

UŽIMTUMO TERAPIJOS ATITIKIMAS SERGANČIŲJŲ DEPRESIJA INTERESAMS

Asta Markauskienė, Lina Povilavičiūtė, Kristina Žukienė

Vilniaus kolegija

Anotacija. Depresija, tai ne blogos nuotaikos apibūdinimas, o liga. Liga, kasdien veikianti mintis ir žmogaus elgesį. Žmonės sergantys depresija netenka susidomėjimo tais dalykais, kurie anksčiau teikė malonumą. Kiekvienas ergoterapeutas pirmiausia turi išsiaiškinti paciento interesus, nes tik tai leis tinkamai parinkus užsiėmimą, siekti geriausių rezultatų. Kiekvieno paciento probleminė situacija, bei jo kasdienė veikla yra individuali, todėl interesų, pomėgių ir hobių išsiaiškinimas, leidžia tinkamai parinkti tinkamiausią terapiją, problemai išspręsti. Užimtumo terapijos metu, paciento atitikimas interesams suteikia jam daugiau pasitikėjimo savimi, leidžia jam labiau atsiskleisti ir pasiekti geresnių rezultatų. Atliktas tyrimas yra aktualus, nes pacientams turintiems psichikos sutrikimų yra ypač svarbu atrasti ir užsiimti veikla, kuri teikia malonumą, skatina tobulėti, išreikšti save, pakelti rankas ir veikti. Straipsnyje atskleidžiama, kokie dažniausi asmenų sergančių depresija pomėgiai. Nagrinėjama reabilitacijos centre vykdomų užsiėmimų atitikimas asmenų sergančių depresija interesams. Išsiaiškinama tolimesnės sergančiųjų perspektyvos panaudoti įgytas žinias ir noras dalyvauti socialiniame gyvenime. Atlikus tyrimą gauti rezultatai parodė, kad daugiausia pacientai domisi laisvalaikiu namuose, tai yra: knygų skaitymas, muzikos klausymas, kino peržiūros, tačiau nevengia ir socialinio gyvenimo, juos domina tokie laisvalaikio praleidimo būdai, kaip: teatras, kelionės. Tyrimas parodė, kad didžiajai daugumai tiriamųjų užsiėmimai atitiko poreikius, buvo jiems svarbūs, įdomūs ir naudingi. Likusieji teigė, kad ne visi užsiėmimai atitiko jų interesus ir lūkesčius, tokių kuriems nei vienas užsiėmimas netiko, nebuvo. Pusė tiriamųjų per reabilitaciją keitė užsiėmimus dėl įvairių priežasčių. Išsiaiškinta, kad po reabilitacijos daugiausiai norėtų tęsti kūrybinius užsiėmimus ir atkryčio prevencijos grupę. Visi tiriamieji po reabilitacijos planuoja visiškai ar iš dalies taikyti įgytas žinias. Atlikto tyrimo duomenys paskatins ergoterapeutus, dirbančius su asmenimis sergančiais depresija labiau įsigilinti į pacientų pomėgius, lūkesčius ir interesus bei organizuoti veiklas labiausiai atitinkančias poreikius.

Raktiniai žodžiai: depresija, interesai, užimtumo terapija.

Įvadas

Sergant depresija atsiranda interesų ir energijos stoka, taip pat žmogus mažai bendrauja su aplinkiniais, nesidomi jokia veikla, sutrinka visuomeninis ir socialinis gyvenimas, kenčia ne tik pats sergantysis, bet ir jo draugai bei artimieji. Depresija sergantys žmonės laiką, praeitį, dabartį ir ateitį vertina kitaip nei depresija nesergantis asmuo. Jiems dabarties laikas slenka lėčiau, o praeitis vertinama gerai, nes siejasi su laiku, kai jautėsi geriau, nesirgo ir tai tampa jų ateities siekiu. Dabartis yra atskirta nuo praeities, o ateitis yra tamsi, niūri ir gero nežadanti. Kiekvieno paciento probleminė situacija bei jo kasdienė veikla yra individuali, todėl interesų, pomėgių ir hobių išsiaiškinimas, leidžia tinkamai parinkti tinkamiausią terapiją, problemai išspręsti. Žmonės sergantys depresija turi daugybę poreikių, kurie nevienodai pasireiškia skirtingomis ligos stadijomis. Norint šiems asmenims suteikti visapusišką pagalbą, reikia labai įvairių paslaugų. Sveikstantiesiems reikia padėti susigrąžinti prarastus įgūdžius, kad jie atliktų savo vaidmenį visuomenėje. Pasveikusiesiems tik iš dalies reikia pagalbos įsitraukiant į atvirą visuomenę (Kalvelis, 2008).

