

poMOC dla Pacjenta czyli krótki przewodnik

Marta Wysocka



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA
z Warmińsko - Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie

poMOC dla Pacjenta czyli krótki przewodnik







"Nikt prawie nie wie, dokąd go zaprowadzi droga, póki nie stanie u celu"

J.R.R. Tolkien

Witaj!

przyjmij ode mnie ten przewodnik. Mam nadzieję, że pomoże on Tobie przejść przez okres choroby i leczenia. Postaram się opowiedzieć z czym możesz się spotkać na drodze do swojego celu, jak sobie radzić z trudnościami i jak czerpać siłę ze sprzyjających okoliczności.

Nie musisz czytać wszystkiego, choć zachęcam. Możesz od razu przenieść się do interesującego Ciebie fragmentu. Dlatego poniżej podaję opisane przeze mnie zagadnienia:

-  Informacje o Szpitalu i Oddziale str. 2
-  Stres w czasie choroby i jak sobie z nim radzić str. 3
-  Emocje - dlaczego dobrze je czuć? str. 12
-  Sen - sposoby na zaśnięcie. str. 16
-  Zmęczenie w chorobie onkologicznej str. 18
-  Jak nie dać zdominować się chorobie str. 19

Marta Wysocka



Informacje o Szpitalu i Oddziale

Szpital MSWiA z Warmińsko - Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie znajduje się przy alei Wojska Polskiego 37 w Olsztynie.

Telefon do Centrali szpitala to 89 539 80 00.

Podczas przyjęcia udzielone zostają najważniejsze informacje na temat Oddziału. Zdarza się jednak, że w stresie, jaki nam towarzyszy zapominamy niektóre informacje. Dlatego warto je sobie zapisać:



ODDZIAŁ:

.....



LEKARZ PROWADZĄCY:

.....



TELEFON:

.....



POMOC PSYCHOLOGICZNA:

TEL. 609 200 219 LUB 89 539 83 00

Lekarze i pielęgniarki zrobią co w ich mocy żeby zadbać o Twoje zdrowie fizyczne. Będzie im jednak łatwiej jeśli im trochę pomożesz dbając o swoje samopoczucie psychiczne. Jeśli potrzebujesz pomocy psychologa zgłoś lekarzowi lub zadzwoń do nas. Pakując się do szpitala postaraj się zorganizować zajęcie, które pozwoli skupić się Tobie na przyjemnej czynności, np. książka, krzyżówki, radio (szczególnie jeśli jest prawdopodobieństwo pobytu na sali 1-osobowej), karty do gry itp.



Stres w czasie choroby

CO MOŻE NAS STRESOWAĆ KIEDY CHORUJEMY?

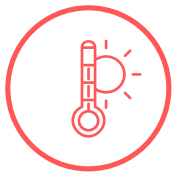
Na to pytanie odpowiedzieć można bardzo krótko: wszystko!
Dlaczego się tak dzieje? Bo stres to reakcja naszego organizmu na różnorodne bodźce, które mózg zinterpretuje jako zagrażające. Reakcja stresu uruchamiana jest po to żeby pomóc nam się uratować. Jakie to mogą być bodźce?



HAŁAS



URAZ CIAŁA



TEMPERATURA
ZBYT WYSOKA / NISKA



IZOLACJA SPOŁECZNA
ZBYT MAŁO BODŹCÓW



BÓL

To są stresory biologiczne, których możemy doświadczać każdego dnia - tym bardziej będąc pacjentem szpitala.

Jako ludzie mamy bardzo ważną umiejętność - nadawania znaczenia różnym sytuacjom. Te znaczenia bardzo często - choć obiektywnie bezpośrednio nie powodują zagrożenia - są przez nas tak oceniane. Możemy ocenić jakieś zdarzenie jako sprzyjające - wtedy jest nam bardzo przyjemnie; lub jako wyzwanie, zagrożenie, strata lub krzywda, - wtedy niestety nasz organizm stanie w gotowości, uruchamiając reakcję stresu.

W jakich sytuacjach tak będzie się działo? W sytuacjach, które zapewne większość uznałaby właśnie jako zagrażające: wzięcie kredytu, utrata pracy, diagnoza choroby, choćby dotyczyła kogoś bliskiego. Z powodu naszych ocen, do wydarzeń stresujących zaliczymy również te, które są dla większości przyjemne: ślub, święta, awans, urlop itp.

CO CZYJEMY KIEDY ODCZUWAMY STRES?

Wszystkie reakcje naszego organizmu wynikają z ogromnej walki naszego organizmu o życie. To co odczuwamy jest tego objawem. Spójrzmy zatem co możemy odczuwać i dlaczego:



UCZUCIE GORĄCA. Oznacza, że organizm zaczął się mobilizować.



