

wielkopolskie centrum onkologii

Jak radzić sobie z emocjonalnymi skutkami choroby nowotworowej?

Poradnik dla Pacjentów

Opracowanie tekstu

mgr Dorota Gołąb

Opracowanie graficzne

Aleksandra Robaszekiewicz, GoldFish Studio

Konsultacja naukowa

prof. dr hab. n. med. Krystyna de Walden – Gałuszko



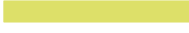







Zdjęcia

Paweł Foltyn

Więcej informacji o publikacji

Dział Szkoleń, Współpracy Naukowej i Zapewnienia Jakości
Wielkopolskiego Centrum Onkologii
tel: 061 8850 801

Ten informator możesz pobrać ze strony:
<http://www.wco.pl/> – zakładka „Informacje dla Pacjentów”

Wstęp	4	
Reakcje emocjonalne na rozpoznanie choroby nowotworowej	4	
Rodzina pacjenta	12	
Jak sobie pomóc?	14	
Tekst Odprężenia	17	
Metoda Simontona	21	
Racjonalna Terapia Zachowawcza (RTZ)	24	
Spacer	27	
Kontakt	29	
Polecana literatura	30	



Szanowni Państwo,

Otrzymaeniu diagnozy choroby nowotworowej towarzyszą zwykle bardzo silne, negatywne emocje. Trudno uwierzyć w to, że choroba spotkała właśnie nas. Pobyt w szpitalu, podjęte leczenie powodują w życiu szereg zmian...

Chcąc pomóc w radzeniu sobie z psychologicznymi konsekwencjami rozpoznania choroby nowotworowej i podjęcia jej leczenia przygotowaliśmy dla Państwa informator.

Czytelnicy znajdą w nim zwięzłe omówienie najczęstszych emocjonalnych następstw leczenia choroby nowotworowej doświadczanych przez pacjentów i ich bliskich oraz wskazówki dotyczące możliwości radzenia sobie z nimi.

REAKCJE EMOCJONALNE NA ROZPOZNANIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ

W trakcie leczenia choroby nowotworowej niektóre sytuacje wydają się być szczególnie trudne: najczęściej jest to chwila otrzymania diagnozy, oczekiwanie na decyzję dotyczącą rodzaju stosowanego leczenia, a także – w przypadku niektórych osób – konieczność ponownego podjęcia terapii lub zmiana jej rodzaju.

Zwykle sama konieczność wyrażenia zgody na pobyt w szpitalu zakłóca nasz dotychczasowy rytm życia. Wiele

spraw – na dłuższy czas – musimy odłożyć. Czujemy się bezradni. Konieczna staje się pomoc innych osób – lekarzy, naszych bliskich.

Najczęstszymi emocjami przeżywanymi przez pacjentów jest smutek i strach.

Zmiana dotychczasowego trybu życia, konieczność odłożenia na później lub wręcz zrezygnowania z niektórych planów powoduje smutek. Rodzaj wykonanego zabiegu operacyjnego również sprawia, że konieczny jest czas do zaakceptowania zmian wywołanych leczeniem. Często po operacji zmienia się nasze ciało, musimy rozstać się z dotychczasowym sposobem myślenia o nim. Niekiedy



są to zmiany czasowe (jak np. utrata włosów w wyniku chemioterapii) – czasem są to zmiany trwałe (tak jest np. w przypadku wielu zabiegów chirurgicznych). Możemy odczuwać smutek z powodu zmian, które nasze leczenie wywołało w rodzinie. Dotychczasowy podział obowiązków domowych może wymagać reorganizacji. Możemy martwić się tym, w jaki sposób informację o leczeniu przyjmą nasi najbliżsi. Smutek może wynikać także z braku wsparcia ze strony bliskich osób w sytuacji, w której najbardziej tego potrzebujemy.