Užimtumo terapijos metu, paciento interesų atitikimas suteikia jam daugiau pasitikėjimo savimi, leidžia jam labiau atsiskleisti ir pasiekti geresnių rezultatų. Tuo tarpu (C. G. Mozley et. etc., 2007) atliktas tyrimas parodė, kad žmonėms, kuriems

ergoterapeutai padėjo atnaujinti iki ligos prarastus pomėgius ir interesus, atsiskleidė, buvo motyvuoti ir ilgainiui įsitraukė į naujus užsiėmimus ir tai leido jiems išmokti, tai ko anksčiau nebuvo darę. Tyrime, taip pat labai svarbus aspektas buvo paciento ir ergoterapeuto bendradarbiavimas, kuo ergoterapeutas labiau domėjosi pacientu ir suformavo glaudesnę jų tarpusavio bendravimą, tuo pacientai buvo aktyvesni, labiau domėjosi užsiimama veikla, buvo atviresni naujiems iššūkiams, labiau pasitikėjo savimi, pasiekė geresnių rezultatų. Autoriai (Åsa Daremo ir kt., 2015), (Christina Blomdahl ir kt., 2013) nurodo, kad būtent įvairių užimtumo terapijų metu įgyti įgūdžiai, padėjo žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų, lengviau susirasti darbą ir bendradarbiauti su kolektyvu.

Tyrimo tikslas. Išsiaiškinti užimtumo terapijos atitikimą, sergančiųjų depresija, interesus.

Tyrimo objektas. Sergančiųjų depresija žmonių, interesų įvertinimas.

Uždaviniai:

1. Išsiaiškinti žmonių, sergančių depresija, interesus.
2. Įvertinti ar užimtumo terapija atitiko, sergančiųjų depresija, interesus.
3. Palyginti, kaip keitėsi užsiėmimų pasirinkimas nuo tyrimo pradžios iki tyrimo pabaigos.

4. Išsiaiškinti sergančiųjų depresija nuomonę apie užsiėmimų naudą ir įgytų žinių pritaikomumą.

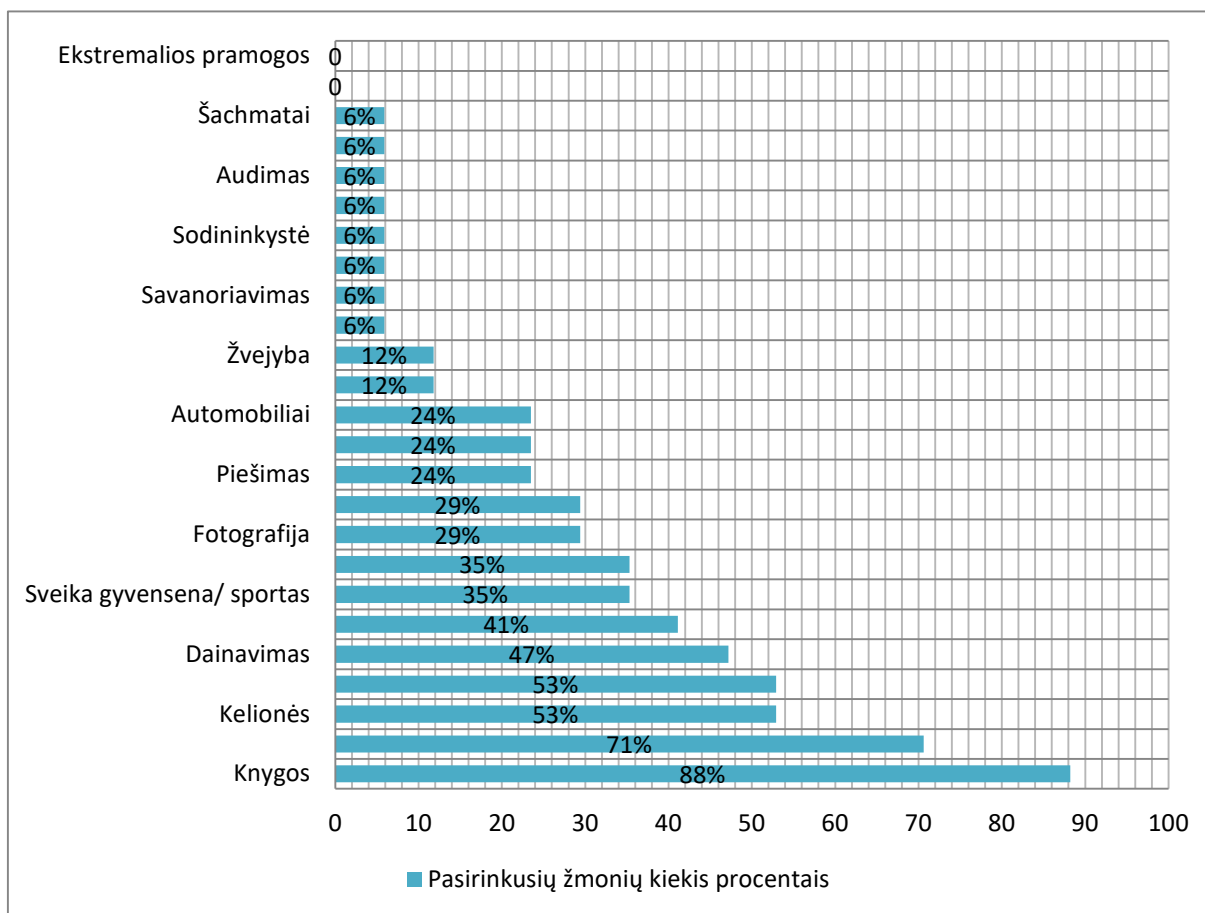
Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, apklausos raštu metodas, stebėjimas.