SZYBSZE BICIE SERCA. Kiedy musimy uciekać nasz organizm musi jak najszybciej dostarczyć odpowiednim mięśniom paliwo do pracy: cukier i tlen. Pompa, którą jest serce, swoją szybką pracą podnosi ciśnienie krwi, dzięki czemu prędkość przepływu się zwiększa.



SZYBSZY, PŁYTSZY ODDECH. Mięśnie potrzebują dużo więcej tlenu - więc organizm zaczyna go częściej "pobierać". Takim oddychaniu sprzyja napięcie mięśni oddechowych - co utrudnia wzięcie głębokiego oddechu.



ZIMNE DŁONIE I STOPY. Czasami również blednięcie na twarzy. Jest wynikiem tego, że krew "z tych mniej ważnych rejonów" przekierowana jest do tych, które biorą najbardziej aktywny udział w ratowaniu życia.



NAPIĘCIE MIĘŚNI. Wynika ze stanu gotowości np. do walki albo "z powodu samej walki". Im dłużej napięte mięśnie tym większa szansa, że będą one nam drżały.



Organizm nigdy nie wie ile czasu będzie musiała trwać reakcja stresu. Nie wie na ile czasu wystarczy energii więc zaczyna **OSZCZĘDZAĆ**. Wyłącza zatem w tym momencie zbędne procesy, np.



TRAWIENIE. Po co trawić śniadanie skoro mogę nie dożyć kolacji? Tego samego zdania jest nasz organizm dlatego przestaje produkować enzymy trawienne, w tym ślinę, dlatego możemy odczuwać suchość w ustach.



BIEGUNKI / PARCIE NA PĘCHERZ - dużo łatwiej uciekać bez balastu niż z... tego nauczył się nasz organizm jak jeszcze nie było toalet i egzaminów.

To jeszcze nie koniec, choć też bym chciała, bo objawy opisane na poprzedniej stronie są wystarczająco uciążliwe. Co jeszcze możemy doświadczyć w czasie stresu?



ZAWĘŻONA UWAGA I POLE WIDZENIA. Wyobraźmy sobie, że uciekamy przed złoczyńcą, a tu promocje na buty albo sprzęt RTV lub cokolwiek innego, co Ciebie interesuje. Nasz organizm nie może pozwolić na to by mało znaczące (dla sytuacji ratowania życia, nie naszego komfortu) sytuacje nas rozpraszały - dlatego koncentruje uwagę tylko na celu ratowania życia, na inne bodźce "stawia blokadę". Możemy odczuwać również na tym tle kłopoty z pamięcią.



POTLIWOŚĆ. Jak każda skomplikowana maszyna mamy system regulacji temperatury. Pocimy się, żeby się schłodzić.



ZMIANY W WYDZIELANIU HORMONÓW. Następuje spadek wydzielania hormonów rozrodczych, hormonu wzrostu i insuliny - a wszystko po to żeby oszczędzać cukier, czyli energię niezbędną do przetrwania.



SPADEK LUB WZROST AKTYWNOŚCI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO. Powszechnie mówi się, że jak jesteśmy w stresie to odporność nam spada i jesteśmy podatni na wszelkie infekcje. To prawda - pod warunkiem, że stres jest długotrwały. Jeśli to są drobne stresory możemy doświadczyć jego nadaktywności - wtedy nasilać się będą objawy chorób autoimmunologicznych, alergii, może nas swędzić skóra itp.

To już koniec... już wystarczająco dużo dzieje się w naszym ciele. Pozostaje pytanie... Czy to dobrze czy źle, że odczuwamy te wszystkie objawy? Dla naszego komfortu to oczywiście źle... ale dla naszego życia to **BARDZO DOBRZE**.

Natura dała nam te objawy po to żebyśmy przetrwali... inną sprawą jest, że czasami reakcja stresu uruchamia się wtedy kiedy nie jest potrzebna, np. na egzaminie albo u lekarza, albo... wieczorem w łóżku kiedy chcemy zasnąć.

DŁACZEGO REAKCJA STRESU URUCHAMIA SIĘ WTEDY KIEDY NIE CHCEMY?



Dzieje się tak dlatego, że reakcją stresu zawiaduje mózg (a dokładnie układ limbiczny mózgu), który mówi mu "jest bądź nie - niebezpieczeństwo". Czasami jednak nasz umysł (czyli zdolność myślenia, którą posiadamy dzięki rozbudowanym płatom czołowym), który wielokrotnie nam pomagał i podpowiadał, chcąc oczywiście dobrze, wprowadza zamieszanie - sygnalizuje niebezpieczeństwo tam gdzie obiektywnie go nie ma, a na pewno nie ma dla naszego życia.



