



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union

**DEAPP**  
Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT

**אוניברסיטת חיפה**  
University of Haifa

FONDAZIONE  
**ANT**  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II

**KUL**  
1918



**ULBS**  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu



## **Psihodrama pentru îngrijirea de sine: îngrijirea îngrijitorului**

Lucian Blaga University of Sibiu, July 2020

Mihaela Bucuță & Raluca Sassu



Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II

KUL  
1918



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Abstract

Acest modul va aborda **nevoile** îngrijitorilor care lucrează cu pacienți în fază terminală, **pentru a le oferi resurse** pentru **autoîngrijire** - pentru a răspunde propriilor nevoi:

- *fizice,*
- *de comunicare,*
- *și emoționale.*



**Lucrul cu persoanele aflate pe moarte poate fi stresant, în special în cazul în care personalul / îngrijitorii suferă și pierderi personale.**

O astfel de muncă poate declanșa în cadrul personalul legătura cu propria **anxietate** legată de pierderi și moarte.

Psihodrama poate oferi acestor profesioniști instrumente și tehnici **pentru a prelucra și face față** propriei lor experiențe.

Psihodrama poate fi un mod de a gestiona situația stresantă în viața personală dar și relația lor cu

- pacienți,
- colegi
- și managerii de la locul de muncă.

Lucian Blaga University of Sibiu, July 2020

Mihaela Bucuță & Raluca Sassu



Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union

Erasmus+

DEAPP  
Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT

אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa

FONDAZIONE  
ANT  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II

KUL  
1918



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Competențe

- **Identificarea** propriilor nevoi în ceea ce privește îngrijirea pacienților în fază terminală;
- **Explicarea** strategiilor pentru lucrul cu stresul legat de autoîngrijire;
- **Proiectarea** activităților, folosind tehnici de psihodramă, pentru autoîngrijire, comunicare constructivă și managementul stresului la locul de muncă;
- **Demonstrarea/implementarea** acestor activități folosind tehnici de psihodramă;



Lucian Blaga University of Sibiu, July 2020

Mihaela Bucuță & Raluca Sassu



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Program of the European union



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



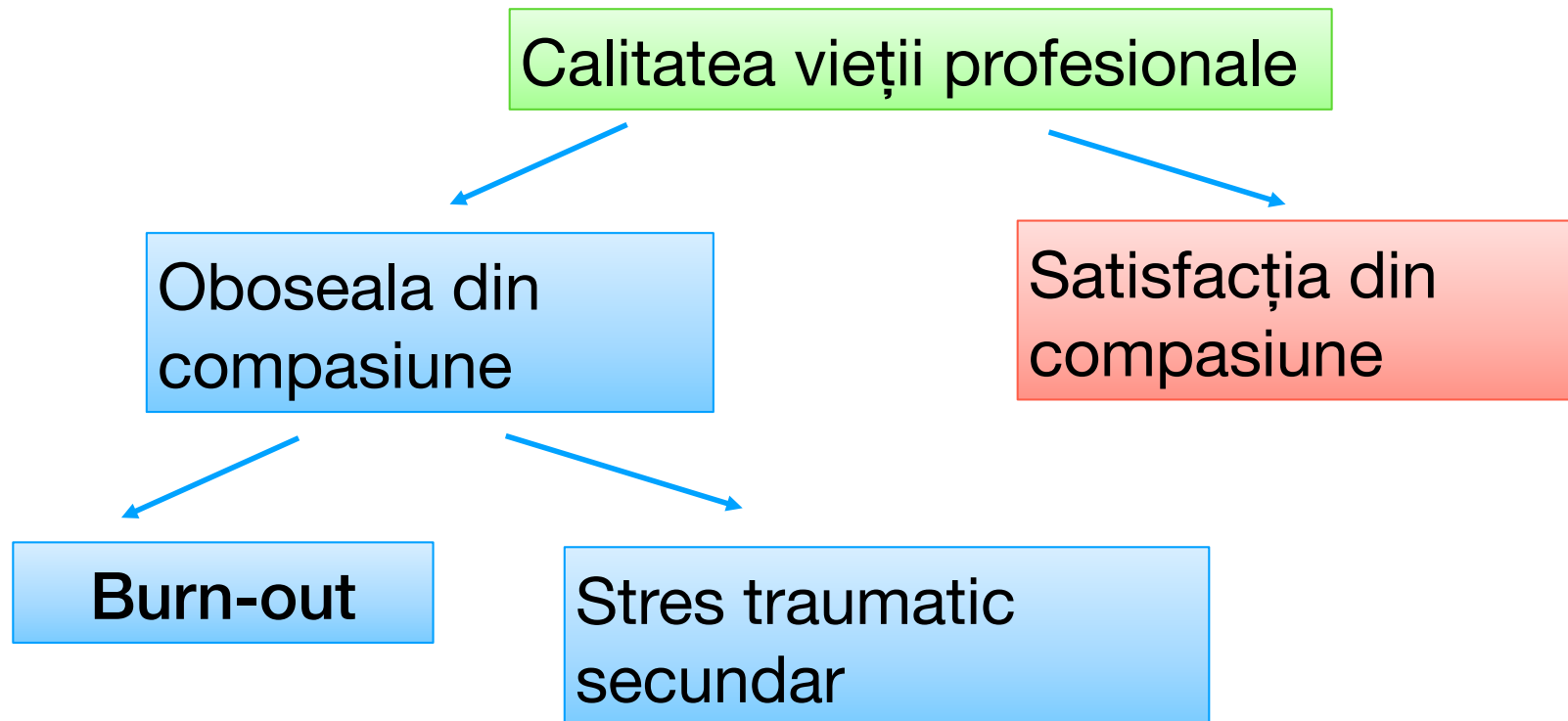
FONDAZIONE  
ANT  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Cadrul teoretic al calității vieții profesionale (Stamm, 2010)