Tyrimo dalyvavo 17 depresija sergančių asmenų, besigydžiusių VŠĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre 2016 metais vasario – balandžio mėnesiais. 12 (71 proc.) iš jų buvo moterys ir 5 (29 proc.) vyrai. Visiems 17 asmenų, buvo diagnozuota depresija ir jie gydėsi VŠĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre bei lankė užimtumo terapijos užsiėmimus. Visų respondentų pradėjus gydymą psichinės reabilitacijos skyriuje, buvo prašoma, užpildyti Kemberelio poreikių įvertinimo sutrumpintą formą. Aptarus esamus užsiėmimus ir sudarius užimtumo tvarkaraštį, buvo duodama užpildyti pirmoji anketa, kurios siekis sužinoti paciento interesus. Po dviejų savaitių dalyvavimo užimtumo terapijoje buvo duodama antroji anketa, norint sužinoti, ar pasirinkti užsiėmimai atitiko

sergančiųjų interesus. Išsiaiškinta, ar nebuvo atlikti tvarkaraščio taisymai. Išvykstant, tiriamiesiems buvo pateikta paskutinė anketa, kurios tikslas - sužinoti apie tvarkaraštyje vykusius pakeitimus, ar lankyti užsiėmimai atitiko interesus, buvo naudingi ir įdomūs.

Tyrimo rezultatai ir analizė

Pacientams sergantiems depresija yra labai svarbus kompleksinis gydymas, kuriame dalyvautų ir ergoterapeutas. Literatūros šaltiniai teigia, kad pacientai nors ir turi tą patį susirgimą, tačiau poreikiai ir interesai yra skirtingi, todėl labai svarbu, kad į tai būtų atsižvelgta, nes nuo to priklauso paciento nuotaika, užsiėmimų lankomumas ir motyvacija (Åsa Daremo ir kt., 2015), (Christina Blomdahl ir kt., 2013). Pirmiausiai buvo siekiama išsiaiškinti tyrimo dalyvaujančių pacientų interesus (1 pav.).



