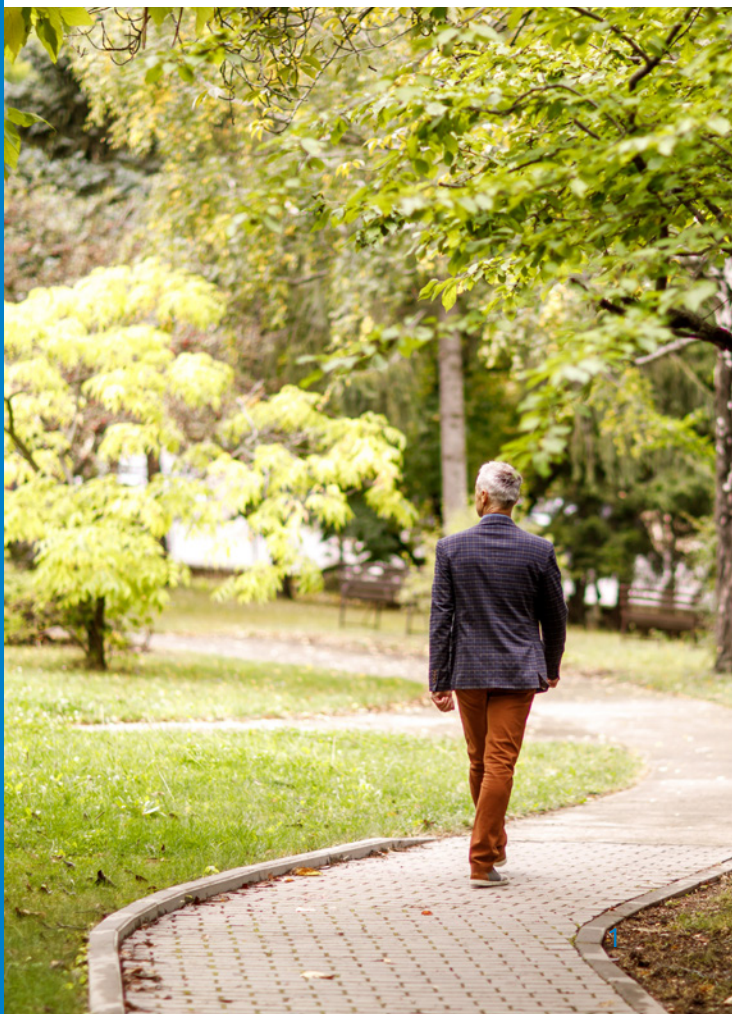


Psychologická péče v MOÚ

Zajišťujeme psychologickou péči a konziliární činnost včetně krizových intervencí, podpůrné psychoterapie a diagnostiky. Pečujeme o pacienty a jejich blízké ve všech fázích onkologického onemocnění a v období po ukončení léčby. Velký důraz klademe na podporu celé rodiny včetně dětí u pacientů v paliativní péči a pozůstalých.



Obsah

Psychologická péče v MOÚ	2
Co nabízí psychologická péče	3
Pro koho je psychologická péče určena	4
Jak probíhá psychologická konzultace a jak se mohu objednat	4
Co mohu prožívat v průběhu onemocnění	5
Jak komunikovat o nemoci s rodinou	7
Obecná doporučení při péči o psychické zdraví pacientů MOÚ	9

Psychologická péče v MOÚ

Psychika je důležitým faktorem při zvládnání onkologického onemocnění. Má vliv na jeho průběh, reakci na léčbu i adaptaci po ukončení léčby. Celkově ovlivňuje kvalitu života.

Psycholog Vám může pomoci s psychickými obtížemi spjatými s onemocněním, může Vám být podporou v různých stádiích nemoci a léčby, nabídnout pomoc v krizích a při zvládnání stresu. Pomáhá nacházet strategie zvládnání náročných situací, emocí a dalších obtíží, které mohou v souvislosti s onemocněním přicházet.

Příručka, kterou držíte v ruce, Vám nabízí **informace o možnostech psychologické péče na MOÚ**. Vysvětluje, kdy Vám psycholog může být nápomocný, pro koho je péče určena, jak si domluvit konzultaci, a jak taková konzultace probíhá. Najdete zde také informace o tom, co může **pacient s onkologickým onemocněním prožívat i doporučení, jak o sebe pečovat v oblasti duševního zdraví**.