## Cadrul teoretic al calității vieții profesionale (Stamm, 2010)

Oboseala din  
compasiune

Burn-out

- *sentimente de neputință*
- *epuizare excesivă*
- *Simptome de depresie*

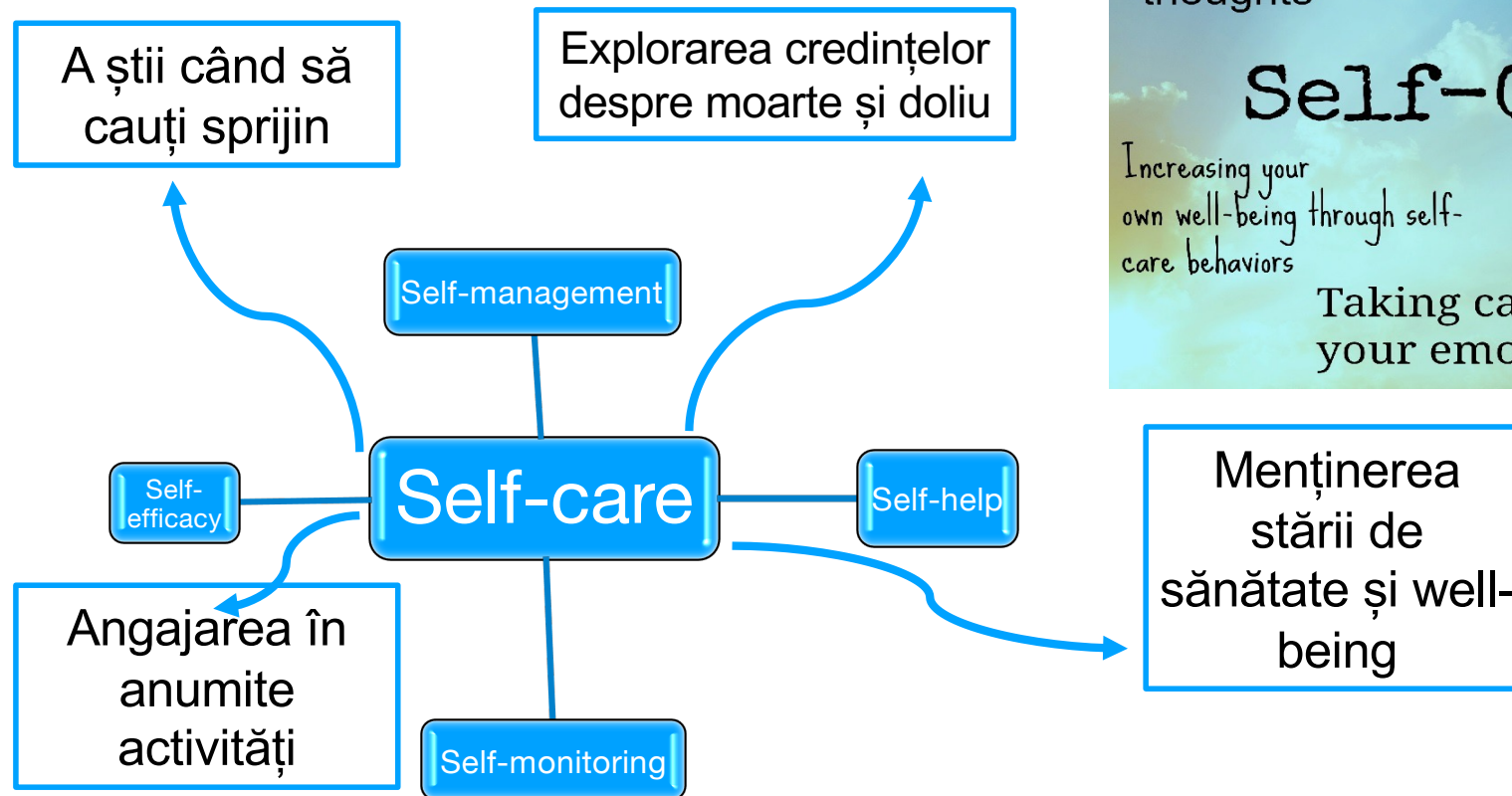
Stress traumatic  
secundar

- *evitare*
- *gânduri intrusive*
- *tulburări de somn*

Satisfacție din  
compasiune

- *reziliență crescută*
- *satisfacție la locul de muncă*
- *well-being*
- *sentimente de autoeficacitate*
- *nivel ridicat de sprijin social perceput*

## Cadru teoretic



Taking care of your mind & thoughts