Czy Twój umysł robi podobnie? Może mówi Ci, że "zostaniesz sam/a", "że jesteś albo będziesz ciężarem", "że znowu zachorujesz"? A może, że "jesteś słaby/a i sobie nie poradzisz"? Mam dobrą wiadomość! Nawet jeśli umysł podpowiada Ci takie rzeczy, nie muszą być one prawdą...

... chyba, że masz inne zdanie? Tylko dlaczego często sobie wyobrażamy, że wygrywamy w toto lotka, a wcale nie jesteśmy milionerami? Umysł produkuje myśli i wyobrażenia zarówno negatywne jak i pozytywne, tym pierwszym wierzymy jakby to była prawda, do tych drugich mamy dystans i wiemy, że to tylko wyobrażenie. Czemu zatem do tych myśli, które nam szkodzą nie nabrać podobnego dystansu?

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - NIE WALCZ, A NIM ZARZĄDZAJ

Odnosząc się do wcześniejszych treści, podzielę radzenie sobie ze stresem na dwie części:

1. Co zrobić żeby objawy stresu były mniej uciążliwe w sytuacjach obiektywnie bezpiecznych?
2. Co zrobić, żeby umysł nie uruchamiał takich objawów jakbyśmy uciekali przed niedźwiedziem, bandytą czy huraganem?

.....

Co zrobić żeby objawy stresu były mniej uciążliwe w sytuacjach obiektywnie bezpiecznych?

.....

Po pierwsze - NIE WALCZ z tymi objawami, bo one nie są po to żeby Ci zaszkodzić. Postaraj się nimi zarządzać. Walka spowoduje, że będziesz jeszcze bardziej zestresowany, a tego przecież chcemy uniknąć.

Co znaczy zarządzanie?

To dobre poznanie tych objawów - wróć zatem do strony 4 i 5 i zobacz, które objawy czujesz kiedy się stresujesz. Czy czujesz je akurat teraz? Kiedy czytasz ten przewodnik?

Kiedy już dobrze znasz swoje objawy - wiesz, że zaschło Ci w ustach, bo czekasz na wizytę u lekarza, a nie dlatego, że jest gorąco i najwyraźniej 1,5 litra, które właśnie wypiteś/aś to za mało... albo, że bije Ci serce szybko, bo pomyślałeś/aś o kolejnej chemii, a nie dlatego, że masz chore serce... możesz przejść do:

ĆWICZEŃ ZMNIEJSZAJĄCYCH REAKTYWNOŚĆ WSPÓŁCZULNEGO UKŁADU NERWOWEGO



czyli do ćwiczeń relaksacyjnych.

Należy się oczywiście wyjaśnienie - co to za Współczulny Układ Nerwowy?

To ta część układu nerwowego, która uaktywnia się w sytuacji stresu. Kiedy dzieje się coś, co nasz mózg zinterpretował jako zagrożenie - odczuwamy jego działanie. Kiedy natomiast czujemy się bezpiecznie, jesteśmy bezpieczni aktywny jest Przywspółczulny Układ Nerwowy. Ćwiczenia, które chcę zaproponować służą temu, żeby Współczulny Układ Nerwowy się wyciszył i Przywspółczulny w spokoju rozpoczął swoją pracę wprowadzając Cię w przyjemne emocje.

ODDECH PRZEAPONOWY



Usiądź wygodnie w fotelu lub połóż się na łóżku. Istotne jest w tym ćwiczeniu żeby Twoje ciało było jak najbardziej rozluźnione. Nie krzyżuj zatem rąk i nóg. Jeśli jest Ci niewygodnie - zmień pozycję. Wyłącz telewizor, radio - wszystko co mogłoby Ciebie rozpraszać. Zamknij oczy i zacznij oddychać. Obserwuj swój wdech i wydech. Pamiętaj, że to ćwiczenie nie powinno sprawiać wysiłku, nie staraj się więc brać tak głębokich oddechów jak podczas badania lekarskiego, kiedy lekarz osłuchuje Ci płuca. Wdech jest naturalny. Skup się na wydechu - wydychaj powietrze wolniej i tak wolno jak Ci na ten moment jest dobrze. Nie staraj się wypuścić całego powietrza zostaw go sobie troszkę - będziesz dużo bardziej rozluźniony/a.

TRENING JACOBSONA

Kiedy umiesz już oddychać przeponą spróbuj relaksacji opartej o naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni. Tu również bardzo ważna jest wygodna pozycja ciała i otoczenie, które nie będzie Ciebie rozpraszało.

Najpierw

weź kilka oddechów - za każdym razem wypuszczając powoli powietrze. Podczas wydechu wyobraź sobie, że z całego Twojego ciała uchodzi napięcie.

Zaciśnij pięści i trzymaj je zaciśnięte przez 7-10 sekund, a następnie rozluźnij na 15-20 sekund.

Napręż bicepsy, podnosząc przedramiona w kierunku barków, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż tricepsy rozprostowując ręce w łokciach, przytrzymaj... i rozluźnij.