Podobnie – jak wiele może być źródeł smutku przeżywanego przez naszych pacjentów – **wiele sytuacji związanych z leczeniem wywołuje lęk.**

Przed wszystkim możemy obawiać się tego, na ile rozpoznana choroba zagraża naszemu życiu. Zwykle wiele badań i rodzajów terapii przechodzić będziemy po raz pierwszy. Znajdziemy się w nowej dla siebie sytuacji. Być może o niektórych metodach leczenia słyszeliśmy wcześniej niepokojące informacje.

Lęk może towarzyszyć nam przed zabiegiem chirurgicznym, kiedy do momentu operacji nie jest znany konieczny zakres ingerencji chirurga. Możemy obawiać się oczekiwań na wyniki histopatologiczne i tego, czy i jakie leczenie będzie konieczne po operacji.

Możemy bać się skutków ubocznych leczenia. A po zakończeniu terapii, niepokoić nas mogą myśli dotyczące skuteczności leczenia i tego, czy po pewnym czasie konieczne nie okaże się ponowne podjęcie terapii.

Możemy obawiać się badań kontrolnych. Tego jak poradzą sobie nasi bliscy podczas naszego pobytu w szpitalu. Możemy obawiać się tego, czy ktoś z bliskich nam osób nie opuści nas z powodu choroby i leczenia. Możemy bać się tego, czy uda się nam wrócić do pracy po długim pobycie na zwolnieniu lekarskim. Nie wiemy czy będziemy mogli realizować nasze marzenia pomimo rozpoznanej choroby. Innymi emocjami często przeżywanymi przez pacjentów



jest poczucie **wstydu, winy i gniewu**. Ponieważ cały czas nie znamy genezy choroby nowotworowej, niekiedy szukając jej źródeł obwiniamy samych siebie (np. o złe nawyki żywieniowe, branie na siebie nadmiaru obowiązków). Nieznana etiologia chorób nowotworowych sprzyja także (CAŁKOWICIE NIESŁUSZNIE !) przeżywaniu poczucia wstydu. Cały czas niektórzy z nas krępują się przyznać osobom ze swojego otoczenia do tego, że są pacjentami szpitala onkologicznego. **Ważne jest, aby pamiętać, że na dzień dzisiejszy nie znamy dokładnie powodu wykrycia choroby nowotworowej u danych osób, nie potrafimy też skutecznie zapobiegać jej powstawaniu. Doświadczenie zebrane podczas spotkań z wieloma pacjentami chorymi na nowotwór wskazuje na to, że zapadają na niego bardzo różne osoby, posiadające różne typy osobowości, style życia, usposobienie i sposoby radzenia sobie z trudnościami.**



Gniew może wynikać z trudności w zaakceptowaniu zmian spowodowanych leczeniem. Może być potęgowany przeżywanym bólem. Towarzyszyć może zadawaniu sobie pytania: „dlaczego właśnie ja zachorowałem?”; może być też związany z trudnością w odnalezieniu się w środowisku osób zdrowych („beztroskich”).

Warto pamiętać, że **wymienione emocje, ich przeżywanie jest czymś naturalnym.**

Każdy z nas zna własny sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami. Niektórzy z nas płaczą, inni potrzebują rozmów z bliskimi, jeszcze inni chcą unikać trudnych tematów i wolą znaleźć sobie jakieś zajęcie tak, by odwrócić uwagę od tego, co jest dla nich przykre.

Wszystkie te sposoby są dobre, jeśli są skuteczne.

Nie należy obawiać się tego, że doświadczanie trudnych emocji, przeżywanie lęku, smutku, chwilowy brak optymizmu może w zasadniczy sposób utrudnić podjęte leczenie. Nie należy wymagać od siebie odwagi i siły wbrew temu, co czujemy.

Prawdopodobnie dla większości z nas olbrzymią pomocą będzie świadomość tego, że w naszym otoczeniu są osoby, które rozumieją naszą sytuację, dla których jesteśmy ważni i które są gotowe towarzyszyć nam w tym, co przeżywamy.