Taking care of your physical health & body

### Self-Care

Increasing your own well-being through self-care behaviors

Taking care of your spiritual health

Taking care of your emotions

Wilde M, Garvin S (2007); Curtin R et al (2005)



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



UNIVERSITÄT KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



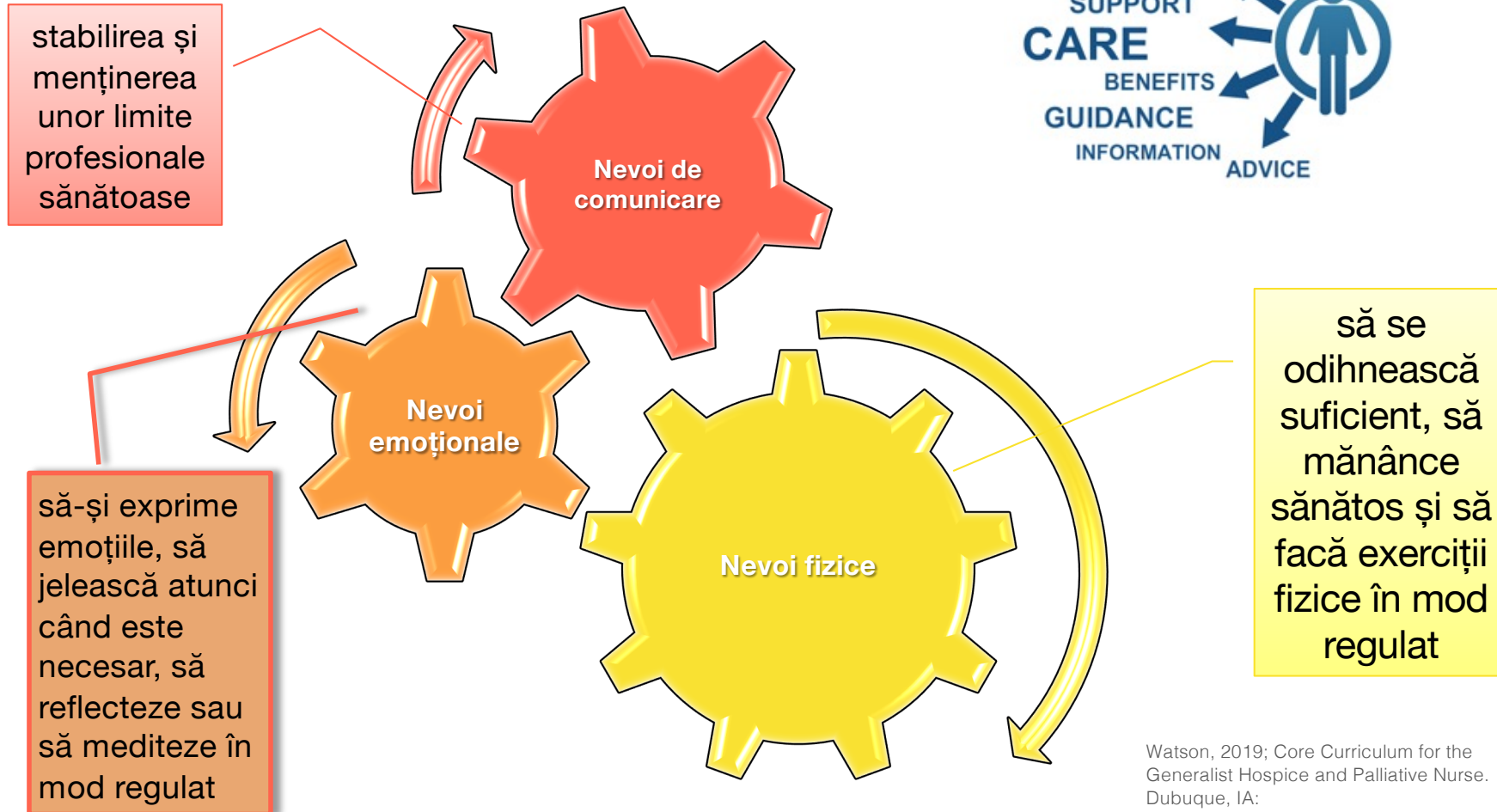
FONDAZIONE ANT  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI UNIWERSYTET LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Cadru teoretic