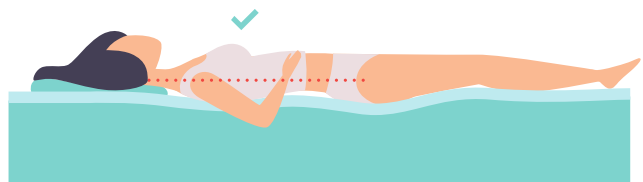
Napręż mięśnie czoła, unosząc brwi tak wysoko, jak tylko zdołasz przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie wokół oczu, mocno zaciskając powieki, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij szczękę, otwierając usta tak szeroko, żeby rozciągnęły się mięśnie wokół zawiasów szczękowych, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij mięśnie karku, odciągając głowę do tyłu, tak jakbyś chciał dotknąć nią pleców, przytrzymaj... i rozluźnij.

Weź kilka głębokich oddechów i pocuj, jak twoja głowa całym swoim ciężarem zanurza się w poduszkę/ oparcie fotela.



Napręż ramiona, unosząc je tak, jakbyś chciał nimi dotknąć uszu, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie wokół łopatek, przesuając je tak jakbyś chciał je zetknąć ze sobą, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie klatki piersiowej, biorąc głęboki oddech, przytrzymaj... i rozluźnij.

Wyobraź sobie jak wszelkie napięcie uchodzi wraz z wydychanym powietrzem.

Napnij mięśnie brzucha, wciągając brzuch, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż dolną część pleców wyginając się do tyłu (pomiń to zadanie, jeśli odczuwasz w tej części ciała ból), przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij pośladki, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napnij mięśnie ud aż do kolan, przytrzymaj... i rozluźnij.

Napręż mięśnie łydek, przyciągając paluchy w swoją stronę, przytrzymaj... i rozluźnij.

Przeskanuj w myślach swoje ciało, w poszukiwaniach szczątkowego napięcia, jeżeli je jeszcze gdzieś odczuwasz powtórz sekwencję napinania i rozluźniania jeszcze 2-3 razy.

Wyobraź sobie, że fala relaksacji powoli rozchodzi się po całym ciele od czubka głowy, po palce stóp.

NAGRANIA TRENINGÓW RELAKSACYJNYCH



Na stronie, w aplikacji YouTube można znaleźć różne nagrania treningów relaksacyjnych i wizualizacji. Wystarczy wpisać, któryś z poniższych:



trening Jacobsona



trening Autogenny Shulza



wizualizacja bezpiecznego miejsca Centrum DBT



Czasami zdarza się, że ćwiczenia, choć z pozoru wyglądają na łatwe zaczynają być trudne..., a to co nam w wykonywaniu ich przeszkadza to umysł, który produkuje różne myśli.



Jedną z najskuteczniejszych metod na to by nie pozwolić umysłowi mącić w naszej głowie jest ...

ZAUWAŻENIE MYŚLI I NAZWANIE ICH



Zrób eksperyment i sam/a sprawdź czy to działa. Powiedz:

"Stanie się coś złego" i "Mam taką myśl, że stanie się coś złego";
"Nie radzę sobie" i "Mam taką myśl, że nie radzę sobie"

Czy zauważasz różnicę?

MYŚLI TO NIE FAKTY - TO, ŻE MASZ JAKĄS MYŚL NIE OZNACZA, ŻE TAK JEST

W ten o to sposób przeszliśmy płynnie do drugiego sposobu zarządzania stresem:

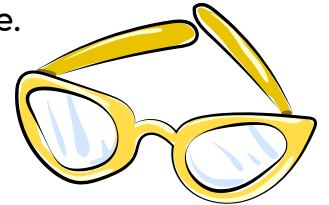
ZMIANY SPOSOBU MYŚLENIA



Nie chodzi w tej strategii żeby "myśleć pozytywnie", zakładać różowe okulary i udawać, że nic złego się nie dzieje. Nie namawiam również do zakładania "czarnych okularów" - i widzenia tylko tego co złe.