Jeśli jednak emocje, które przeżywamy w znacznym stopniu dezorganizują nasze działanie, jeśli np. zauważymy u siebie **placliwość** utrzymującą się przez długi czas, **smutek**, którego siła jedynie się potęguje; jeśli mamy **kłopoty ze snem, brak nam apetytu** i nie potrafimy odczuwać zadowolenia z sytuacji, w których uczestniczymy na co dzień – warto pomyśleć o rozmowie z psychologiem lub lekarzem psychiatrą.

O konieczności rozmowy z lekarzem psychiatrą powinny decydować: myśli samobójcze, poczucie bezsensu własnego życia, całkowity brak nadziei, poczucie bycia ciężarem dla innych.

Niezależnie od obiektywnych trudności związanych z podjęciem leczenia choroby nowotworowej istnieją sytuacje, w których warto zadbać także o poprawę sa-



mopoczucia psychicznego środkami farmakologicznymi. W ten sposób zmniejszamy cierpienie pacjenta, pomagamy mu w mobilizowaniu się do uczestniczenia w odzyskiwaniu zdrowia.

Przeżywanie silnego lęku i podenerwowania także może wymagać pomocy farmakologicznej – kiedy np. bardzo boimy się przebiegu konkretnego badania lub kuracji.

Warto poinformować swojego lekarza prowadzącego o przeżywanych trudnościach nie tylko, kiedy dotyczą one dolegliwości fizycznych ale także – psychicznych.

Warto też pamiętać, że zaburzenia snu, brak apetytu, zwiększona męczliwość mogą wyphywać z podjętego leczenia a nie – wyłącznie z kondycji psychicznej chorego.

Poza przeżywaniem trudnych, negatywnych emocji pacjenci często skarżą się na kłopoty z zaburzeniami pamięci, snu i uwagi. Jest im trudno skupić się np. na oglądaniu programów telewizyjnych, na czytaniu książek. Trudności te mogą być związane z działaniem przyjmowanych leków, ale przede wszystkim mogą świadczyć o trudnościach emocjonalnych – są konsekwencją przeżywanych emocji np. smutku i lęku.



Wszystkie wymienione emocje i trudności towarzyszą także rodzinom i przyjaciołom pacjentów. Także oni przeżywają rodzaj szoku dowiadując się o chorobie swojego bliskiego. Boją się o to, jak skuteczne będzie leczenie; przeżywają smutek z powodu nieuchronności zabiegów chirurgicznych. Mogą dramatycznie szukać wszelkich form pomocy – najlepszych lekarzy, najlepszych leków. Doświadczają skutków rozstania spowodowanego pobytami w szpitalu. Przede wszystkim odczuwają bezradność: w znacznym stopniu muszą czekać na efekty pomocy ze strony lekarzy i pielęgniarek.

Opieka nad osobą chorą może wymagać pewnej reorganizacji we własnym trybie życia. Być może będzie wymagać trudnych decyzji, rezygnacji z niektórych planów.

Warto rozmawiać z osobą poddaną leczeniu o jej potrzebach i oczekiwaniach.

Inaczej może nam być trudno zrozumieć, domyślić się prawdziwych potrzeb i powodów niektórych zachowań (np. po chemioterapii bliska nam osoba może chcieć odpocząć i jej potrzeba pozostania samotnie w ciszy, nie musi oznaczać gniewu i niezadowolenia).

Z pewnością nasza akceptacja zmian, jakie spowodowała choroba i jej leczenie może pomóc choremu w zaakceptowaniu ich nieuchronności (tak może być m.in. w wypadku kobiet poddanych amputacji piersi i akceptacji tej sytuacji ze strony ich partnerów).

Trudne okazać się może wyważenie pomiędzy troską o chorą osobę a zaufaniem i uszanowaniem jej potrzeby bycia samodzielną.

