



DVANÁCTERO ZVLÁDÁNÍ NEMOCI Z POHLEDU PSYCHIKY

Níže je uvedeno stručné shrnutí několika praktických doporučení pro zvládání onkologického onemocnění z hlediska psychologie. Přestože zatím neexistuje zaručený návod, jak se z nemoci vždy a za všech okolností uzdravit, je čím dál jasnější, že určité psychologické nastavení může pomoci vše lépe zvládnout. Dále uvedené body byly sestaveny ve spolupráci zkušených psychologů, lékařů, pacientů a zástupců patientských organizací. Jde o doporučení obecná, a vše je tedy třeba aplikovat s ohledem na individuální situaci každého člověka.

Prosím popřemýšlejte nad jednotlivými body společně s námi:

1. Má smysl pokusit se nemoc zvládnout

K tomuto závěru dospělo mnoho lidí, kteří si procházejí onkologickou léčbou, a to včetně těch dlouhodobě nemocných. „Pokusit se zvládnout“ neznamená jistotu pomyslné výhry a uzdravení se. Jde o rozhodnutí jít po cestě léčby s nadějí, že to má smysl, přestože je cíl ještě daleko a nejasný. V situaci náročné a těžko léčitelné nemoci se pak samotná cesta a odvaha po ní kráčet může stát cílem.

2. Hleďte důvody, proč chtít nemoc a léčbu zvládnout

Najít si to svoje „proč“ (motiv, důvod) pomáhá uvedené zvládnutelnosti a dodává potřebnou psychologickou energii pro nejbližší budoucnost. Pokud nemáme „proč, s kým a pro koho“, bývá těžké udržet si dostatek sil pro náročnou léčbu a vzdorování nemoci. Naopak jakmile objevíme „svoje proč“, je to první krok na cestě, jak následně zvládnout i velmi náročné období.

3. Nezůstávejte na cestě nemoci a léčby osamoceni

Hleďte ve svém okolí oporu dalších lidí. Být schopen se o někoho opřít a požádat o pomoc (blízké, kamarády, lidi z patientských organizací) dává smysl a to včetně pomoci odborné psychologické. Co naopak smysl nedává, je zůstat v obtížné životní situaci dlouhodobě osamocen. Nechat si pomoci je aktem síly, nikoliv slabosti. S určitou nadsázkou řečeno: Čím těžší je pro vás říci si o pomoc, tím více možná tuto pomoc potřebujete. Pociťovaná opora blízkých patří mezi vlivy, které nezanedbatelnou měrou pomáhají i našemu tělu.

4. Udržujte si čas na radosti a čas na starosti

Mnoho lidí, kteří dobře zvládají náročnou situaci onkologické nemoci, si pečlivě udržuje podobnou rovnováhu. Postoj plný naděje na dobré zvládnutí a uzdravení se může k situaci patřit stejně jako potřeba dát prostor tíživým pocitům a obavám. Snažit se být stále jen a jen pozitivní je určitým nárokem na nás samotné. Nárokem, který nemusí být trvale udržitelný ani výhodný. Pobrečet si, být těmi slabými, třeba si i zanádat – zkrátka tíživé emoce ventilovat či sdílet – je součástí přizpůsobení se

situaci nemoci a léčby. Hlídat si čas na radosti a na starosti je pro mnohé trvale udržitelnou cestou, a to i v dlouhodobé nemoci. V případě, že je na nás starosti už přespříliš, je možné zeptat se svého ošetřujícího lékaře na dostupnost psychologické pomoci.

5. Nedovolte tématu nemoci zaplavit celý váš životní prostor

Lehko se to řekne, hůře provede – obzvláště pokud nám tělo nemoc neustále připomíná. Přesto hlídat si místo, čas a aktivity, kam se za námi téma nemoci nedostane, nebo alespoň není dominantní, je pro naši psychiku velmi hojivé. Stejně jako může být užitečné se tématům spojeným s nemocí věnovat (případně si „posmutnit“, jak bylo uvedeno výše), je zklidňující si od nich také na okamžik odpočinout, zaměřit mysl něčím jiným.

Obdobně si nespojovat příliš pevně nemoc a svoji osobu. Jsou to dvě rozdílné věci – nemoc je něco, co se nám děje. To, co zatěžuje náš život, co přináší tíži do života našich blízkých není nemocný člověk, je to nemoc. Pokud své blízké informujeme o změně našeho zdravotního stavu, potom to, co je rozesmutní, je náročná zpráva o nemoci, nejsme to my. To, co zatěžuje, je nemoc a nikoliv my – je velmi smysluplné to v mysli důsledně oddělovat.

