



BUKLETS
MORĀLAIS IEVAINOJUMS –
kad nevaru palīdzēt otram
tā, kā vēlētos
1. daļa

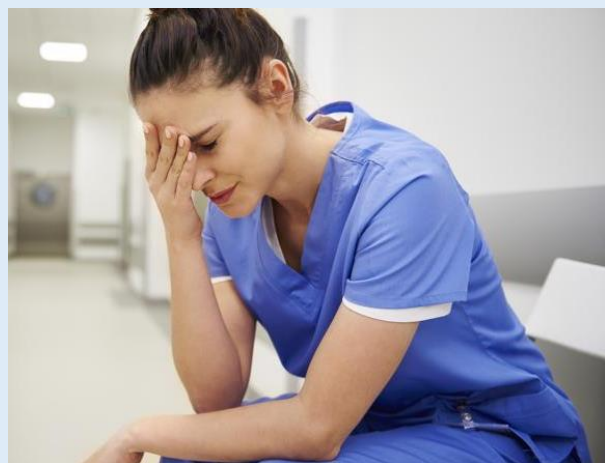
MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Morālais ievainojums tiek definēts kā psiholoģisks distress, kas rodas no darbībām vai darbību neveikšanas, kas pārkāpj cilvēka morāli vai vērtības. Šis koncepts raksturo pretrunīgas sajūtas, vainas apziņu par savām vai citu rīcībām vai lēmumiem, kas nav saskaņā ar cilvēka morāli un vērtībām.

Situācijas, kas var radīt morālu ievainojumu:

- Ir jāpieņem lēmumi, kas ietekmē citu izdzīvošanu vai lēmumi, kur visas izvēles iespējas tāpat novedīs pie negatīva iznākuma.
- Darot kaut ko, kas ir pretrunā ar cilvēka uzskatiem (piemēram, izpildot augstākas varas rīkojumu, lai arī tas nesaskan ar iekšējām vērtībām).
- Nespējot izdarīt kaut ko saskaņā ar cilvēka uzskatiem un vērtībām.
- Redzot vai uzzinot par situāciju vai kāda rīcību, kas ir pretrunā ar cilvēka morāli un vērtībām.
- Piedzīvojot uzticamu cilvēku nodevību.

Medicīnas jomā strādājošiem ir augsts risks piedzīvot situācijas, kas var veicināt distresu un likt saskarties ar ļoti konfliktējošām domām un emocijām par savu vai citu rīcību. Lai arī šajā jomā strādājošie lielā mērā ir apmācīti un sagatavoti grūtām situācijām, tāpat ikviens var nonākt tādā, kuru vēl nepazīst vai tādā, kur nav skaidrs, kā labāk rīkoties.



Morāls ievainojums var rasties arī tad, ja veselības aprūpes darbinieki tiek aicināti strādāt ārkārtīgi sarežģītos apstākļos, piemēram, katastrofu, humanitāro krīžu, kara darbības zonās vai pandēmijas gadījumā.

