



Ocena zdrowia duchowego Uzdrowianie poprzez samoświadomość

Oparte na: „Uzdrowianiu czterech wymiarów bólu duchowego” w tradycjach *Sekretnej sztuki życia i umierania*

OPIEKUN _____ PACJENT (opcjonalnie) _____
DATA _____ CZAS _____ MIEJSCE POBYTU _____

INSTRUKCJA

- wycisz się i znajdź czas na refleksję
- znajdź w sobie prawdziwą odpowiedź na pytanie „Jak się dzisiaj czujesz?”
- wykorzystaj dodatkowe pytania, by dotrzeć do swojego wnętrza
- zapisuj i porównuj swoje odpowiedzi w regularnych odstępach czasu, by stworzyć wzory Twojego duchowego zdrowia i cierpienia
- przekonaj się, że świadomość jest pierwszym krokiem do uzdrowienia. Zamiast próbować naprawiać ból duchowy, należy wsłuchać się w siebie i odbierać przekazywane emocje.

SENS

1	2	3	4	5
Życie jest wypełnione celem i znaczeniem		Czuję się zmotywowany w swoim życiu		Moje życie nie ma znaczenia

Co pobudza mnie do życia i ma dla mnie znaczenie TERAZ? _____
Co albo kto nie pozwala mi żyć pełnią życia? _____

WYBACZENIE

1	2	3	4	5
Odczuwam pełne pogodzenie się ze sobą i z innymi		Nie ma znaczących sytuacji, które wymagałyby wybaczenia w moim życiu		Mam silne uczucie, że są w moim życiu sytuacje i ludzie, którym nie wybaczyłam/-em

Komu powinienem wybaczyć? O jakiej sytuacji zapomnieć? _____
Kogo albo czego obawiam się stracić? _____

ZWIĄZKI /RELACJE

1	2	3	4	5
Odczuwam silny związek z osobami i rzeczami, które są dla mnie najważniejsze		Najważniejsze sfery mojego życia wydają się być w równowadze		Czuję, że jestem bardzo daleko od osób, rzeczy, które są bardzo ważne w moim życiu

Kto lub co ma dla mnie największe znaczenie? _____
Kogo lub co boję się utracić? _____

NADZIEJA

1	2	3	4	5
Jestem spełniona/ny, z nadzieją patrzę w przyszłość		Staram się wierzyć, że wszystko będzie dobrze		Jestem w depresji, nie mam żadnej nadziei

Jakie marzenia trzymają mnie przy życiu? _____
Dlaczego czuję, że nie ma dla mnie żadnej nadziei, jestem w depresji? _____

Święta Sztuka Życia

Centrum Kształtowania Duchowości
Podstawa opisu narzędzia oceny życia duchowego

- **Ocena Zdrowia Duchowego (The Spiritual Health Assessment SHA)** początkowo była częścią edukacji zdrowotnej w Ameryce Północnej , której celem było pomóc opiekunom lepiej zrozumieć i prawidłowo zareagować na cierpienie egzystencjonalne, które wpływa na zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie ich podopiecznych.
 - **SHA** została napisana przez międzynarodowych, doświadczonych edukatorów Richard'a i Mary Groves , współtwórców *Sacred Art. of Living Center* w Bend, stanie Oregon USA. Bazując na swoim, ponad trzydziestoletnim doświadczeniu opiekunów , rozwinęli serię międzynarodowych kursów dla profesjonalnego personelu medycznego zatytułowanych *Soul & Science of Living* oraz *the Sacred Art of Living & Dying* .
 - **SHA** została napisana w oparciu o konsultacje z lekarzami , pielęgniarkami , psychoterapeutami , a także duchownymi , w szerokim zakresie wyznań i tradycji kulturowych. Podstawą dla opracowania SHA jest przekonanie , że „Zachodnia medycyna nie ma rozwiązań, które pomagają człowiekowi przeżyć jego cierpienie” (cf . *Mortally Wounded: Stories of Soul Pain & Healing*, autorstwa profesora Michael Kearney , Dyrektora Medycznego *Sacred Art. of Living Center*)
 - Od 1996 r. **SHA** była wykorzystywana w setkach miejsc tj. hospicjach szpitalach, domach opieki długoterminowej i innych ośrodkach opieki , w Ameryce Północnej , Europie, Azji i Australii.
 - Celem **SHA** jest profesjonalne towarzyszenie ludziom cierpiącym na poważne , długoterminowe i terminalne schorzenia , poprzez skupienie się na uświadomienie sobie problemów emocjonalnych i duchowych. Narzędzie zakłada, że samoświadomość jest pierwszym krokiem do zdrowienia i dobrostanu.
 - Celem **SHA** jest zaproszenie chorego do refleksji nad pytaniem : „ Jak się czujesz sam ze sobą?”, pytanie stworzone przez Dr Cicely Saunders, inicjatorkę nowoczesnego modelu opieki paliatywnej. Według koncepcji „Bólu Totalnego” C. Saunders, podejście do cierpienia powinno obejmować ocenę nie tylko bólu fizycznego , ale też emocjonalnego , społecznego i duchowego.
 - **SHA** ocenia cztery wymiary cierpienia egzystencjonalnego : Znaczenie/Sens, Wybaczenie, Relacje i Nadzieję , które są uniwersalnymi doświadczeniami , bez względu na wiek, płeć, kulturę i religię.
 - Więcej na temat teorii i praktyki dotyczących czterech wymiarów ludzkiego cierpienia można znaleźć w książce: „*The American Book of Living & Dying: Lessons in Healing Spiritual Pain*”, autorstwa Richard'a Groves'a.
 - Korzyścią płynącą z **SHA** jest wsparcie zarówno opiekunów jak i podopiecznych, poprzez uświadomienie emocjonalnych i duchowych potrzeb. SHA jest zawsze opcjonalna, jednak wykorzystanie tej skali wśród podopiecznych sięga około 86-92%.
 - Przeprowadzanie oceny czterech wymiarów duchowego cierpienia, powinno być zalecane tylko po odpowiednim szkoleniu opiekunów, odpowiadającym ich zadaniom i doświadczeniu. Zalecane jest by zanim osoby zostały zapoznane z SHA, ośrodki i ich personel otrzymali odpowiednie szkolenie poprzez programy „*Soul & Science of Living*” oraz „*the Sacred Art of Living & Dying*”.
- By uzyskać więcej informacji o tych programach i połączonym z nimi „*Anamcara Project*”, które są prowadzone w wielu krajach na całym świecie, prosimy o kontakt z *Sacred Art. of Living Center* : www.sacredartofliving.org . Ponad 20000 opiekunów na całym świecie ukończyło te edukacyjne i kształcące programy.

„ Praca *Sacred Art. of Living Center* jest tak istotna , ponieważ cierpienie duchowe jest najgorzej diagnozowaną przyczyną bólu „

Dame Cicely Saunders, MD