1 pav. Tiriamųjų pomėgiai

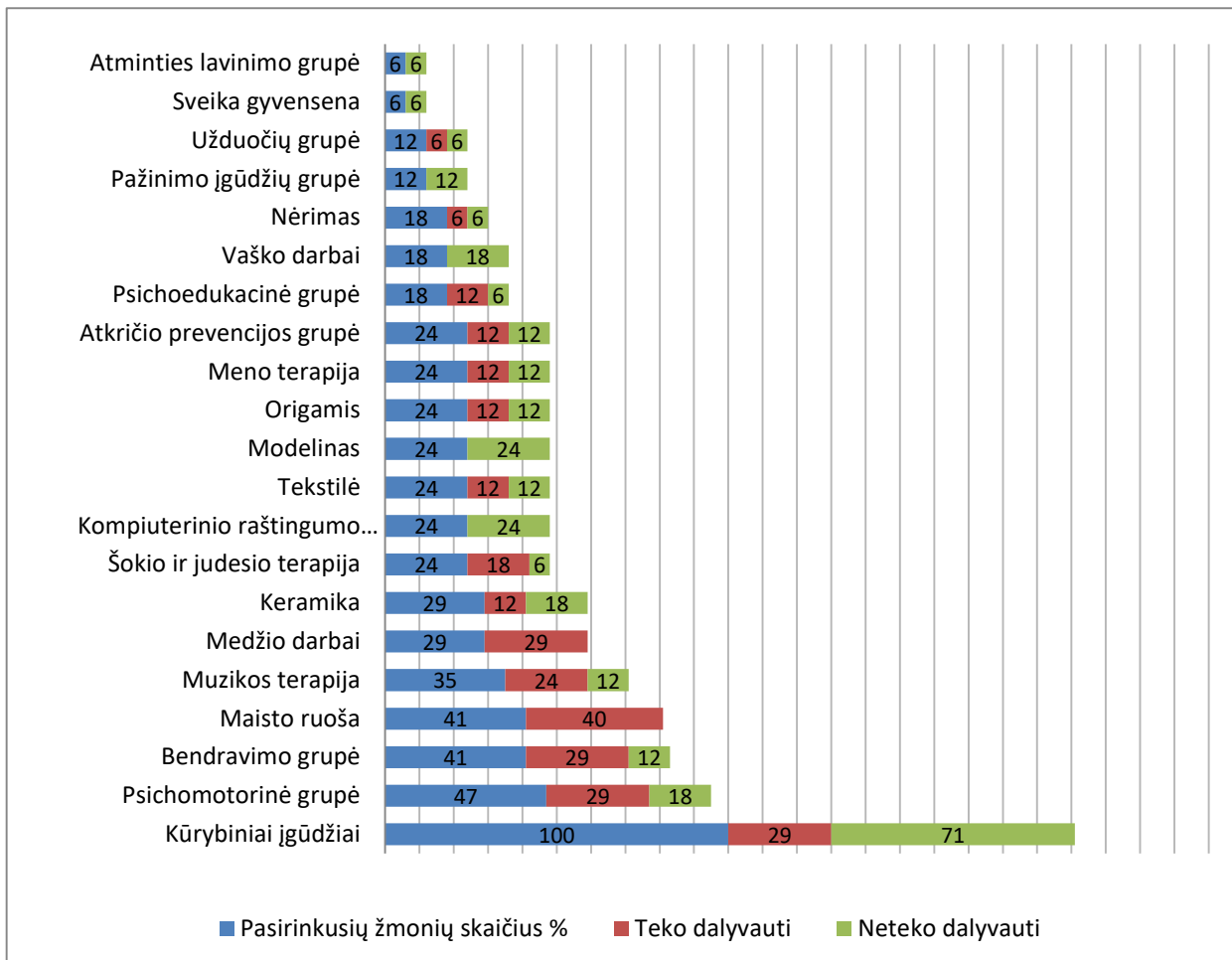
Dauguma tiriamųjų nurodė, kad patinka knygų skaitymas ir muzika. Tai rodo, kad pacientams svarbus atpalaiduojantis laisvalaikio būdas. Tyrimo duomenys rodo, kad tiriamieji yra gana aktyvūs ir daugiau nei pusė, pasirinko tokius laisvalaikio praleidimo būdus, kaip kelionės ir kinas. Daugiau

kaip 40 proc. respondentų pasirinko teatrą ir dainavimą, tai leidžia teigti, kad pacientai domisi menu, ieško naujų atsipalaidavimo būdų, tobulėja ir yra smalsūs. Trečdalis apklausoje dalyvavusių žmonių domisi sveika gyvensena, sportu ir šokiais. 29 proc. apklaustųjų teigė besidomintys mokslo

naujovėmis ir fotografija. Automobiliais domisi visi apklausoje dalyvavę vyrai, o kas trečia moteris – rankdarbiais. Medžioklė ir ekstremalios pramogos nedomino nei vieno iš tiriamųjų. Literatūros šaltiniai taip pat parodė, kad pacientai rinkosi panašias veiklas, turintys psichikos sutrikimų daugiausia renkasi laisvalaikį namuose, o domėjimasis švietimu

neįvardijamas tarp svarbiausių – klaidingas, nes vien reabilitacijos metu, jie išmoksta daug naujų veiklų (Kalvelis, 2008).