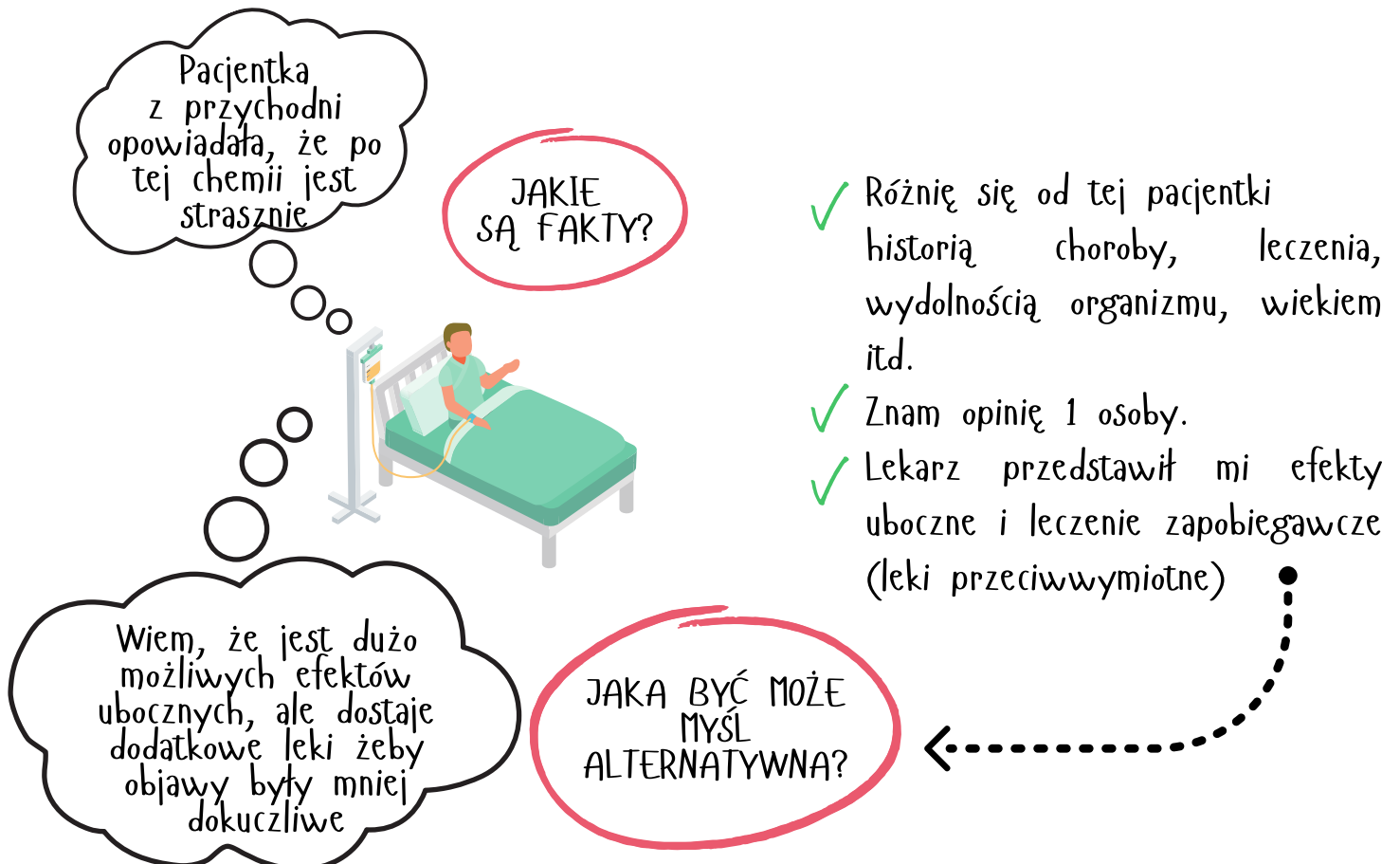


Co Ty na to żeby ubrać okulary - np. żółte?
I zobaczyć przez nie jaka jest rzeczywistość?



Nasz umysł ma skłonności wprowadzania nas w mętlik - o tym pisałam wcześniej. Robi to w bardzo prosty sposób - nadaje znaczenia wydarzeniom tak żeby było to zgodne z naszym aktualnym samopoczuciem. Np. jak jesteśmy smutni zinterpretuje wszystko bardziej na smutno, jak odczuwamy lęk, oceni sytuację tak żebyśmy się bardziej bali. Jeśli jesteśmy szczęśliwi - interpretacja będzie pozytywna.

Skoro już to wiemy, to może uda nam się spróbować pomyśleć inaczej? Na przekór temu co umysł nam podpowiada w pierwszej chwili? Odwołując się do znanych nam faktów?





Emocje - dlaczego dobrze je czuć?

Chciałabym zacząć od tego, że podział emocji na dobre i złe jest niesprawiedliwy i wprowadza wszystkich w błąd. Zaproponuję podział na emocje przyjemne i nieprzyjemne. Emocje nie są złe - one niosą informację o tym co dzieje się w naszym życiu, pozwalając podjąć odpowiednie działania. Odrzucając stwierdzenie, że te emocje są złe, dużo prościej będzie nam je przeżyć i zaakceptować.

POZNAJMY ZATEM EMOCJE - TE NAJBARDZIEJ PODSTAWOWE



RADOŚĆ

Synonimy: zadowolenie, szczęście

Informuje nas: o tym co dla nas bezpieczne i korzystne, o tym, że potrzeby są spełnione, o tym co lubimy. Dzięki temu, że emocja ta jest przyjemna w odczuwaniu chętniej wchodzimy w sytuacje kiedy możemy ją poczuć.