Niektórzy z nas staną się być może nadopiekuńczy, inni – z lęku przed świadomością poważnej choroby wykrytej u bliskiej osoby – nie mogąc pogodzić się z tym – mogą zachowywać się tak, jakby nic się nie wydarzyło, oczekując od chorego dotychczasowego zachowania i wykonywania dotychczasowych prac.

Tak jak osoba chora potrzebuje wsparcia i zrozumienia, tak potrzebuje tego także osoba wspierająca chorego. Jeśli opiekujemy się osobą chorą warto pamiętać o własnym odpoczynku, o tym by w miarę możliwości starać się podzielić obowiązki pomiędzy krewnych i przyjaciół. Warto rozmawiać z osobą chorą, ale także z osobami, u których znajdziemy zrozumienie i pomoc, ze specjalistami: z lekarzem i psychologiem, tak by lepiej rozumieć sytuację podopiecznego i jego potrzeby.



Każdy z nas posiada pewną wiedzę na swój temat. Być może w sytuacji choroby przydatne okażą się sposoby radzenia sobie z trudnościami, które były skuteczne podczas pokonywania wcześniejszych kłopotów.

W sytuacji leczenia często wskazujemy na zalety odnajdowania wszystkiego tego, co nazywamy „zasobami”, a więc tego, dzięki czemu może nam być łatwiej przetrwać i pokonać trudności.

Mogą to być nasi bliscy i ich obecność. Wsparcie.

Mogą to być dotychczasowe marzenia i plany. Nasze zainteresowania – zwłaszcza, jeśli możemy poświęcić im czas niezależnie od podjętego leczenia.

Bardzo pomocne może być odnalezienie tych sfer naszego życia, których choroba i leczenie nie zakłóciły. Większość z nas odczuwa zadowolenie z kontaktu z przyrodą, mamy swoją ulubioną muzykę czy chociażby ulubiony zakątek we własnym mieszkaniu, w którym odpoczywamy...

Zdarza się jednak tak, że sytuacja, w której się znaleźliśmy, tak bardzo odbiega od wszystkiego, co jest nam znane, że potrzebna staje się rozmowa ze specjalistą.

Rozmowy indywidualne

Rozmowy indywidualne są najczęstszą formą pomocy psychologicznej. Podczas tych rozmów możemy otrzymać wsparcie od terapeuty. Możemy odreagować przeżywane

emocje. Możemy wspólnie z psychologiem poszukiwać skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Spotkania grupowe

W przypadku zajęć grupowych, ze względu na liczbę uczestników, tematy poruszane podczas spotkań są mniej osobiste.

Poznanie innych osób borykających się z podobnymi trudnościami i poznanie ich sposobów radzenia sobie może okazać się bardzo pomocne. Dzięki temu, możemy poczuć się mniej samotni; możemy poznać nowe sposoby pokonywania trudności albo przekonać się o tym, jak bardzo nasze dolegliwości są typowe w przypadku stosowania danej terapii.

W spotkaniach grupowych uczestniczą niekiedy wyłącznie osoby mające określone doświadczenie (np. panie po amputacji piersi, po operacjach ginekologicznych, pacjenci po wyłonieniu stomii) lub osoby leczone z powodu choroby nowotworowej bez zróżnicowania na rodzaj diagnozy i fazę leczenia.

Uczestnikiem spotkania grupowego może być także terapeuta, który może moderować przebieg spotkania, zachęcać do podejmowania określonych tematów itp.

Szczególnym przykładem spotkań grupowych są spotkania psychoedukacyjne, nastawione nie tyle na wyrażenie



własnych emocji i otrzymanie wsparcia, co na przekazywanie konkretnych informacji,- nastawione na naukę konkretnych umiejętności.

Jedną z umiejętności – w poznaniu których pomóc może psycholog – jest nauka metod odprężenia oraz praca nad negatywnymi przekonaniem; poniżej podane są przykładowe teksty odprężeń oraz skrócone opisy wybranych metod psychologicznych.