Tai, kad pacientai užsiėmimus renkasi norėdami išmokti ir įgyti naujų žinių, rodo tyrimo rezultatai (2 pav.).



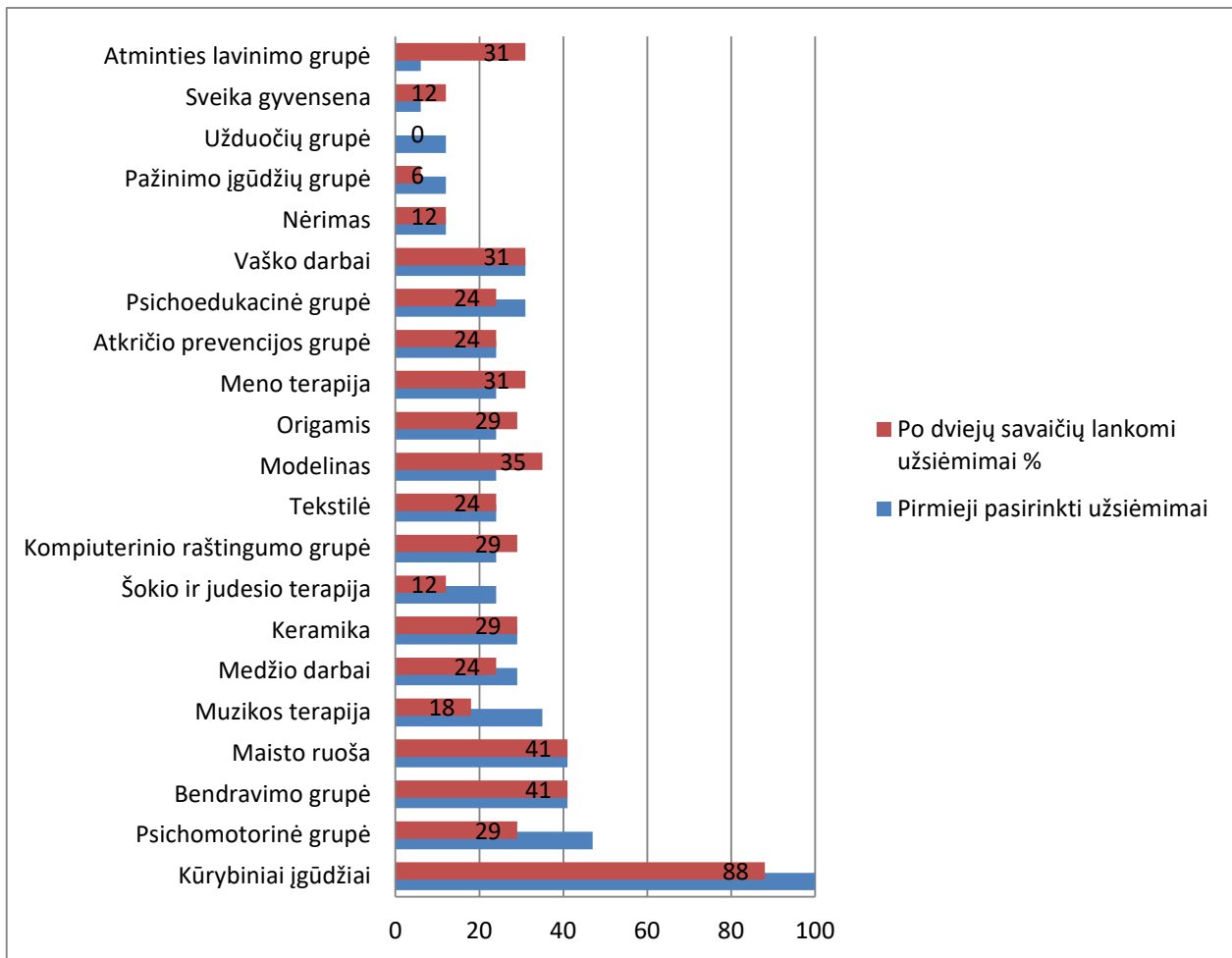
2 pav. Tiriamųjų dalyvavimas veiklose

Užsiėmimus pasirinkusieji buvo prašomi pažymėti, kuriose veiklose jie jau dalyvavo anksčiau. Gauti duomenys rodo, kad pacientai užsiėmimus renkasi ir neužsiimdami panašia veikla, kas dar kartą įrodo, kad jiems svarbu įgyti naujų žinių ir domėtis siūlomomis veiklomis. Tyrimas taip pat parodo, kad reabilitacijai yra svarbu paciento poreikiai ir atitikimas interesams, nes sergantieji pakartotinai besigydančys, pasirenka užsiėmimus, kuriuose jau dalyvavo ir jiems, tai buvo aktualu, įdomu ir prasminga.