Odczucia w ciele: swoboda oddychania, poczucie energii i siły, rozluźnienie mięśni.

Forma ekspresji: śmianie się, dzielenie się z innymi informacjami o swoim samopoczuciu, o tym co się wydarzyło, podejmowanie wszelkich aktywności nawet tych "trudnych".



SMUTEK

Synonimy: żal, rozpacz, przygnębienie

Informuje nas: o tym, że straciliśmy coś ważnego: bliską osobę, zdrowie, przyjaźń, że nie osiągnęliśmy celu.

Odczucia w ciele: utrata siły, spowolnienie reakcji.

Forma ekspresji: całkowite skupienie uwagi na sobie, analizowanie sytuacji pod względem powodów i konsekwencji - ocena własnych wartości i tego co ważne. Płacz, izolowanie się od innych.



STRACH / LĘK

Wyjaśnijmy najpierw różnice pomiędzy strachem i lękiem:

Strach dotyczy realnego, aktualnie rozpoznanego bodźca. Lęk natomiast dotyczy przewidywanego bodźca - mniej lub bardziej realnego.

Synonimy: niepokój, przerażenie, fobia, stres, panika, histeria

Informuje nas: o tym, że jesteśmy w niebezpieczeństwie (realnym - strach, "wyobrażonym" - lęk).

Odczucia w ciele: Organizm w sytuacji strachu / lęku przygotowuje nas do walki lub ucieczki, dlatego będziemy odczuwać charakterystyczne dla stresu objawy: przyspieszoną akcję serca, spłytenie oddechu, uczucie gorąca itd. (zajrzyj kilka stron wstecz i przypomnij sobie jakie są objawy stresu)

Forma ekspresji: Strach: krzyk, machanie rękoma, ucieczka od zagrożenia, ratowanie się. W przypadku lęku: może być to unikanie, zamartwianie, ale też poszukiwanie rozwiązań (np. rejestrowanie się do lekarza po wykryciu guzka).



ZŁOŚĆ

Synonimy: gniew, irytacja, wściekłość, zdenerwowanie

Informuje nas: o tym, że pojawiła się przeszkoda na drodze do realizacji Twoich potrzeb, o tym, że z czymś się nie zgadzasz.

Odczucia w ciele: Organizm mobilizuje organizm do pokonania przeszkody, walki o to co ważne - dlatego pojawiają się podobne jak w reakcji stresu objawy: przyspieszone bicie serca, uczucie gorąca, napięcie mięśni.

Forma ekspresji: Zachowanie agresywne - użycie siły, komunikaty werbalne o charakterze agresywnym. Krzyczenie, trzaskanie, próby pokonania przeszkody.



WSTRĘT

Synonimy: obrzydzenie, odraza

Informuje nas: o tym, że jesteśmy w pobliżu czegoś co może nam zaszkodzić, informuje nas o tym byśmy się oddalili od tego obiektu.

Odczucia w ciele: mdłości, ślinienie

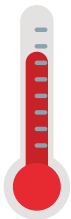
Forma ekspresji: marszczenie twarzy, unikanie, oddalanie się od obiektu budzącego wstręt.

Chciałam najpierw żebyś poznał/a emocje - te podstawowe, te, w które wyposażyła nas natura żeby ułatwić nam przetrwanie na tym świecie. Problemem współczesnego świata jest to, że nie pozwalamy sobie na przeżywanie emocji... no chyba, że odczuwamy radość... choć i są osoby, które uważają, że "lepiej nie cieszyć się za bardzo". A co by się stało, gdybyś uznał/a, że najlepszym poradczeniem sobie ze smutkiem czy lękiem jest właśnie płacz? Że, gdy dowiadujesz się, że musisz zmienić plany, bo lekarz wykrył poważną chorobę odczuwasz złość? Że kiedy słyszysz, że masz czekać na wynik badania kilkanaście dni to się boisz? Martwisz? I nie możesz spać?

EMOCJE NIE SĄ ZŁE

EMOCJE NIE SĄ GŁUPIE

PRZEŻYWANIE EMOCJI NIE ŚWIADCZY O SŁABOŚCI



JAK "PRZEŻYĆ" EMOCJE
CZYLI CO ZROBIĆ BY ZMNIJSZAŁY SWOJĄ INTENSYWNOŚĆ

Pozwól sobie na to by te emocje czuć.

Nazwij je... (nazwanie emocji obniża ich intensywność)

Pamiętaj, że ten stan nie będzie trwał wiecznie - w końcu poczujesz się lepiej.

Oddychaj.

Poproś kogoś by był przy Tobie - po prostu był - bez rad i pocieszania.