Usiądź wygodnie lub połóż się.

Powoli zamknij oczy.

Spróbuj nie myśleć teraz o pomieszczeniu, w którym się znajdujesz; o wszystkich wydarzeniach dzisiejszego dnia.

Całą swoją uwagę skup teraz tylko na tym, w jaki sposób oddychasz.

Oddychaj swobodnie.

Nie staraj się oddychać ani zbyt wolno, ani zbyt głęboko. Stopniowo, w miarę wydychania powietrza, będziesz czuł się coraz spokojniejszy i żaden hałas nie będzie rozpraszał twojej uwagi.

Z każdym wydechem stajesz się coraz bardziej spokojny, wyciszony.

Stopniowo rozluźniają się wszystkie mięśnie twojego ciała. Te wrażenia są przyjemne – nie staraj się jednak wywoływać ich na siłę.

Poczekaj, aż pojawią się same.

Stopniowo takie przyjemnie rozluźnione stają się mięśnie twojej twarzy.

Swobodne staje się czoło.

Brwi układają się naturalnie – przestają być ściągnięte.

Powieki opadają przyjemnie, ciężko.

Rozluźniają się mięśnie policzków.

Swobodna staje się okolica ust, nosa.

Mięśnie całej twarzy stają się teraz przyjemnie rozluźnione, swobodne.



Oddychasz swobodnie.

Nic nie rozprasza twojej uwagi.

Stopniowo to wrażenie odprężenia obejmuje całe twoje ciało.

To tak, jakby po ciebie rozlewała się fala spokoju, ciszy.

Swobodna staje się szyja.

Barki stają się przyjemnie ciężkie, rozluźnione.

Powoli taka przyjemnie ciężka staje się prawa ręka.

Ciężkie, bezwładne stają się mięśnie prawego ramienia, okolica prawego łokcia, ciężkie stają się mięśnie prawego przedramienia, prawa dłoń, palce.

Cała prawa ręka staje się przyjemnie ciężka, rozluźniona.

Ciężka staje się lewa ręka.

Takie rozluźnione, ciężkie stają się mięśnie lewego ramienia, okolica lewego łokcia, okolica lewego przedramienia, lewa dłoń, palce.

Cała lewa ręka staje przyjemnie ciężka, rozluźniona.

Oddychasz spokojnie, głęboko.

Stopniowo wrażenie odprężenia zaczyna obejmować twoje nogi.

Taka rozluźniona i ciężka staje się prawa noga.

Rozluźnione, ciężkie stają się mięśnie prawego uda, okolica prawego kolana, mięśnie prawej łydki, prawa stopa, palce.

Cała prawa noga jest teraz przyjemnie ciężka, rozluźniona.

Rozluźnienie obejmuje też lewą nogę.

Takie rozluźnione, ciężkie stają się mięśnie lewego uda,

okolica lewego kolana, mięśnie lewej łydki, lewa stopa, palce.

Cała lewa noga jest teraz przyjemnie rozluźniona, ciężka.

Oddychasz spokojnie, głęboko.

Stopniowo całą okolicę klatki piersiowej zaczyna obejmować przyjemny spokój.

Spokojnie bije twoje serce – przez chwilę wsłuchaj się w pracę swojego serca.

W samym sobie możesz odnaleźć poczucie siły, prawdziwe poczucie bezpieczeństwa.

Stopniowo rozluźniają się mięśnie brzucha.

Oddychasz głęboko, swobodnie.

Czujesz się teraz spokojny i bezpieczny.

Wyobraź sobie teraz miejsce, w którym dobrze i bezpiecznie się czujesz.

To może być ulubione miejsce w twoim mieszkaniu – ulubiony fotel, kanapa.

Może być to miejsce, które znasz z wakacji czy z dzieciństwa.

Może to być też miejsce, o którym marzysz.

Ważne jest tylko to, żeby było to miejsce, które pojawia się teraz w twojej wyobraźni i które się tobie podoba.