Visi apklaustieji buvo pasirinkę kūrybinių įgūdžių užsiėmimą, tačiau 70 proc. jame apsilankė pirmą kartą, o 29 proc. apklaustųjų užsiėmimą pasirinko

pakartotinai. Maisto ruošos užsiėmimą pasirinko visi tie, kurie jame jau lankėsi, tai sudarė 41 proc. respondentų. Mažiausiai pasirinko atminties lavinimo ir sveikos gyvensenos užsiėmimus - po 6 proc., visi pasirinkę, anksčiau nedalyvavę šioje veikloje. Kompiuterinio raštingumo užsiėmimą pasirinko 24 proc. dalyvių, visi jie anksčiau kompiuteriu nesinaudojo. Kitus užsiėmimus panašiai pasirinko tiek jau dalyvavę ir nedalyvavę tokioje veikloje.

Po dviejų savaitių lankymo pasirinktus užsiėmimus, buvo pateikta antroji anketa, išsiaiškinta, kaip per šį laiką keitėsi pacientų veiklos tvarkaraščiai (3 pav.).



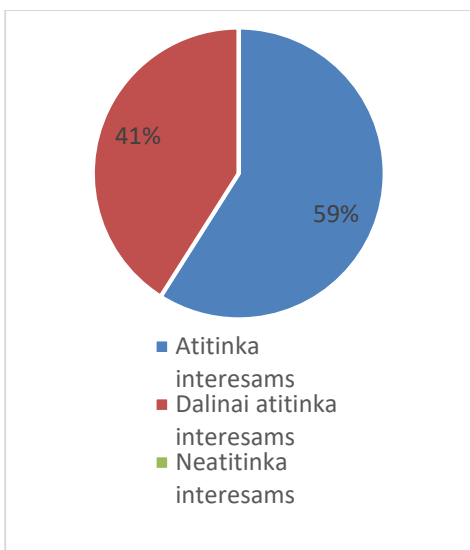
3 pav. Po dviejų savaitių pacientų lankomi užsiėmimai

Duomenys rodo, kad padidėjo atminties lavinimo grupę lankančių pacientų. Reabilitacijos pradžioje žmonių skaičius siekė vos 6 proc., o po poros savaitių jau buvo 31 proc. Daugiau žmonių pradėjo lankyti sveikos gyvensenos, modelino, meno terapijos, origamio užsiėmimus, tai leidžia manyti, kad pacientai siekia išmokti daugiau naujų veiklų, keisti nepatikusius užsiėmimus, rodo iniciatyvą, kad reabilitacija būtų kuo efektyvesnė ir atitiktų interesus. Užduočių grupės užsiėmimų nebelankė nei vienas tiriamasis.

Priežastys, kurios lėmė interesų neatitikimą užsiėmimo metu, buvo įvardytos, kad užsiėmimo metu jautėsi nejaukiai, dėl lėtai atliekamų veiklų jautė nuobodulį, nematė naudos apsilankę meno terapijoje ar muzikos užsiėmime. Kitiems norėjosi išmokti naujų įgūdžių, bet užsiėmime darė tai, ką jau mokėjo anksčiau, nes nėrimas buvo mėgstama veikla namuose, todėl pasirinko kitą užsiėmimą. Šokio terapijos ar psichomotorinės grupės atsisakę pacientai teigė, kad užsiėmimo metu jautėsi nejaukiai ar nerangiai, dėl nepatogumo jausmo prastėjo nuotaika ir nebuvo motyvacijos lankyti užsiėmimus.