Zastanów się czy myśli, które masz w tej chwili odnoszą się do faktów - jeśli tak nie zmieniaj nic, jeśli to umysł znowu namącił zastanów się nad tym jakie są fakty.

Kolejną metodą na poprawę nastroju jest ćwiczenie, które krok po kroku opiszę poniżej. Warto nauczyć się tego sposobu przywracania dobrego samopoczucia, ponieważ daje ono realne poczucie wpływu na nasz stan emocjonalny.

Znajdź wolną chwilę, usiądź w wygodnym miejscu i...



- 1 Przypomnij sobie sytuację z przeszłości, kiedy byłeś/aś w pełni spokojny/a, odprężony/a, w dobrym nastroju...
- 2 Przypomnij sobie tę sytuację w najdrobniejszych szczegółach...
- 3 Przywołaj obraz tej sytuacji i zobacz go najdokładniej - kolory, odległość, ruch...
- 4 Zobacz siebie, jak wówczas wyglądałeś/aś, jak wyglądała Twoja twarz, całe ciało...
- 5 Przywołaj odczucia, jakie miałeś/aś wówczas w swoim ciele... gdzie najpierw, a gdzie potem odczuwałeś/aś przyjemne rozluźnienie w ciele...
- 6 Przypomnij sobie, jakie dźwięki towarzyszyły tej sytuacji, kiedy byłeś/aś przyjemnie odprężony/a i rozluźniony/a
- 7 Wejdź w to doświadczenie jeszcze głębiej i pomyśl:
"Co jeszcze mogę zrobić, aby pogłębić ten przyjemny stan odprężenia i rozluźnienia...?"

Wykonuj to ćwiczenie raz dziennie.

autor ćwiczenia: mgr Bożena Rychlik - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta



Czasami zdarza się, że zastosowanie powyższych metod jest niewystarczające. Zastanów się więc nad rozmową z psychologiem lub psychiatrą. Nierzadkie są zaburzenia depresyjne i lękowe w przebiegu choroby i leczenia onkologicznego.





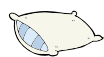
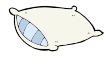

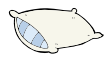
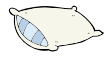
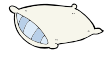
Sen i sposoby na zaśnięcie

Nierzadkim problemem w czasie stresu są zaburzenia snu. Czasami polegają na trudnościach w zasypianiu, a czasami na wybudzaniu się w nocy i trudnościach z ponownym zaśnięciem. Ludzie w różny sposób sobie z tym radzą, nie zawsze efektywnie lub korzystnie na dłuższą metę.

Tutaj chciałabym zaproponować niefarmakologiczne sposoby na sen.

HIGIENA SNU

Zanim podejmie się decyzje o włączeniu leków nasennych powinno się sprawdzić czy zachowywana jest higiena snu. Składa się ona z kilku zasad promujących sen. Niestety nie zawsze jesteśmy świadomi jak takie drobnostki wpływają na możliwość zaśnięcia, ale też na jakość tego snu. Im lepsza jakość - tym bardziej jesteśmy wyspani. Oto te zasady:

-  Kładź się spać i wstawaj o podobnej porze. Nawet jeśli bardzo długo nie mogłeś/aś zasnąć.
-  Przygotuj wygodne i ciche miejsce do spania. Zastłoń okna jeśli z zewnątrz dochodzi światło. Schowaj przedmioty imitujące światło - np. zegarki. Wycisz telefon. Wyłącz telewizor.
-  Unikaj na wieczór palenia papierosów (mają substancje pobudzające), spożywania alkoholu (skraca fazę snu głębokiego) i spożywania ciężkostrawnych pokarmów.
-  Unikaj spożywania kofeiny i napojów pobudzających (energetyki, biała i zielona herbata).
-  Unikaj drzemek w ciągu dnia. Jeśli bardzo jej potrzebujesz, nastaw budzik tak by od położenia do włączenia alarmu czas nie przekraczał 30 minut.
-  Unikaj rozmyślenia i zamartwiania się w łóżku – jeśli zaczynasz się zamartwiać – wyjdź z łóżka, pójź do innego pokoju.

ĆWICZENIE NA LEPSZY SEN



Nie mogąc zasnąć, wyszukujemy wszelkich sposobów na sen. Pewnie słyszałeś/aś o liczeniu baranów. Może nawet próbowałeś/aś i nie zdało egzaminu. Dlaczego? Z prostego powodu - jest to rzeczywiście nudne, ale zbyt proste i automatyczne. Możemy zatem automatycznie liczyć barany, a nasz umysł będzie produkował myśli "znowu nie śpisz"... "musisz zasnąć" - czyli skutecznie spowoduje, że sen nie przyjdzie.

Dlatego mam inną propozycję.

Na lepszy sen - uruchom wyobraźnię, czyli zajmij swój umysł.