Wyobraź je sobie bardzo dokładnie.

Na przykład – jakie tam dominują kolory, może jest tam trochę zieleni, błękitu, światła; może w miejscu, w którym jesteś, widać horyzont; możesz wyobrazić sobie nawet



zapachy i dźwięki charakterystyczne dla tego miejsca.

To jest możliwe.

Oddychasz spokojnie, głęboko.

Wyobraź też sobie samego siebie w tym miejscu – jak jesteś ubrany, co robisz.

Może odpoczywasz, może spacerujesz, może wykonujesz zajęcie, które lubisz.

Przed wszystkim bardzo dokładnie odczuj w swoim ciele to wrażenie spokoju, które teraz ci towarzyszy.

Zawsze, kiedy będziesz miał ochotę odpocząć, możesz przywołać to wrażenie spokoju przez myślenie o miejscu, w którym teraz jesteś.

To jest możliwe.

W każdej chwili, ty sam możesz przywołać to wrażenie spokoju.

Oddychasz spokojnie, głęboko.



Po tym ćwiczeniu będziesz czuć się dobrze – będziesz wypoczęta/y i spokojna/y.

Powoli powróć myślami do pokoju, w którym się znajdujesz.

Stopniowo ustępuje wrażenie ciężkości z twojego ciała.

Z nóg, z rąk, z klatki piersiowej, szyi, twarzy – z całego twojego ciała.

Powoli powróć do pokoju, w którym się znajdujesz .

Powoli otwórz oczy.

METODA SIMONTONA

!stotą pracy metodą Simontona jest odkrycie własnej natury – wszystkich czynności, które dają nam poczucie sensu i spełnienia.

Przeżywane wtedy emocje, związane z radością i satysfakcją, wzmacniają funkcje organizmu.

Wszelkie doświadczenia spokoju, nadziei, radości- sprawiają, że w naszym organizmie podnosi się poziom katecholamin (katecholaminy docierają m.in. do szpiku kostnego, węzłów chłonnych, grasicy i śledziony i sprawiają, że podnosi się poziom leukocytów, które bezpośrednio odpowiadają za naszą odporność).

Podstawowy sposób radzenia sobie z negatywnymi emocjami związany jest z tzw. Racjonalną Terapią Zachowania.

Według twórców tej teorii źródłem naszych negatywnych



emocji jest sposób, w jaki myślimy (*na temat Racionalnej Terapii Zachowania znajdą Państwo oddzielną notatkę w informatorze).

Znaczna część metody Simontona dotyczy nauki metod odprężenia i wizualizacji.



Odprężenie pozwala odnaleźć w sobie potrzebny spokój i siłę.

Wszelkie metody związane z głębokim oddychaniem – z tzw. *oddechem przeponowym* – rozluźnieniem mięśni, medytacją i ćwiczeniami w wyobraźni, służą:

- wzmocnieniu funkcji organizmu,
- poprawie snu,
- zniesieniu dolegliwości bólowych.

W stanie wyciszenia jesteśmy bardziej podatni na sugestię, dlatego właśnie podczas odprężenia warto wyobrazić sobie ustępowanie choroby (tak, by mobilizować siły odpornościowe organizmu).

Istotne są trzy elementy *obrazu zdrowienia*:

1. mój organizm wyobrażam sobie jako silny, mogący pokonać chorobę
2. własne schorzenie wyobrażam sobie jako słabe, łatwe do wyleczenia
3. leczenie, któremu jestem poddany wyobrażam sobie jako skuteczne i przyjazne: *bezpieczne dla mnie*.

Warto zastanowić się także nad sposobem, w jaki odpoczywamy, BAWIMY SIĘ. Często zapominamy o zajęciach, które przynoszą nam radość, a przecież właśnie one najbardziej służą naszemu zdrowiu (dlatego, że wywołują w nas emocje związane z radością, poczuciem sensu i spełnienia).