6. Hlídejte si, jak moc vaši mysl zaplavují obavy spojené s budoucností

Naše energie je tam, kde jsou myšlenky. Je dobré hlídat, jak moc jsme v našich myšlenkách neustále v budoucnosti, z níž si pak „taháme“ nejrůznější obavy do přítomnosti. Naše mysl se v takových okamžicích pomyslně obrací proti nám a generuje nejrůznější katastrofické scénáře. Scénáře, které vůbec nemusí nastat. Sami si tak vytváříme pouze představy, která nám ale zásadně kontaminují naše přítomné prožívání a berou potřebnou psychickou sílu pro léčbu. Je třeba rozlišovat, co je reálné a co jsou jen naše představy a strachy s nimi spojené.

7. Stejně tak si hlídejte, jak moc prožíváte pocity viny a myslíte na minulost

Myšlenky typu „svou nemoc jsem si zavínil(a) tím, jak jsem žil(a) svůj život...“ nejsou příliš užitečné. Spoutávají naši psychickou energii v minulosti, typicky v pocitech viny. Obdobně myšlenky spojené s lítostí nad ztraceným či otázkou „proč právě já?“. Lidsky jsou pochopitelné, ale je k diskusi, zda jsou užitečné. Minulost změnit nelze, a pokud si chceme klást podobné otázky, pak raději typu: „Co od teď dále chci ve svém životě udělat jinak?“ Tedy tak, abych ho žil(a) v souladu s tím, jak si přeji (v práci, vztazích, směrem k vlastnímu tělu apod.). Vrátit si energii tam, kde ji potřebujeme – v přítomnosti, tady a teď, pro léčbu a zdraví.

Nedává tedy smysl vinit se za vzniklou nemoc, protože nejsme schopni stoprocentně určit, proč se u konkrétního člověka nemoc rozvinula. Onkologické onemocnění má více možných spouštěčů. Popřemýšlet nad tím, co bychom chtěli ve svém životě změnit, může být užitečné, ale hluboké pocity viny či hněvu namířeného vůči sobě či někomu jinému už nikoliv.

8. Hlídejte si užitečnost a množství informací, které na sebe necháváte působit

Tím, co posouvá myšlenky a emoce více k naději, či naopak k obavám a pocitům viny, jsou informace, které čteme, hledáme na internetu, slyšíme nebo nám je říkájí lékaři, spolupacienti, naši blízcí, případně se je dozvídáme z výpovědí známých osobností apod. Určitá míra informovanosti o nemoci může být užitečná, je ale dobré regulovat „přisun“ informací a hlídat, zda nás jejich shromažďování vede

ke zklidnění, nebo naopak prožívanou nejistotu zvyšuje. Časté to může být například při komunikaci s našimi blízkými. Přestože to s námi myslí dobře, je zcela v pořádku jejich případné nevyžádané rady odmítnout, pokud to cítíme a chceme jinak.

Typicky v počátku léčby bývá člověk doslova zahlcený množstvím nových informací o nemoci a o tom, co ho bude čekat. To může vést až k pocitu ztráty kontroly nad vlastním životem. Zde je užitečná metoda tzv. postupných malých kroků. Soustředit se na nejbližší, jasné a v čase umístěné kroky (první vyšetření, první chemoterapii...). Nenechat se zahltit pohledem do vzdálenější a zatím nejasné budoucnosti. Posbírat energii na tyto první důležité krůčky v léčbě a postupovat krok za krokem. Tak se dá zdárně kráčet situací nemoci i léčby dlouhou dobu – žít přítomností.

9. Udržte si v rámci možností svoji denní rutinu

Část psychické stability člověka pramení z jeho každodenních návyků (vstávání, hygiena, pravidelná strava, denní činnosti, domácnost, blízcí, cvičení, procházka v přírodě apod.). Pokud je člověk v náročné životní situaci, může právě dodržování těchto každodenních rituálů pomoci přemstít i velmi těžké období.

Mít určité množství času na popřemýšlení si a zpracování tíživých emocí spojených s nemocí může být užitečné, pokud je ale volného času přespříliš, brzy se obrací proti nám. Nepřítomnost pravidelných činností, na které jsme navyknutí, mnohdy způsobí, že se v představách začneme více „toulat“ v budoucnosti či minulosti, jak již bylo uvedeno v předchozích bodech. Trápit se fantaziemi, která nakonec vůbec nemusí nastat. Obzvláště užitečné bývá toto pravidlo v období zvýšené nejistoty. Pravidelnost, rutina a každodenní řád přináší stabilitu, ukotvení ve vnějším světě a je prevencí zahlcení myslí nastalou situací.

10. Buďte ke svému tělu shovívaví, dobře se o něj postarat pomáhá také naší myslí

Nejen naše mysl, ale i naše tělo bývá zahlceno – nemocí, léčbou, prožívaným stresem... Proto je důležité mu pomoci. Tlumit prožívanou bolest, dopřát tělu jak odpočinek, tak i pravidelný pohyb. Právě ten jen velmi silným zdrojem příjemných emocí a pomáhá tělu vyrovnat se se stresem, přestože ho zatím nejde realizovat v takovém rozsahu, jako dříve. Mnohdy stačí jen krátká procházka, nejlépe v přírodě. Zkrátka snažit se otočit pomyslný poměr mezi tím, jak moc je v době nemoci tělo jen zdrojem nepříjemných pocitů, ale vědomě přidávat do svého života i zážitky tělesně příjemné.

