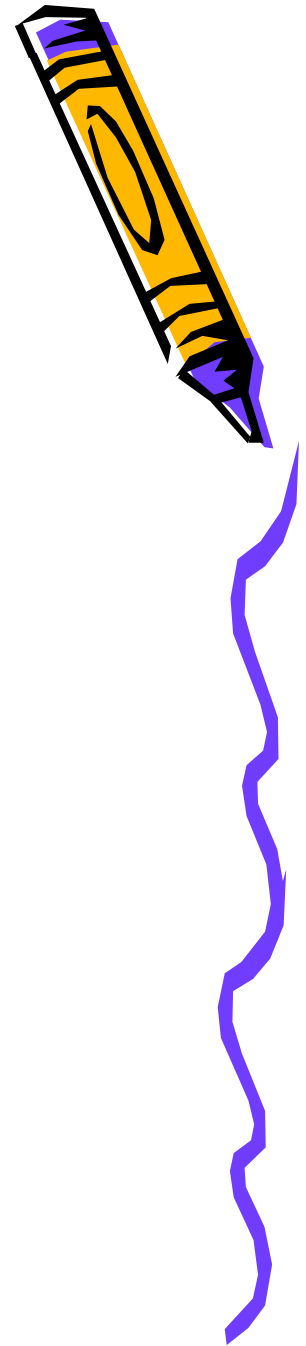
- Απόψεις νοσηλευτών
- Για την Dianne το να δίνει ελπίδα εκφράζεται μέσα από την ικανότητα της να κάνει τους άλλους να της μιλούν και να τις εκμυστηρεύονται πράγματα.
- Λέει: "Αν δεις κάποιον να κλαίει μόνος του στο δωμάτιο του, τον πλησιάζεις με ένα χαμόγελο στα χείλη, βάζεις τα χέρια σου πάνω από τα δικά του και του λες να σου πει τι τον προβληματίζει. Αυτό είναι μέρος του να δίνεις στον άλλο ελπίδα, γιατί βλέπει ότι υπάρχουν άνθρωποι γύρω του που ενδιαφέρονται και θέλουν να βοηθήσουν".

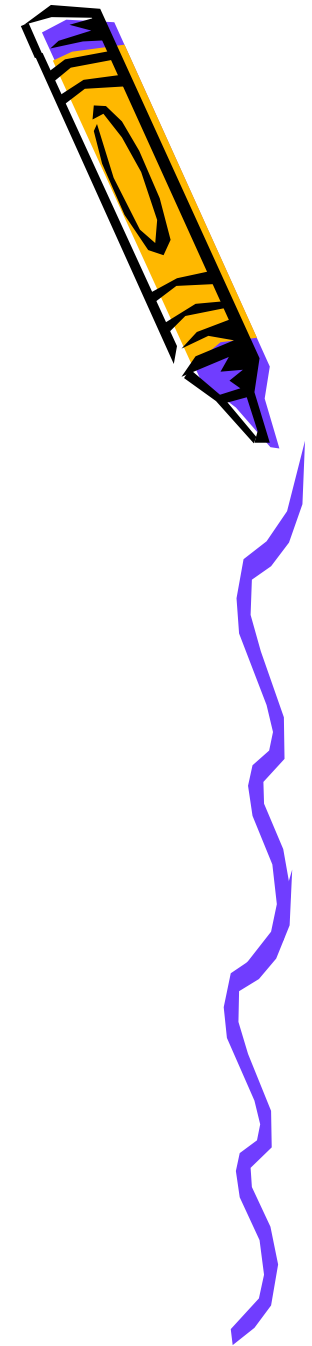


- Η Maree λέει: "Δίνουμε ελπίδα κάθε στιγμή, κάθε μέρα, ακόμα και όταν δεν αντιλαμβανόμαστε ότι το κάνουμε. Μπορεί να είναι μικρά πράγματα όπως "μπορείς να το κάνεις", "θα είσαι μια χαρά" ή κάτι μεγαλύτερο όπως να καθήσεις μαζί με κάποιον, να του μιλήσεις και να τον ενθαρρύνεις". Η Anne πιστεύει πως ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα στον ώμο, είναι αρκετά για να ξέρει ο άλλος ότι είσαι εκεί για εκείνον.