Warto zastanowić się nad tym, co daje nam poczucie sensu i spełnienia?



Jaka jest moja filozofia życiowa, np.:

Czy postrzegam świat, ludzi wokół, samego siebie – jako dobrych z natury?

Co jest moim źródłem nadziei?

Na ile potrafię wprost komunikować innym moje potrzeby?

Czy osoby z mojego otoczenia troszczą się o mnie tak, jak sobie tego życzę?

Czy może powinien robić coś inaczej – czy potrafię się o to opomnieć?

Czy potrafię zerwać kontakt z ludźmi, których towarzystwo mi nie odpowiada?

Co mogę zrobić teraz by poczuć się lepiej?

Czy czynności te dotyczyłyby:

- celu i sensu życia;
- medytacji;
- sposobu odżywiania;
- aktywności fizycznej;
- wsparcia ze strony innych osób;
- zabawy?

Warto zastanowić się nad tym, której z tych sześciu kategorii chciałbyś poświęcić więcej czasu z największą radością? Zaplanuj sobie swój czas tak, aby móc więcej czasu przeznaczyć na wybrane przez siebie ulubione zajęcia.

RACJONALNA TERAPIA ZACHOWANIA (RTZ)

Według twórców Racjonalnej Terapii Zachowania to, jakie przeżywamy emocje, w dużym stopniu zależy nie tyle od okoliczności, w których się znaleźliśmy, ile od tego, w jaki sposób myślimy o tej sytuacji.

Na przykład trudne wydarzenia mogą wywoływać w nas różne emocje w zależności od tego, czy traktowalibyśmy je jako katastrofę, niesprawiedliwość losu czy też – jako wyzwanie, okazję do nabycia nowych umiejętności.

Chcąc przyjrzeć się własnym przekonaniom, warto rozpatrzyć je pod kątem pięciu kolejnych pytań:

1. *Czy moje myśli opierają się na faktach?*
2. *Czy moje myśli chronią moje życie i zdrowie?*
3. *Czy moje myśli służą osiągnięciu celów, które sobie stawiam?*
4. *Czy moje myśli pomagają mi unikać niechcianych konfliktów?*
5. *Czy dzięki moim myślom mogę się czuć tak, jakbym chciał/a?*

Zdrowe, korzystne dla nas przekonania i myśli spełniają przedstawione wyżej zasady jeśli: opierają się na faktach, chronią nasze życie i zdrowie, pomagają realizować cele życiowe, chronią przed konfliktami, których chcemy unikać i pomagają nam czuć się tak, jak chcemy (chroniąc nas przed niepożądanym samopoczuciem).



W pracy z przekonaniem próbujemy zastępować myśli wywołujące pesymizm, strach – takimi, które są neutralne albo wręcz wiążą się ze spokojem, NADZIEJĄ.

Np. niekorzystne są myśli typu:

Znów jadę na tą okropną chemię.

Lepiej próbować przeformułować tę myśl na przekonanie:

Chemioterapia jest lekiem, który wybiórczo działa na nietypowe komórki.

Trzytygodniowe przerwy w leczeniu są czasem na wzmocnienie organizmu.

O ewentualnych skutkach ubocznych będę rozmawiała z lekarzem prowadzącym, żeby ustalić leki, które zmniejszą skutki uboczne chemioterapii.

Chcę zadbać o to, żeby możliwie dobrze przejść przez chemioterapię dzięki właściwej diecie, odwracaniu uwagi od kroplówki, odpoczynkowi, dbałości o sposób spędzania czasu w przerwach między chemiami.

Rozumiem, że leki potrzebne są do tego, żeby maksymalnie zmniejszyć możliwość powrotu choroby.

To jest dla mnie najważniejsze – móc być zdrową. Chcę sobie w tym pomóc.