Zároveň je dobré na přechodnou, případně delší dobu přijmout nové fyzické limity a změny svého těla. Se zlomenou nohou také nepůjdeme tancovat. Je dobré na tělo nenaléhat, dát mu prostor a akceptovat, že sil je prostě méně. Netrápit se srovnáváním s minulostí nebo s jinými lidmi či pacienty. Prožívání léčby a nemoci je vždy individuální a nastavení nového rytmu chvilku trvá.

11. Nedělejte předčasné závěry o budoucím vývoji, když je tělo oslabeno

Pokud je tělo oslabeno, prožíváme bolest či jiný nepříjemný stav, má mysl tendenci generovat především pesimistické obrazy možného budoucího vývoje nemoci, které nám opět berou sílu.

Obecně nedovolme naší myslí vytvářet předčasné závěry dříve, než je přinesou lékaři. A i v případě – řekněme nešetrné – komunikace ze strany zdravotníků, si dáme pozor, jak moc se necháváme ovlivnit takto neobratně sdělenou informací. Lékař je spojenec a průvodce na cestě léčbou, oba máme společný cíl. Pokud návštěva nedopadne dle našich představ, je dobré nebrat si to osobně. Také lékař je jen člověk. Dáme si čas, odstup, abychom mohli vše v klidu zpracovat – zda to byl jen jeden špatný den, nebo zda potřebujeme ve vztahu s lékařem něco měnit. Případně vše sdělíme se třetí osobou či dalším odborníkem, abychom na situaci nebyli sami. Stejně tak můžeme na návštěvu lékaře vyrazit v doprovodu blízkého člověka.

12. Přes všechnu tu náročnost, zkuste hledat i malé střípky přínosů

Tento bod není nárokem, něčím, do čeho bychom se měli nutit. Nezpochybňuje hloubku utrpení nemoci a náročnosti léčby. Pouze připomíná reálné možnosti hledání nečekaných obohacení, nových vztahů či životních náhledů, viditelných často až zpětně, s odstupem času. Zkrátka nalezení něčeho (pohledem lidí se zkušeností nemoci) v co byste „mohli těžkou životní zkušenost přetavit“. Slovy jednoho z nemocných s nevyléčitelným onkologickým onemocněním: „Jde o korunu všech výše uvedených bodů.“ Přestože může jít, obzvláště v počátku léčby či krátce po ní, o náročnou až nereálnou představu.

Závěrem přejeme všem nemocným, aby jim byla jejich mysl věrným spojencem. Užívali si její pozitivní sílu ve výše uvedeném duchu a nestresovali se jejím možným negativním vlivem více, než je nezbytné. Mysl je sice mocný nástroj, ale nikoliv všemohoucí.

Aby si udržovali plamínek naděje, která umožňuje „pohyb vpřed“, a to navzdory i té nejnáročnější nemoci. Právě naděje a víra, ať už v jakékoliv formě, mohou být užitečným nastavením ve světě, kde pro každého z nás není jisté skoro nic.

Autorem dvanáctera je psycholog PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D.

Řadu souvisejících informací je možno nalézt na portálu PSYCHOONKOLOGIE:

www.psychoonkologie.cz

Další užitečné zdroje naleznete také na webu České onkologické společnosti:

www.linkos.cz

Na uvedených webových stránkách lze najít více praktických technik k tématu zvládnání obav spojených s nemocí a léčbou v nahrané přednášce **Cesty ke zvládnání strachu**. Podobně je zpracováno téma **Jak o nemoci mluvit s blízkými** a informace, kde vyhledat **pacientské organizace**. Stejně jako na koho se obrátit, pokud je náročných myšlenek a emocí přespříliš – **Možnosti odborné psychologické pomoci** a množství dalších.



Poděkování patří všem konzultantům, kteří přispěli svým pohledem a radou – jmenovitě (v abecedním pořadí): PhDr. Lucie Babicová, Ing. Barbora Hájková, Ing. Bc. Ivana Hlaváčková, Ing. Iva Klemetová, Ph.D., Mgr. Adam Kratochvíl, MgA. Olina Vít Krumpolozová, Mgr. Alice Onderková, MUDr. Petr Pavlíček, Mgr. Zuzana Pastieriková, Ing. Nikol Pazderová, prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.

Sympatizanti dvanáctera



Partneři projektu MysliProtiRakovině



Upozornění: Text dvanáctera ze své podstaty a rozsahu nutně zjednodušuje. Uvedené nenahrazuje odbornou péči, včetně té psychologické. Otázky zdravotního stavu je třeba konzultovat s lékařem.