

Latvijā realizētās Minesotas programmas pacientu stresa pārvarēšana

*Anna Millere¹, Andris Pūce¹, Elīna Millere¹,
Zane Zumente¹, Aelīta Vagale², Lilīta Caune³,
Liāna Deklava⁴, Inga Millere⁴, Velga Sudraba⁴*

¹ Rīgas Stradiņa universitāte, Medicīnas fakultāte, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte, Sporta, uztura un pedagogijas katedra, Latvija

³ Jelgavas psihoneiroloģiskā slimnīca "Ģintermuiža", Latvija

⁴ Rīgas Stradiņa universitāte, Mākslinieciskā akadēmiskā skola, Latvija

Ievads. Mūsdienu dzīves ritms ir kļuvis ļoti straujš un piesātināts. Stress ir ikdienas sastāvdaļa, un tam ir liela nozīme dažādu slimību izcelsmē. Vairākos pētījumos ir pierādīta arī stresa nozīme dažādu atkarību izcelsmē [Goldsmith, 1998]. Ir zināms, ka augsts stresa līmenis veicina veselību apdraudošas uzvedības izpausmes, tādējādi indivīdi biežāk iesaistās ar risku saistītās darbībās [Milgrom, Burrow, 2001]. Pētījumi, kas saistīti ar atkarības vielu lietošanas etioloģiju, parāda, ka stress ir viens no spēcīgākajiem faktoriem, kas provocē narkotisko vielu lietošanu, tas savukārt akcentē stresa pārvarēšanas veidu izpētes nepieciešamību. Efektīvas stresa pārvarēšanas prasmes tiek lietotas, lai pārvarētu dažādus dzīves stresus, lai saglabātu un uzturētu savu fizisko un psihosociālo labklājību. Veiktajos pētījumos pamatā tiek izmantota Lazarusa un līdzautoru stresa pārvarēšanas tipoloģija, kas stresa pārvarēšanu iedala uz problēmu orientētā (vērstā uz problēmas novēršanu vai tās izmaiņām) un uz emocijām orientētā (vērstā uz indivīda problēmas emocionālo reakciju atvieglojumu). Kā liecina pētījumi, pacientiem ar atkarībām vairāk raksturīga izvairīšanās. Tas ir viens no stresa pārvarēšanas stratēģijas veidiem, kas ir orientēts uz emocijām.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis ir noskaidrot un apzināt stresa pārvarēšanas stratēģijas un veidus pacientiem ar atkarību/-ām. Pētījuma dalībnieki ir pacienti ar psihoaktīvo vielu un procesu atkarībām, kas vērsās pēc palīdzības visās ārstniecības iestādēs Latvijā, kurās tiek īstenota Minesotas programma. Mērķa sasniegšanai tika lietota kvantitatīvā metode, izmantojot autoru izstrādātu demogrāfisko anketu un Stresa pārvarēšanas veidu aptauju (*The Ways of Coping Scale Folkman & Lazarus*, 1985). Iegūtie dati salīdzināti ar kontroles grupu.

Rezultāti. Izlases dalībnieku vidējais vecums bija 42 gadi. Vienu no 3 atkarībām atzīst 81,4% respondentu, divas atkarības atzīst 14%, savukārt 2,3% dalībnieku ir visas 3 atkarības – alkohola, narkotiku un azartspēļu. Jāatzīmē, ka 2,3% Minesotas programmā iesaistīto neatzīst nevienu atkarību. Izvērtējot Stresa pārvarēšanas veidu aptaujā iegūtos rezultātus, tika novērots, ka pacientiem vairāk raksturīga uz emocijām orientēta stresa pārvarēšana, kas atbilst citiem pētījumiem šajā jomā. Distancēšanos ļoti bieži izmanto 16% respondentu, un samērā bieži to lieto 63%, savukārt izvairīšanos stresa situācijās dažreiz izmanto 14% respondentu, taču 86% to lieto bieži un pietiekami bieži.

Secinājumi. No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka atkarību pacientiem ir vairāk raksturīga uz emocijām orientēta stresa pārvarēšanas stratēģija, kas izpaužas ar sevišķi izteiktu izvairīšanos un distancēšanos. Zinātniskā darbā iegūtie rezultāti ir nozīmīgs solis Latvijas Minesotas programmas potenciālās efektivitātes un kvalitātes novērtēšanai, kā arī programmas dalībnieku dziļākai izpētei un izpratnei. Tā kā pētījuma darbība norisinās visās Latvijas Minesotas programmas realizēšanas vietās, pētījums iegūst vēl lielāku vērtību un kvalitāti.