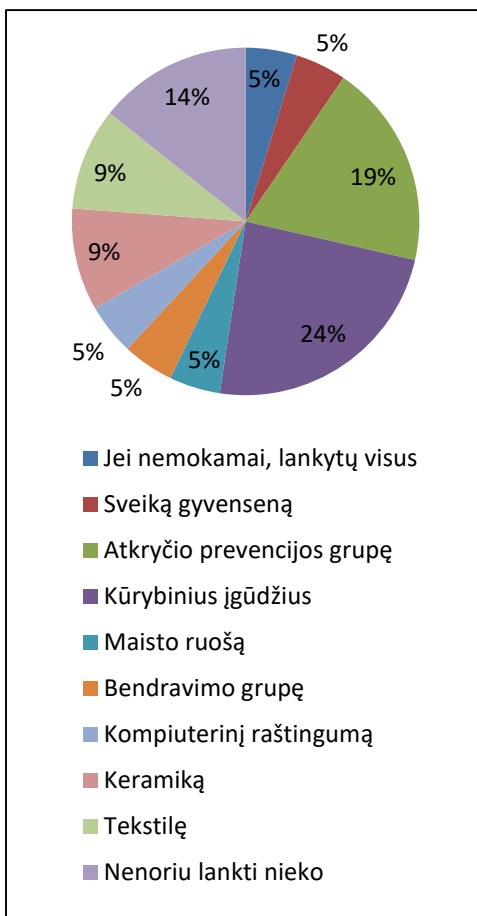
Po reabilitacijos išsiaiškinus, ar atitiko užsiėmimai interesus, kurie buvo pasirinkti ir lankyti dvi savaites

matome, kad 59 proc. respondentų paminėjo, jog užsiėmimai, kuriuos jie pasirinko, visiškai atitiko jų interesus ir jie nekeitė užsiėmimo tvarkaraščio, 4 proc. paminėjo, kad ne visi užsiėmimai atitiko jų interesus ir jie keitė savo užsiėmimo tvarkaraščius (4 pav.). Visų pacientų pomėgiai ir lūkesčiai yra skirtingi, todėl ir užsiėmimai gali atitikti ar neatitikti interesams. Reabilitacijos skyrius turi daug užsiėmimų, kuriuos pacientai gali pasirinkti tinkamiausius ir priimtinausius, nes nuo to priklauso jų motyvacija ir lankomumas.



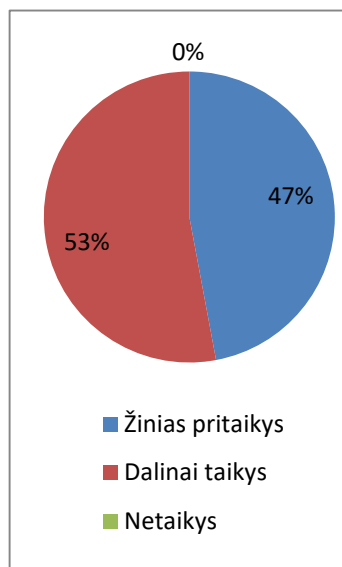
4 pav. Lankytojų užsiėmimų atitikimas interesams

Išsiaiškinus, kokius užsiėmimus tiriamieji lankytojų pasibaigus reabilitacijai, paaiškėjo, kad daugiausiai lankytojų kūrybinių įgūdžių užsiėmimus, tai sudarė 24 proc. atsakiusiųjų, taip pat 19 proc. norėtų toliau tęsti atkryčio prevencijos grupę, vadinasi, pacientai nori pasveikti ir yra motyvuoti siekti geriausių rezultatų, taip pat jiems svarbu palaikyti gerą savijautą ir nepasiduoti ligos paūmėjimui (5 pav.).



5 pav. Užsiėmimai, kuriuos lankytojų po reabilitacijos

Svarbu buvo išsiaiškinti, ar pacientai įgytas žinias planuoja taikyti kasdieniame gyvenime (6 pav.).



6 pav. Įgytų žinių taikymas kasdieniame gyvenime

Išanalizavę atsakymus matome, kad 53 proc. atsakiusiųjų, visų lankytojų užsiėmimų metu įgytas žinias ruošiasi panaudoti kasdienėje veikloje, likusieji 47 proc. pritaikys žinias iš dalies. Šie rezultatai parodo, kad taikoma užimtumo terapija yra naudinga ir reikalinga žmonėms sergantiems depresija.