W trwałej zmianie przekonań pomoc może nie tylko sporządzenie opisu myśli neutralnych, korzystnych, ale przede wszystkim utrwalanie tych myśli dzięki częstemu ich przepisywaniu, czytaniu i słuchaniu nagranych na kasetę czy płytę podczas odprężenia. Kartkę z pozytywnymi przekonaniem, zdaniem możemy też nosić przy sobie, umieścić w widocznym miejscu w mieszkaniu itp.

SPACER

Skoncentruj się przez najbliższe 10 minut na chodzeniu.

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, w jaki sposób się poruszasz?

Jak często spieszysz się by dotrzeć do celu?

Czy jesteś wtedy świadomy ruchów, które wykonujesz?

Jak sądzisz, czy twoje ruchy są pełne wdzięku?

Czy są to ruchy wyuczone, jak u modelki czy aktorki?

Na początku idź powoli, aby wzmocnić czucie w nogach i w stopach.

Gdy twoje wycucie ziemi zmienia się, możesz zmienić rytm kroków zależnie od nastroju.



Spróbuj przez najbliższe minuty chodzić uważnie, skoncentruj się teraz tylko na chodzeniu.

Poruszaj się wolno, tak abyś odczuwał każdy krok.

Czuj, że chodzisz. Nie myśl o tym, że chodzisz. Czuj. Pozwól swojemu ciału nieść się we własnym tempie.

Teraz twoje świadome ja udaje się na spacer.

Jeśli czujesz się nieswojo, to może stałeś się przewrażliwiony na punkcie chodzenia, osądzasz swój styl i myślisz o tym, jak cię widzą inni.

Spróbuj świadomie poczuć, jak twoje stopy dotykają ziemi przy każdym kroku.

Idź powoli, pozwalając by cały ciężar przenosił się na przemian na każdą ze stóp.

Rozluźnij barki i zwracaj uwagę na to, by nie wstrzymać oddechu i nie blokować kolan.

Stań na chwilę i lekko ugnij kolana.

Czy wyczuwasz obniżenie środka ciężkości swojego ciała?

Czy czujesz lepszy kontakt z ziemią?

Czy czujesz się bardziej zrelaksowany i bezpieczny?

Może Twój sposób chodzenia wydaje Ci się nienaturalny?

Zastanów się czy nie żyjesz w obcym dla siebie tempie?

Jak teraz czujesz kontakt ze swoim ciałem?

W Pracowni Psychologii Klinicznej istniejącej w Wielkopolskim Centrum Onkologii istnieje możliwość skorzystania z:

indywidualnej konsultacji psychologicznej zarówno przez **pacjentów szpitala, jak też przez ich rodziny;** nauki metod odprężenia z elementami wizualizacji; porad dotyczących wykorzystywania poszczególnych **metod psychologicznych pomagających w łagodzeniu skutków ubocznych leczenia onkologicznego;** rozmów indywidualnych z psychologiem, **pracownikiem socjalnym,** muzykoterapeutą zarówno **w szpitalu, jak i w hotelu przy ul. Łąkowej;** zajęć z elementami psychologii czy muzykoterapii oraz z porad pracowników socjalnych **w trakcie dziennej rehabilitacji dla kobiet po mastektomii;** zajęć z choreoterapii odbywających się w Poznańskim Klubie Amazonek.

Wszelkie informacje o naszej pracy lub terminach organizowanych zajęć można uzyskać w pokoju 333, bądź dzwoniąc pod numer (0-61) 8850 882.

Zapraszamy serdecznie !

- M. Wirga „Zwyciężyć chorobę”
- B. Siegel „Miłość, medycyna i cuda”
- B. Siegel „żyć, kochać, uzdrawiać”
- C. Simonton „Triumf życia”
- C. Simonton „Powrót do zdrowia”
- „Siły, które pokonają raka”- wyd. Charaktery (autor zbiorowy)

Wielkopolskie Centrum Onkologii
ul. Garbary 15
61-866 Poznań
tel: +48 (0) 61 8850 500
www.wco.pl