



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

MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Sāpīgas, emocionāli smagas pieredzes dažās profesijās ir teju neizbēgamas. Medicīnas jomā risks saskarties ar citu cilvēku ciešanām, sāpēm, smagām diagnozēm un nāvi ir ļoti liels. [Bukleta pirmajā daļā \(lasi šeit\)](#) var uzzināt par to, kas ir morālais ievainojums un kādas tam var būt sekas.



2. daļā – idejas un ierosinājumi gan individuāli, gan komandas un organizācijas līmenī – kā palīdzēt sev un kā mazināt morālā ievainojuma riskus.

Ko iesākt, ja esi saskāries ar morālo ievainojumu vai ar to ir saskārušies
Tavi kolēģi vai komanda?

- Nepaliec ilgstoši viens ar savu pieredzi vai emocijām – atrodi uzticamu personu ar kuru vari dalīties notikušajā.
- Rūpējies par sevi un savām vajadzībām – atvēli laiku miegam, normālam uzturam, fiziskām aktivitātēm. Centies ilgstoši neatlikt kādas ārpus darba aktivitātes vai hobijus.
- Ja vēl esi potenciāla morālā kaitējuma priekšā, parūpējies par sevi un savām vajadzībām (to bieži atliekam) UN centies atrast cilvēkus ar kuriem kopā iet cauri izaicinājumiem, ar kuriem kopīgi pieņemt lēmumus. Rūpes par sevi šajā brīdī ir tieši tas, ka nepaliekam vieni un nedarām visu vieni.

MORĀLAIS IEVAINOJUMS

- Pieskati savas domas un iekšējo runu. Bieži pēc šādiem notikumiem parādās spēcīgas, sevi vainojošas domas: «Es izdarīju slikti, man vajadzēja darīt labāk!». Tā vietā mēģini ieraudzīt situāciju no visām pusēm un, visdrīzāk, realitātei atbilstošāka doma būs: «Es darīju labāko, ko tobrīd varēju – ar tiem resursiem, ar tām zināšanām, kas man bija!»
- Nekautrējies meklēt psiholoģisku palīdzību (krīzes tālrunis, psihologs vai psihoterapeits).
- Dod sev laiku, lai integrētu pieredzi un atgūtos pēc tās.
- Meklē informācijas resursus! Ja iespējams, izglītojies vai apmeklē nodarbības par tādām tēmām, kā dzīvesspēka stiprināšana, līdzjūtība pret sevi, stresa pārvarēšanas prasmes, apzinātības prasmes un tml. Dažus materiālus arī vari meklēt [«Rūpējies par sevi» mājas lapā](https://rupejiesparsevi.mozello.site.com/) - <https://rupejiesparsevi.mozello.site.com/>. Spied uz nosaukuma:
 - [Rūpes par sevi](#)
 - [Līdzsvarota ikdiena](#)
 - [Dzīvesspēks](#)
 - [Stresa mazināšanas metodes](#)

«Sēras un dzīvesspēks pastāv līdzās.» /M. Obama/



MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Pasākumi komandas un organizācijas līmenī, lai mazinātu morālā ievainojuma ietekmi un sekas.

- Uzsākt sarunas par morālo ievainojumu, tā rašanās iespējam un sekām (var balstīties uz informāciju bukleta 1. daļā, apskati to šeit).

Problēmas, kuras nenosauc vārdos un uz kurām neskatās nevar atrisināt! Veicināt informācijas pieejamību par šo un citiem ar psihisko veselību saistītiem tematiem. Veicināt, ka darbinieki var droši nākt un lūgt atbalstu, ja ir kādas dilemmas un arī rast drošu vidi, kurā dalīties ar pieredzēm un emocijām.

- Ja ir kāda specifiska krīze (piemēram, COVID19 pandēmija), tad sniegt informāciju un izglītēt par morālā ievainojuma riskiem tieši saistībā ar konkrēto krīzi.
- Nodrošināt atbalstu pieņemot grūtus lēmumus. Samazināt situācijas, kad grūtus lēmumus pieņem viena persona, veidot vadlīnijas vai skaidri komunicēt rīcības soļus, ja darbinieks ir kāda grūta lēmuma priekšā vai saskaras ar smagu situāciju.
- Ieteikums no pandēmijas krīzes pieredzes – plānot darbinieku maiņas tā, lai komanda pēc iespējas paliek nemainīga (rotē komandas – vieni strādā, otriem brīvdienas). Tas ļauj veidot saliedētāku komandu, ir šī kopīgā pieredze un veidojas lielāks savstarpējais atbalsts. Šādu sistēmu ieviešana varētu būt sarežģīta, tomēr to rekomendē kā labu praksi, kas ļauj mazināt morālā ievainojuma riskus vai tā sekas.

MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Pasākumi komandas un organizācijas līmenī, lai mazinātu morālā ievainojuma ietekmi un sekas.

- Veicināt psihoemocionāla atbalsta pieejamību un normalizēt atbalsta saņemšanu. Veicināt, ka ir pieejams psihologs, psihoterapeits vai kāds, kurš ir specializējies pirmās emocionālās palīdzības sniegšanā. Saskaņoties ar morālo ievainojumu ļoti palīdzošs var būt arī garīgs atbalsts, piemēram, no kapelāna vai mācītāja.
- Veidot un nodrošināt atbalsta grupas, supervīzijas vai regulāras sanāksmes, kur darbinieki droša vidē var izrunāt savas pieredzes, gūt kolēģu atbalstu, lai savās pieredzēs nejustos vientuļi un izolēti.
- Dod iespēju izņemt atvaļinājuma dienas, ja darbinieks ir saskāries ar smagu psihoemocionālo stresu un/ vai nediskriminēt iespēju izņemt slimības lapu, lai parūpētos par savu psihisko veselību. Dažreiz tieši tās dažas atjaunošanās dienas var palīdzēt pasargāt no ilgtermiņa sekām. Īpaši svarīgi šis ir krīzes apstākļos – pēc smagām pieredzēm dot laiku apstrādāt un integrēt pieredzi, lai rastu spēku strādāt tālāk.



MORĀLAIS IEVAINOJUMS

Nav gluži tā, ka visi notikumi, kas rada morālo ievainojumu atstāj ilgtermiņa sekas. Jā, tās diemžēl var rasties. Bet bieži vien šādas pieredzes, ja tās tiek «pārstrādātas» (par tām var runāt ar atbalstošiem kolēģiem vai vadību, ir pieejams psihoemocionālais atbalsts, ir pieejama informācija un materiāli, kā sevi atbalstīt emocionāli grūtos brīžos), var palīdzēt rast jaunu jēgu dzīvei vai darbiem, piešķirt nozīmi jaunām lietām dzīvē, saliedēt komandu un virzīt gan uz iekšējo izaugsmi, gan attīstību un risinājumiem, lai šādas situācijas mazinātu.

Veselības aprūpes darbinieki, viņu kolēģi un vadītāji var radīt stratēģijas, lai rūpētos par sevi un viens par otru gan grūtos brīžos, gan pēc tiem, lai atbalstītu atveseļošanos un izaugsmi.



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)