Watson, 2019; Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.



Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



## Cadru teoretic

### Comunicarea constructivă necesită:

- un nivel mai ridicat de interacțiune care implică înțelegerea celuilalt;
- autodezvăluirea pozitivă; și
- disponibilitatea de a lua în considerare opinii diferite.

Comunicarea constructivă  
necesită, de asemenea,  
sentimente confortabile față de alții  
în timpul interacțiunii. (Yahya, F., &  
Antigonos, S. 2013)







Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



FONDAZIONE  
ANT  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II

KUL  
1918

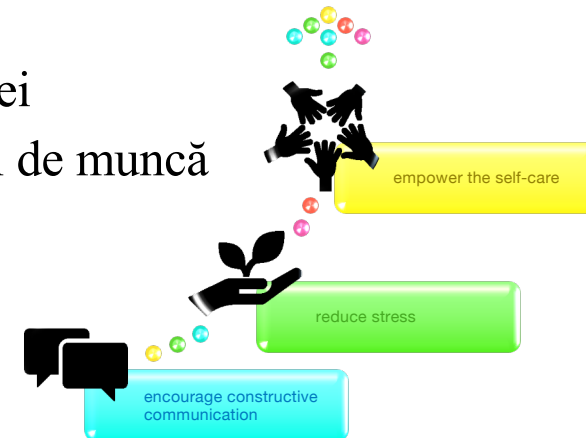


ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

# Aplicații practice – strategii pentru lucrul cu distresul în ceea ce privește autoîngrijirea

## Strategii organizaționale

- dezvoltarea unei culturi de susținere în cadrul organizației
- oportunități de exprimare a sentimentelor legate de locul de muncă și discutarea problemelor la locul de muncă
- întâlniri regulate în echipă
- supraveghere clinică obligatorie
- furnizarea unui serviciu de consiliere pentru personal
- sprijin în dezvoltarea competențelor de lucru în îngrijirea paliativă
- programe de educație solide pentru personal care includ dezvoltarea unei perspective asupra potențialelor individuale/personale de dificultate, evitarea implicării excesive cu clienți specifici, manipularea emoțiilor, abilități avansate de comunicare etc. (Watson, 2019)





Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European Union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIVERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Aplicații practice – strategii pentru lucrul cu distresul în ceea ce privește autoîngrijirea

### Strategii de coping personale:

- dobândirea unui sentiment de competență, control, și satisfacție în îngrijirea paliativă
- dobândirea unui control asupra volumului de muncă
- timpul liber
- desfășurarea unor activități care nu au legătură cu locul de muncă
- implicarea în activități fizice
- asigurarea unui somn adecvat și a unei nutriții corespunzătoare
- utilizarea tehnicilor de relaxare, de exemplu activitate fizică, yoga, meditație, terapii complementare
- dezvoltarea unei filozofii personale privind moartea care poate sau nu să se refere la convingeri religioase sau spirituale individuale (Watson, 2019)





Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIVERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Psihodrama pentru autoîngrijire: îngrijirea îngrijitorilor

- Psihodrama este un format de **psihoterapie de grup** cu rădăcini adânci în teatru, psihologie și sociologie.
- Se **concentrează** asupra particularităților individului (într-un format de grup) ca punct nodal al diferitelor roluri relaționale și a rolurilor legate de dificultăți și potențialități (Cruz et al. 2018).