- 1 Wyobraź sobie przed snem 6 dowolnych przedmiotów. To nie musi być konkretny przedmiot, np. lampa w salonie - to może być lampa jako taka.
- 2 Opisz w myślach każdy z przedmiotów jak najdokładniej. Wygląd lub możliwy wygląd, funkcję itp.
- 3 Każdy z przedmiotów opisuj przez 1 - 2 minut. Jest to czas orientacyjny - nie mierz go stoperem.
- 4 Powtarzaj ćwiczenie każdego wieczora przed snem.



Czasami zdarza się, że zastosowanie powyższych metod jest niewystarczające.



Zastanów się więc nad rozmową z psychologiem lub psychiatrą.

Zaburzenia snu mogą być objawem innych zaburzeń -
np. depresji czy zaburzeń lękowych





Zmęczenie w chorobie onkologicznej

Czy wiesz, że jest coś takiego jak zespół zmęczenia. Czy wiesz, że statystycznie dotyka on ok. 70 - 100% pacjentów? Że może ono utrzymywać się nawet po zakończonym leczeniu? Niestety nie sprecyzowane zostały jeszcze dokładnie przyczyny. Mogą to być m.in. przyjmowane leczenie, zaburzenia metaboliczne i elektrolitowe, zakażenia, sama choroba czy zaburzenia emocjonalne i psychiczne, zbyt mała aktywność i zaburzenia snu.

Lekarze zlecając badania kontrolne sprawdzają stan Twojej krwi i kiedy są niedobory lub nadmiary jakiegoś składnika przepisują odpowiednie leki. Podają też leki żeby przeciwdziałać rozwojowi choroby, wyleczyć Twoje ciało.

Ale jak już na pierwszych stronach pisałam - **Bez Ciebie nic się nie uda!**

W poprzednim rozdziale wspominałam jak można zadbać o sen. Nawet jeśli nie masz kłopotów z zaśnięciem, przesypiasz całą noc - polecam zadbać o jego jakość. Po to by w czasie snu Twój organizm się jeszcze lepiej regenerował.

Na innych stronach tego przewodnika zajmowaliśmy się emocjami. Tłumienie emocji zabiera dużo siły - czy to nie czas żeby pozwolić sobie na ich wyrażenie? Pamiętaj, że jak Ci trudno możesz poprosić o pomoc psychologa.

Jest jedna jeszcze bardzo ważna rzecz zależna od Ciebie - aktywność fizyczna. Absolutnie mi nie chodzi o ćwiczenia na siłowni, aerobik, pokonywanie kilometrów w pieszych wycieczkach. Po pierwsze jeśli jesteś w szpitalu, o ile lekarz nie mówi inaczej, wstawaj z łóżka. Siadaj na krzeselku do posiłków, przejdź się po korytarzu jeśli jest taka możliwość. Czyli jeśli jest taka możliwość - nie leż. podobnie w domu. Postaraj się angażować w codzienne życie swojej rodziny. Jeśli odczuwasz zmęczenie rób mniej, odpoczywaj, ale pamiętaj, że ruch to lekarstwo na zmęczenie.

Planuj! Fakt że jesteś w szpitalu nie oznacza, że ten przywilej został Ci zabrany. Planujesz choć o tym nie wiesz - zrób to bardziej świadomie. Zaplanuj rozmowę z lekarzem, przyjęcie leków, toaletę poranną i wieczorną, wspólne oglądanie TV na sali i telefon do rodziny.



Jak nie dać zdominować się chorobie

Na koniec chciałabym żebyś pomimo choroby żył, pamiętał kim jesteś i byłeś/aś zanim choroba przyszła.

Często kiedy pojawia się choroba nie ma innych tematów do rozmów. Każdy telefon to pytania o samopoczucie, przebieg leczenia, planowane badania i ich wyniki. Na początku może to Tobie pasować i pomagać - potrzebujemy czasu żeby oswoić się z nową sytuacją, a rozmowa o niej jest jednym ze sposobów. Przychodzi jednak moment kiedy takie rozmowy zaczynają męczyć. Kiedy nie chcesz tylko opowiadać o tym jak się czujesz i co powiedział lekarz...

Powiedz bliskim o tym co czujesz i czego potrzebujesz.

Możesz wyznaczyć "rzecznika prasowego" - to osoba Tobie najbliższa, której powiesz raz dziennie o tym jak się czujesz - jeśli ktoś jest zainteresowany może zadzwonić do tej osoby i się dowiedzieć. Wróćcie z bliskimi do tematów rozmów sprzed choroby.

Planuj swój czas w oparciu o zainteresowania. Jeśli możesz pracuj.



Na koniec - przypomnę numery do Zespołu Psychologów. Jeśli masz ochotę porozmawiać - zadzwoń lub zgłoś swojemu lekarzowi albo pielęgniarce.



609 200 219
89 539 83 00