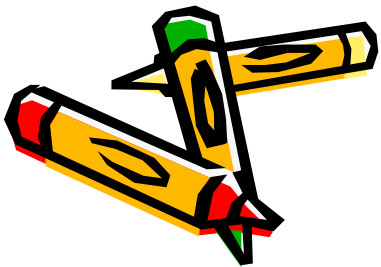
- Η Lalonde, μία καναδή νοσηλεύτρια που δουλεύει με άτομα που πάσχουν από HIV/AIDS, μίλησε για την εμπειρία της και είπε ότι στα άτομα που έζησε να πεθαίνουν, φεύγουνε απο κυρίως απελπισία. Δίνοντας κάποιου ελπίδα, ιδίως ετοιμοθάνατου είναι το απαραίτητο "φάρμακο".
(Βιβλιογραφία: Hope promoting strategies of registered nurses)



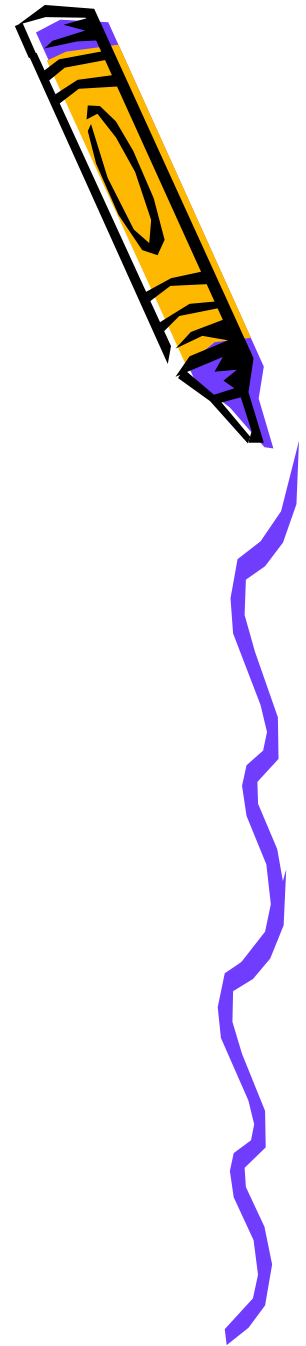


- Βιώματα ασθενών

- Στη Jean είχε διαγνωσθεί , τελικού σταδίου, καρκίνος στο μαστό. Όταν ο γιατρός την ενημέρωσε ότι θα πεθάνει αυτή πήρε την απόφαση ότι θα πολεμήσει τον καρκίνο και αυτομάτως γέμισε ελπίδα. Ενημέρωσε την οικογένεια της για την κατάσταση της και τους είπε ότι της απομένουν τρεις μήνες ζωής, πάρολο που η ίδια δεν το πίστευε. Ακόμη ήξερε περιπτώσεις που νίκησαν τον καρκίνο. Προβληματίστηκε, πόνεσε αλλά τελικά επέλεξε να ελπίζει. Και η ελπίδα της για ζωή την κρατάει ακόμα ζωντανή.



- Ακόμη ένα παράδειγμα που μιλά για τη δύναμη της ελπίδας είναι το έξης: Ένα νεαρό μοντέλο που μοιράστηκε μαζί μας την προσωπική εμπειρία που έζησε όταν άρχισε να επαναφέρεται απο την "αρρώστια" που θερίζει νεαρά κορίτσια στην εποχή μας , την νευρική ανορεξία, θέλοντας απο αυτή τη συνέντευξη να δώσει ελπίδα στα κορίτσια που πάσχουν απο την ίδια πάθηση και να αποθαρρύνει τις υπόλοιπες έφηβες από το να ακολουθήσουνε το δρόμο αυτό. «Διασχίζοντας την πορεία της ασθένειας μου δεν είχα ίχνος ελπίδας. Αρχισα να αδιαφορώ για τον εαυτό μου και να χάνω τις ελπίδες ανάρρωσης. Επεσα σε βαθιά κατάθλιψη και σε ένα απαισιόδοξο σκοτεινό περιβάλλον. Παρόλα αυτά η μητέρα μου, μου έδωσε την ελπίδα και με έκανε να παλέψω για τη ζωή μου. Και τελικά κατάφερα και πάλι να έχω τα ηνία της ζωής μου.



- Όπου υπάρχει ελπίδα, τραγουδά η ζωή, όπου η απελπισία φωλιάζει, ο θάνατος πλησιάζει απειλητικά.