- Ca metodă multidimensională, Psihodrama **facilitează schimbările interne**, rezultând o mai mare înțelegere, dezvoltare personală, inteligență emoțională îmbunătățită și integrarea la nivel cognitiv, afectiv și comportamental (Sahebalzamani et.al, 2014).



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Psihodrama pentru îngrijirea de sine: îngrijirea îngrijitorului

### Tehnici de psihodramă

Tehnici de psihodramă	Explicații- cum pot fi utilizate
Dublul	Este folosit pentru a ajuta protagonistul în <b>exprimarea</b> (atât verbal cât și corporal) <b>gândurilor și sentimentelor</b> , pe care, dintr-un motiv oarecare, el nu le percepe sau le evită. Această tehnică poate fi folosită împreună cu îngrijitorii în activități care explorează sinele și schimbările care vizează sinele (explorarea nevoilor – fizice, de comunicare, emoționale; explorarea fricii – frică de moarte, de pierdere; explorarea dorințelor)
Oglinda	Scopul acestei tehnici este de a promova <b>conștientizarea</b> protagonistului și comportamentul său în diferite situații. Oglinda este utilizată atunci când protagonistul nu percepe comportamentul său, iar imaginea lui transmisă altora diferă substanțial de imaginea lui de sine (imagine internă și externă). Această tehnică poate fi folosită în activități pentru a a oferi empowerment auto-îngrijirii și pentru a explora sinele și modificările sinelui.
Jocul de rol/ Role-training	Obiectivul principal este de a crea situații pentru <b>dezvoltarea și formarea unui anumit rol</b> în condiții foarte apropiate de situația reală, dar într-un mod protejat. Acesta ar putea fi folosit pentru o mai bună reprezentare a rolului de îngrijitor – un rol care se confruntă cu moartea, pierderea, pentru activarea resurselor interne și externe.
Inversiunea de rol	Această tehnică permite protagonistului să obțină o <b>percepție mai precisă a individualității rolului complementar</b> (López, 2005), precum și posibilitatea de a <b>percepe punctul de vedere al celeilalte persoane despre el/ea</b> (Kellerman, 1994) și <b>despre lume</b> (Holmes, 1992). Această tehnică poate fi folosită în situații diverse și variate și poate ajuta la explorarea sinelui, a schimbărilor sinelui, la activarea resurselor interne și externe, pentru o mai bună reprezentare a liniei de viață și a rezilienței, pentru conectarea la siguranță și securitate



Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Program of the European union



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



UNIVERSITÄT KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI UNIWERSYTET LUBELSKI JANA PAWŁA II



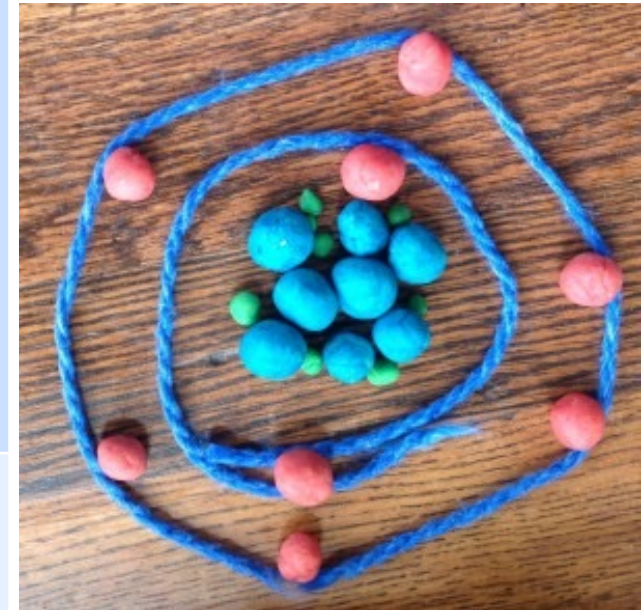
ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Psihodrama pentru îngrijirea de sine: îngrijirea îngrijitorului

