# Kurso aprašymas

Pasiruošę išvykti ... arba gyventi taip, tarsi rytoj mirtumėte. Mokykis taip, tarsi gyventum amžinai (Mahathma Gandhi)

Kodėl mes mirštame? Nes mes gyvename. Akistata su mirtimi keičia kiekvieną žmogų. Tai sukelia stipriausias emocijas, liūdesį, pyktį, baimę, neviltį ir galiausiai - intuityvų suvokimą, kad pagaliau būsime laisvi. Šiame kurse apžvelgsime dvasinius, biologinius ir fizinius mirties aspektus. Tai, ką kiekvienas turi padaryti, kad pasiruoštų išvykimui - pokalbiai su draugais ir artimaisiais, paveldėjimo klausimų sprendimas, ką daryti su asmenine ir šeimos nuosavybe, priežiūros galimybės ir taip pat nepamirškime įvairių tradicijų ir mitų.

Studijų kurso planavimas:

Mokymų skaičius 5. Mokymų trukmė - 4 akademinės valandos, iš viso 20 akademinių valandų, įskaitant 16 valandų diskusijų (pokalbių) ir 4 valandų praktikos.

Teminis studijų kurso planas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** |  **Mokymo dalykas** |  **Forma** | **Trukmė** | **Mokymo priemonė** |
| 1. | A. Filosofiniai ir dvasiniai aspektaiApreiškimai apie gyvenimą: dalykai, dėl kurių labiausiai gaila nugyvenus gyvenimą ir atsidūrus mirties patale.B. Nepatogus “klausimas visiemsKą daryti su nuotraukomis, asmeniniais daiktais?Ką palikti artimiesiems ir draugams?Ką ir kodėl įtraukti į laišką, kokius užsakymus atlikti? | Pokalbis, filmuota medžiga.Praktiniai pavyzdžiai | 22 | Kompiuteris, projektorius, ekranas, pristatymo medžiaga |
| 2. | Socialiniai aspektai ir įvairios tradicijosRygos Stradino universiteto tyrimas „Memento mori: gyvenimo pabaiga, mirtis ir įsivaizduojamas pomirtinis gyvenimas šiuolaikiniame Latvijos gyvenimo pasaulyje“ (2020/2021)Laidojimo tradicijos ir mitai.Kapinių šventė: vietinės mirties tradicijos | Trumpa paskaita ir priststymas , diskusija, šaltinių analizė  | 4 | Kompiuteris, projektorius, ekranas, pristatymo medžiaga |
| 3. | Išvykstant: psichologiniai ir emociniai aspektaiSielvartas: penki sielvarto ir praradimo etapaiKą žmonės patiria, kai susiduria su sunkiomis ligomis ir kitų mirtimi;Kaip padėti sielvarto žmogui;„Gera“ ir „bloga“ mirtis latvių liaudies išmintyje„Geros“ mirties prielaidos („American Journal of Geriatric Psychiatry“) požiūrio į mirtį paliatyviojoje terapijoje tyrimų apžvalgaPaliatyviosios pagalbos struktūra Latvijoje, Lietuvoje, Estijojehttp://www.vm.gov.lv/lv/tava\_veseliba/paliativa\_aprupe/ | Diskusija, trumpas pristatymas, filmo fragmentai, grupės narių istorijos (praktika)  | 2+2 | Kompiuteris, projektorius, ekranas, pristatymo medžiaga |
| 4. | Išvykstant: biologiniai aspektai Karnofsky spektaklio statuso skalė (Kathleen Dowling Singh „Grace in Dying“) Šiuolaikinis mokslinis supratimas apie gyvenimo pabaigos patirtį Netoli mirties patirtis: įvairios galimybės Istorijos, padedančios susitaikyti su mirtimi | Trumpa paskaita ir priststymas | 4 | Kompiuteris, projektorius, ekranas, pristatymo medžiaga |
| 5. | Praktiniai ir teisiniai aspektaiPokalbiai su artimaisiais ir draugais -emocinių santykių sureguliavimasPaskutinė valia - palikimo palikimasAsmeniniai linkėjimai rūpintis, laidotuvės ir įsipareigojimaiScenarijus prieš išvykstanthttps://www.facebook.com/watch/?v=2316099621939901 | Trumpa paskaita ir priststymas  | 4 | Kompiuteris, projektorius, ekranas, pristatymo medžiaga |