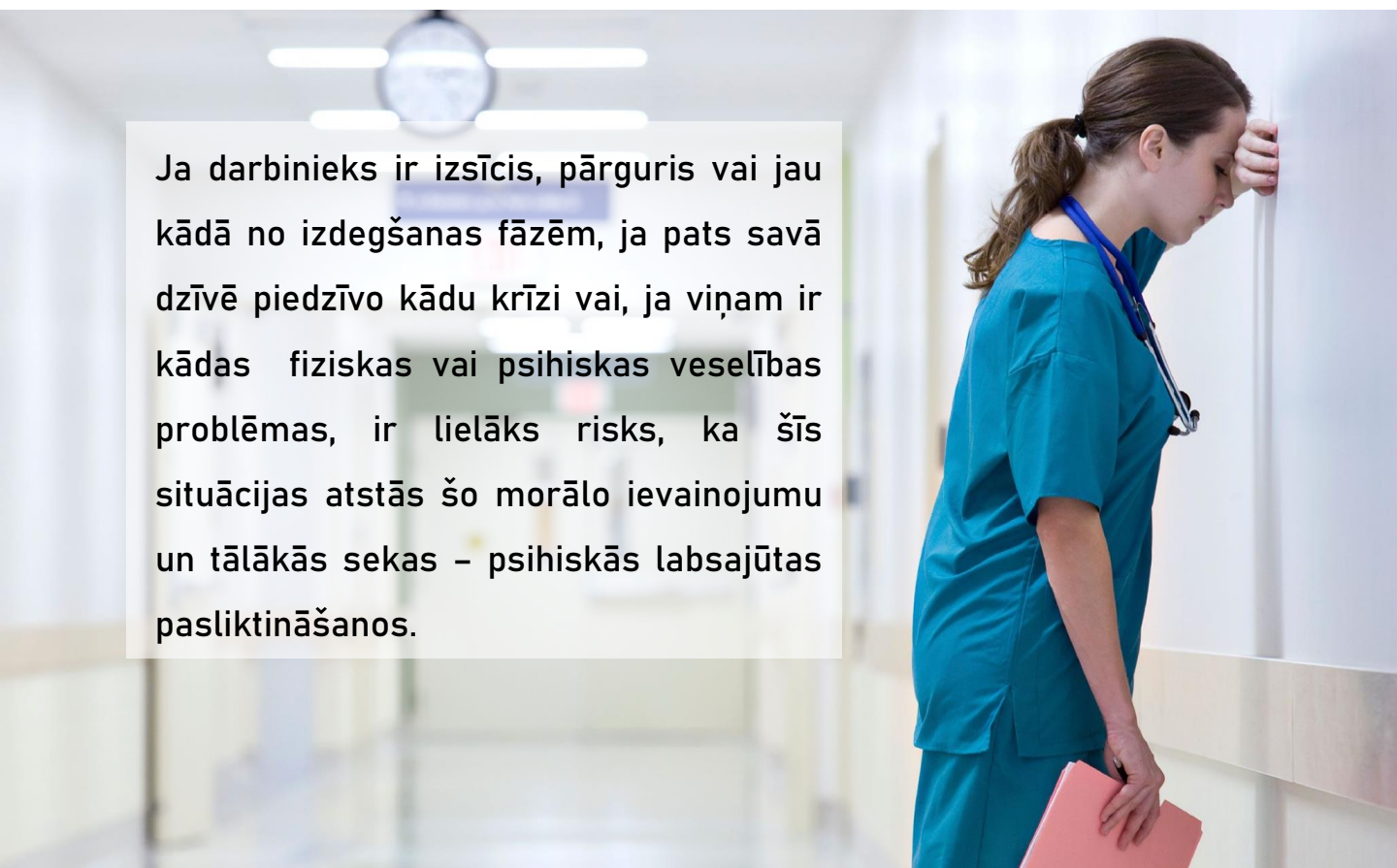
MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Situācijas, kas var radīt morālu ievainojumu veselības aprūpes sfērā strādājošajiem:

- Kad medicīnas darbiniekam ir jāizvēlas prioritātes – piemēram, aprūpēt pacientus, kam ir bīstama, lipīga saslimšanu, riskējot saslimt pašam vai aiznest slimību ģimenes locekļiem (īpaši, ja mājās ir bērni vai vecāki cilvēki).
- Kad izjūt spiedienu veikt darbu ātri, tādā veidā samazinot pacientu aprūpes kvalitāti vai riskējot pieļaut kļūdas.
- Kad aprīkojuma trūkuma dēļ ir jāizvēlas, kuram pacientam pienāksies skābekļa aparāts un kuram nē.
- Kad personāla trūkuma dēļ ir jāizvēlas, kuram pirmajam sniegs palīdzību un, kuram liks gaidīt (piemēram, kara darbības zonā, pandēmijas laikā vai pēc kādām katastrofām, kad ir liels pacientu pieplūdums).
- Ja saskaroties ar situāciju cilvēks piedzīvo spēcīgas, sastindzinošas emocijas, šoku, spēcīgu distresu un tā rezultātā nespēj veikt savus pienākumus vai ievieš kļūdas, kam ir negatīvas sekas.
- Kad pieredz citu cilvēku ciešanas vai nāvi un veids, kā tas noticies ir pretdabisks un pilnīgi pretrunā ar iekšējām pārlicībām par to, kā cilvēkam būtu jāiziet no dzīves.
- Piemērs, kas ļoti izgaismojās COVID19 pandēmijas ietvaros – nodevības izjūta no iestādes vai pat valsts puses, ja medicīnas darbiniekam netika nodrošināts aprīkojums, aizsarglīdzekļi savai drošībai, skaidra informācija un pietiekami resursi, lai atjaunotos laikā, kad jāstrādā bīstamos un smagos apstākļos.

MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Ne visas iepriekš minētās vai citas līdzīgas situācijas radīs šo morālo ievainojumu vai atstās ilgstošas negatīvas sekas uz cilvēka psihisko labklājību. Tas, vai tas atstās vai neatstās kādas sekas ir saistīts ar daudziem faktoriem – gan pieredzi un zināšanām, gan kolēģu vai vadības pieejamo atbalstu, gan saviem personīgiem stresa pārvarēšanas mehānismiem, gan arī ar to, kā cilvēks kopumā tajā brīdī jūtas.



Ja darbinieks ir izsīcis, pārguris vai jau kādā no izdegšanas fāzēm, ja pats savā dzīvē piedzīvo kādu krīzi vai, ja viņam ir kādas fiziskas vai psihiskas veselības problēmas, ir lielāks risks, ka šīs situācijas atstās šo morālo ievainojumu un tālākās sekas – psihiskās labsajūtas pasliktināšanos.

Morālo ievainojumu rašanās un izpausmes var atšķirties atkarībā no vides, kultūras kodeksiem un personīgajām vērtībām, tomēr pētījumos jau skaidri parādās – ja morālais ievainojums tiek piedzīvots, tad tas atstāj plašu ietekmi uz cilvēku psihisko labklājību.

MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Cilvēks, kas pieredzējis morālo ievainojumu var saskarties ar šādām izjūtām un sekām:

- Vainas apziņu, sevis vainošanu («Es izdarīju kaut ko sliktu»)
- Kaunu (ja cilvēks vaino sevi tieši kādas savas personības iezīmes vai nepilnību dēļ; «Es esmu slikts cilvēks»)
- Distresu
- Vēlmi distancēties, atsvešināties
- Nomāktību, ilgtermiņā – depresiju, suicidālas domas
- Nodevības izjūtu, arī dusmas un aizvainojumu pret vadītājiem vai organizāciju
- Miega, ēšanas ritma un citu uzvedības paternu būtiskas izmaiņas
- Pastiprināt dažādu vielu lietošanu
- Kompulsīvu uzvedību – pārēšanos, pārstrādāšanos
- Stress par pieredzēto var novest pie biežām neuzmanības kļūdām
- Pavājinātu empātijas un līdzjūtības izjūtu



Ja jūti, ka kāda pieredze ir radījusi šo ievainojumu, nepaliec viens, meklē atbalstu, nebaidies dalīties ar to ar kādu sev uzticamu cilvēku vai vērsies pēc psihoemocionālā atbalsta pie speciālistiem!

MORĀLAIS IEVAINOJUMS



Lai cik mēs būtu trenēti vai gatavi saskarties ar izaicinošām situācijām, daudzas mēs nevaram paredzēt, daudzas vēl iepriekš neesam pieredzējuši un līdz ar to pat nenojautām, kā tajās jutīsimies un domāsim!

Esi iejūtīgi pret sevi un savu cilvēcību – ir normāli just emocijas un ir teju neizbēgami, ka dzīvē saskarsimies ar ļoti smagām situācijām. Nepaliec viens!

Informācijas resursi:

COVID-19 Pandemic Guidance Document. MORAL INJURY DURING THE COVID-19 PANDEMIC, 2020, American Psychiatric Association

Čartolovni, A., Stolt, M., Scott, P. A., & Suhonen, R. (2021). Moral injury in healthcare professionals: a scoping review and discussion. *Nursing ethics*, 28(5), 590-602.

Moral Stress Amongst Healthcare Workers During COVID-19:

A Guide to Moral Injury, 2020, <https://www.moralinjuryguide.ca/Documents/Moral-Injury-Guide.pdf>

PTSD: National Center for PTSD, Moral Injury:

[https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp#:~:text=Examples%20of%20potentially%20morally%20injurious,dangerous%20or%20traumatic%20event%20\(for](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp#:~:text=Examples%20of%20potentially%20morally%20injurious,dangerous%20or%20traumatic%20event%20(for)