Išvados

1. Tyrimas parodė, kad dauguma asmenų sergančių depresija domisi laisvalaikiu namuose, tai yra: knygų skaitymas, muzikos klausymas, kino peržiūros, pusė apklausoje dalyvavusių tiriamųjų domisi socialiniu ir kultūriniu gyvenimu.
2. Tyrimas parodė, kad daugumai tiriamųjų siūlomi užsiėmimai atitiko poreikius. Likusieji teigė, kad ne visi užsiėmimai atitiko interesus, tokių kuriems nei vienas užsiėmimas neatitiko, nebuvo.
3. Pusė tiriamųjų per dvi savaites atliko pakeitimus savo užimtumo tvarkaraščiuose, tai parodė, kad užsiėmimai iš dalies atitiko jų interesus ir lūkesčius. Pacientai, kurie pasirinko jau lankytojų užsiėmimus, tvarkaraštį keitė, norėdami papildyti naujais užsiėmimais.
4. Daugiausiai tiriamųjų norėtų tęsti kūrybinių įgūdžių ir atkryčio prevencijos užsiėmimus. Visi tiriamieji įgytas žinias planuoja taikyti kasdieniame gyvenime.

Literatūra

1. Åsa Daremo, Anette Kjellberg, and Lena Haglund (2015). Occupational Performance and Affective Symptoms for Patients with Depression Disorder. *Advances in Psychiatry*. Volume 2015 (2015), Article ID 438149, 6.
2. Christina Blomdahl, Birgitta Gunnarsson, Suzanne Guregård, Sys. Psych.b, Anita Björklund (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. Jönköping University, School of Health Sciences, Research School of Health and Welfare, Box 1026, 551 11 Jönköping, Sweden, 322– 330.
3. Kalvelis A. (2008). Žmonių, turinčių sunkių, ilgalaikių psichinių sutrikimų, kasdieninės veiklos tyrimas. – Kaunas.
4. C. G. Mozley¹, J. Schneider, L. Cordingley, M. Molineux, S. Duggan, C. Hart, B. Stoker, R. Williamson, R. Lovegrove, & A. (2007). Cruickshank The Care Home Activity Project: Does introducing an occupational therapy programme reduce depression in care homes. ISSN 1360-7863 print/ISSN 1364-6915 DOI: 10.1080/13607860600637810. France.
5. Moore, M., Hofer, S., McGee, H., Ring, L. (2005). Can the concepts of depression and quality of life be integrated using a time perspective. *Health and quality of life outcomes*, 3:1. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC545054/>.
6. Pille Ööpik, Anu Aluoja, Ruth Kalda and Heidi-Ingrid (2006). Maaroos Family doctors' problems and motivating factors in management of depression. Department of Family Medicine. Tartu.

OCCUPATIONAL THERAPY MATCHING PEOPLE WITH DEPRESSION INTERESTS

Summary

This is a relevant topic for patients with mental disorders because it is very important to discover and engage activities that bring pleasure, promotes excel, helps to express yourself, raise your hands and start acting. This work will help to find out if patients pick the most needed activities that line their interests at the time, using the primary schedule, and how did their opinion change after visits. The goal of a preformed research is to reveal occupational therapy compliance for patients with depression interests, and how does it influences the involvement in selected activities. Aims to reach the goal: identify interests of people with depression; evaluate if occupational therapy had an influence on interests of people with depression; compare the changes of occupational therapy activities choice in the beginning and after some time. The object of research – the influence of people with depression interests on choosing occupational therapy activities. Applied methods to do the investigation: written survey and monitoring. 17 patients with depression participated in the research. The study found that patients are mainly interested in the free time home activities such as: reading books, listening to music, film review. The patients don't avoid social life as well, they are also interested in such activities as theater, traveling. The research showed that the majority of activities were in line with patients' needs. The rest of patients said that not all activities were in line with their interests. There were no patients, who said that none of the activities were in line with their interests. At the beginning of rehabilitation patients chose activities and after few visits they were changing them into other activities that were more in the line with their interests. Most of the patients want to continue creativity activities and relapse prevention activities. All the patients plan to use acquired knowledges.

Keywords: depression, interests, occupational therapy.

Informacija apie autorius

Asta Markauskienė. Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Reabilitacijos katedra, lektorė. Mokslinių tyrimų laukas: Ergoterapija sergant psichinėmis ligomis. El. pašto adresas: a.markauskienė@spf.viko.lt

Kristina Žukienė. Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakulteto, Reabilitacijos katedros, lektorė. Mokslinių tyrimų laukas: Ergoterapija sergant psichinėmis ligomis. El. pašto adresas: k.zukiene@spf.viko.lt

Lina Povilavičiūtė. Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Reabilitacijos katedra, ergoterapijos studijų programos absolventė. Mokslinių tyrimų laukas: Ergoterapija sergant psichinėmis ligomis. El. pašto adresas: lina.povilav@gmail.com