### Tehnici de psihodramă

Tehnici de psihodramă	Explicații- cum pot fi utilizate
<p>Atomul profesional/ Atomul resurselor/ Atomul nevoilor</p>	<p>Atomul profesional este un atom social special și poate fi, de asemenea, proiectat, în funcție de obiective, ca un atom de resurse sau ca un atom al nevoilor. Prin urmare, atomul profesional reprezintă <b>modelul interpersonal profesional</b> al universului social al organizației. Acesta poate fi folosit pentru o mai bună înțelegere a rolului profesional al îngrijitorului, pentru explorarea relațiilor profesionale, explorarea sinelui și schimbărilor sinelui, în contextul profesional. Atomul profesional oferă o imagine de ansamblu a structurii profesionale interpersonale a protagonistului, dezvăluirea conflictelor cu persoane semnificative și furnizarea de teme pentru dramatizare.</p>
<p>Sociometrie</p>	<p>Scopul său este de a ajuta <b>membri unui grup, în a oferi feedback reciproc</b> cu privire la diferite probleme - în acest subiect special cu privire la problemele legate de moarte, pierdere. Ca o tehnică, este folosit pentru a măsura relațiile interpersonale, și poate fi utilizat pentru empowermentul îngrijitorului, în scopul de a înțelege mai bine nevoile sale, temerile, emoțiile, resursele, etc</p>





Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European Union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Concluzii

Practicile de auto-îngrijire includ menținerea sănătății și stării de bine a cuiva, explorarea convingerilor și sentimentelor cuiva despre moarte și durere, învățând acea persoană să caute sprijin și angajarea în unele activități în afară de situației de îngrijire.

Psihodrama utilizează acțiuni dramatice ghidate pentru a examina problemele indicate de o persoană prin utilizarea metodelor experiențiale, a sociometriei, a teoriei rolurilor și a dinamicii de grup (Beauvais, 2019).

Psihodrama permite profesioniștilor din domeniul sănătății să își dezvolte conștiința de sine, să dezvolte abilități de comunicare, să își îmbunătățească capacitatea de a face față problemelor de comunicare și să stabilească relații interpersonale pozitive (Ofiaz et.al, 2011)





Co-funded by the Erasmus+  
Program of the European Union

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



UNIVERSITÄT  
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa



FONDAZIONE  
ANT  
1978 ONLUS  
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II



ULBS  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

## Referințe bibliografice

1. Beauvais, A.M., Özbaş A.A., and Wheeler, K. (2019). End-of-life psychodrama: Influencing nursing students' communication skills, attitudes, emotional intelligence and self-reflection, *Journal of Psychiatric Nursing*; 10(3):103-110, DOI: 10.14744/phd.2019.96636
2. Coulehan, J., and Clary, P. (2005). Healing the healer: Poetry in palliative care. *Journal of Palliative Medicine*, 8(2), 382-389.
3. Cruz, A., Sales, C.M.D., Alves, P., and Moita, G. (2018) The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*; 9:1263. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01263
4. Oflaz, F., Meriç, M., Yuksel, Ç., and Ozcan, C.T. (2011). Psychodrama: an innovative way of improving self-awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*;18:569–75. 7.
5. Quin, B. J. (1991). Healing the healers: Psychodrama with therapists. In P. S. Holmes & M. Karp (Eds.), *Psychodrama: Inspiration and Technique* (pp. 227-244). Tavistock/Routledge.
6. Sahebalzamani, M., Farahani, H., Moeini, F., and Rashvand, F. (2014). The effect of emotional intelligence training via psychodrama method on emotional reactions of MS patients. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*; 4:63–7.
7. Tjasink, M., and Soosaipillai, G. (2019). Art therapy to reduce burnout in oncology and palliative care doctors: a pilot study. *International Journal of Art Therapy*; 24(1), 12-20.
8. Watson, M. S., Campbell, R., Vallath, N., Ward, S., and Wells, J. (2019). Self-care for health professionals. In *Oxford handbook of palliative care* (3rd ed., pp. 835-841). Oxford University Press.
9. Yahya, F., and Antigonos, S. (2013). Adult attachment and constructive communication in parents of children with attention deficit Hyperactivity disorder (ADHD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 97, 167-173.