

Pag-unawa sa Spirituality, Spiritual, at Existential Distress

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

Ano ang Spirituality (Ispirituwalidad)? What is Spirituality?

Ang spirituality ay isang pangunahing aspeto ng sangkatauhan kung saan nahahanap ng mga tao ang kanilang kabuluhan, layunin at transcendence (ang kakayahang malampasan ang mga normal na limitasyon o hangganan). Nararanasan ng mga tao ang spirituality sa pamamagitan ng kanilang relasyon sa sarili, pamilya, sa iba pa, komunidad, lipunan, kalikasan at sa makabuluhan o sagrado. Ang spirituality ay naipapahayag sa pamamagitan ng mga paniniwala, pagpapahalaga, tradisyon, gawi, ritwal, at karanasan.¹

Ang mga táong may kanser ay maaring mayroong mga pangangailangan sa kalusugang ispirituwal. Maaari silang magsimulang maghanap ng mga paraan para:

- Magkaroon ng kabuluhan at layunin sa kanilang buhay
- Makayanan ang isang diyagnosis
- Ipahayag ang kanilang sarili
- Makipag-ugnay sa kanilang pananampalataya at mga paniniwala

Ano ang spiritual distress (pagkabalising ispirituwal)?

What is spiritual distress?

Ang **spiritual distress (pagkabalising ispirituwal)** ay ang kakulangan ng ispirituwal na kabutihan. Ito ay nagaganap kapag ang isang bagay, tulad ng isang diyagnosis ng kanser, ay nakakagambala sa iyong pangunahing identidad at spirituality. Ito ay isang conflict sa pagitan ng iyong ispirituwal na sistema ng paniniwala at ng iyong kasalukuyang katotohanan. Ang spiritual distress ay isang karaniwan at nauunawaang tugon sa isang malubhang karamdaman. Ang lahat ng mga pasyente, mga miyembro ng pamilya, at mga tagapag-alaga ay maaaring makaranas nito kapwa sa isip at sa emosyon. Maaaring maging sanhi ito ng mga damdamin tulad ng pag-aalala, takot, kalungkutan, at galit. Ang mga ito ay maaaring makaapekto sa iyong pisikal na kagalingan at paggaling.

Dahil sa spiritual distress, maaari kang magtanong, halimbawa, kung “Bakit hinayaan ng Diyos na mangyari ito sa akin?” o “Ano ang nagawa ko para maging karapat-dapat dito?” Maaaring maramdaman mo na iniwanan o pinagtaksilan ka ng iyong Higher Power (Nakakataas na Kapangyarihan) sa panahon ng iyong sakit. Maaaring

Pag-unawa sa Spirituality, Spiritual, at Existential Distress

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

ikaw ay galit o hindi makapagdasal o makapag-meditate. Maaaring mawalan ka ng ganang makilahok sa anumang mga ritwal, pagdiriwang, o kultural na seremonya.

Maaaring naniniwala ka sa isang Higher Self (Nakakataas na Sarili) at na nililikha mo ang sarili mong tadhana - na ginawa mo ang lahat ng “tama”: wastong pagkain, pag-eehersisyo, pagiging isang positibong tao, pagkakaroon ng mga positibong pag-iisip. Ngunit ikaw ay na-diagnose pa rin ng kanser. Maaaring makaramdam ka ng pagkakasala o kahihyan. Maaaring tanungin mo kung “Bakit ba ito nangyayari sa akin?” o makaisip na “Hindi ito makatarungan!” Ang mga damdaming ito ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahang magkaroon ng pakiramdam ng kapayapaan o harmony (pagkakaisa).

Ang mga damdamin ng spiritual distress ay pansamantala at maaaring mapangasiwaan. Ang karanasan ng spiritual distress ay karaniwang nalulutas at mauwi sa spiritual growth (ispirituwal na pag-unlad) na maaaring magkaroon ng positibong epekto sa paggaling.

Mga sitwasyong maaaring maging sanhi ng spiritual distress:

Situations that may cause spiritual distress:

- Paghihintay sa isang diyagnosis o hindi kanais-nais na prognosis
- Malubha o paulit-ulit na mga setback
- Pisikal na pananakit o matagal na pagdurusa
- Kapag ang iyong mga paniniwalang ispirituwal o kultural ay hindi naaayon sa treatment plan na inirekomenda ng iyong health care team
- Kapag nararamdaman mo na kinakailangan ang isang ritwal ng iyong pananampalataya o kultura at hindi mo ito magawa o ma-access
- Ang mga miyembro ng pamilya at mga tagapag-alaga ay maaaring makaranas ng compassion fatigue
- Ang isang miyembro ng pamilya na gumagawa ng mga desisyon para sa isang mahal sa buhay ay maaaring makaramdam ng spiritual distress

Pag-unawa sa Spirituality, Spiritual, at Existential Distress

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

Ano ang existential distress?

What is existential distress?

Ang **Existential Distress** ay nagaganap kapag iniisip ng mga tao ang kanilang sariling kawalan ng buhay. Kabilang dito ang mga damdamin ng kawalan ng kakayahan, pag-aalala, takot sa kamatayan, at kawalan ng kabuluhan at layunin.²

Sa existential distress, maaari kang makadama ng kawalan ng kabuluhan at layunin sa iyong buhay. Maaaring makaramdam ka na wala kang dahilan para mabuhay at magsabi ng mga bagay tulad ng “Ano ang layunin ng buhay ko ngayon? Hindi naman ako talaga nabubuhay. Nag-eexist lang ako.” Maaari kang makaramdam ng labis na pasanin at magsabi na “Natatakot ako” o “Hindi ko alam kung paano ko ito makakayanan,” Ito ay mga pangkaraniwang tugon sa isang malubhang karamdaman. Ang mga damdaming ito ay pansamantala at maaaring mapangasiwaan.

Kung ikaw ay nakakaranas ng spiritual o existential distress, makipag-appointment sa **Spiritual Health Practitioner** sa 604-877-6000 ext. 672115.

¹Ang depinisyon ng Spiritual Distress ay hango sa Puchalski, CM et al. “Improving the Spiritual Dimension of Whole Person Care: Reaching National and International Consensus”. Journal of Palliative Medicine, Vol 17. #6 (2014)

²Ang depinisyon ng Existential Distress ay hango sa Vehling S, Kissane DW. Existential distress in cancer: alleviating suffering from fundamental loss and change. Psychooncology. 2018;27(11):2525–30