Co nabízí psychologická péče

Psycholog Vám může pomoci zmírnit tíhu zátěže v různých situacích, které onkologické onemocnění přináší.

Psychologická péče je nápomocná zejména při:

- vyrovnávání se s nemocí, její léčbou a průvodními projevy,
- zvládnání stresu a emoční zátěže (např. strachu, smutku, zlosti) v důsledku vlastního onemocnění nebo péče o osobu blízkou,
- úzkosti, depresi, poruchách spánku nebo jiných reakcích na traumatickou situaci,
- zvládnání krizí nejen po sdělení diagnózy, ale i v různých fázích onemocnění,
- strachu o život, obavách z bolesti, kterou nemoc může přinést, strachu z léčby, z představy smrti,
- nechcete-li nikoho zatěžovat, nemáte si s kým promluvit,
- znovunacházení smyslu života,
- řešení problémů v partnerství, rodině, vztazích,
- řešení problémů v zaměstnání,
- znovuzískávání pocitu kontroly nad vlastním životem,
- hledání způsobu, jak sdělit diagnózu dětem a rodině, jak o nemoci komunikovat,
- potřebě podpory a sdílení pro osoby pečující,
- provázení během truchlení.

Dobré je také vědět, že psycholog není psychiatr. **Psychiatr** je lékař, který Vám může předepsat psychofarmaka – tedy léky, které pomáhají stabilizovat psychický stav. Psycholog léky nepředepisuje. Zabývá se psychoterapií, krizovou intervencí, poradenstvím a psychodiagnostikou.

Pro koho je určena psychologická péče

Onkologické onemocnění je **komplexní**, postihuje **nejen pacienta, ale má vliv také na celou rodinu**. Konzultace s psychologem může být přínosná pro pacienta, rodinné příslušníky nebo i celé rodiny.

Jak probíhá psychologická konzultace a jak se mohu objednat

Pro objednání k ambulantní psychologické péči je možné **využít kontakty uvedené v závěru této brožury**. O kontakt můžete požádat i Vašeho onkologa. Pokud jste hospitalizovaná/ý na MOÚ, oslovte **svého ošetřujícího onkologa**, který kontakt s psychologem zprostředkuje. Psycholog za Vámi přijde na oddělení a společně zvážíte, kde a kdy spolu budete hovořit.

Psychologická konzultace **probíhá v důvěrném prostředí, můžete hovořit o všem, co potřebujete, sdílet své emoce**, obavy, myšlenky.

Návštěva psychologa může být jednorázová nebo může probíhat ve více setkáních, podle individuálních potřeb pacientů a situace.

Specifickým druhem psychologické intervence je psychodiagnostické vyšetření, které si může vyžádat Váš ošetřující lékař. Vyšetření probíhá v ambulanci klinického psychologa a je zpravidla časově náročnější, obvykle trvá několik hodin. Může probíhat i ve více termínech.

Co mohu prožívat v průběhu onemocnění

→ Sdělení diagnózy

Sdělení diagnózy předchází období plné nejistoty a nervozity při čekání na výsledky vyšetření. I zde platí, že každý člověk prožívá tuto dobu jinak. Je běžné zažívat různé a často i proměnlivé emoční stavy. Vaše pocity mohou být velmi intenzivní až paralyzující, nebo se naopak můžete cítit zmateně a bez emocí. Obojí je běžná reakce na výraznou zátěžovou situaci. Psychologové v MOÚ Vám mohou nabídnout podporu při samotném sdělení diagnózy i v čase bezprostředně následujícím. Mohou Vás tímto obdobím provést a pomoci Vám novou situaci přijmout.

→ V léčbě

Průběh léčby je velmi individuální. Může se projevit výraznější únava a snížený výkon, větší citlivost a psychická zranitelnost. Je třeba počítat i s tělesnými příznaky a následky jednotlivých fází léčby, které vyvolávají psychickou reakci. Vlivem léčby může někdy docházet i ke zhoršení mentálních funkcí, zvláště paměti a pozornosti. Tyto problémy se obvykle po čase zlepšují.

Pro zmírnění dopadů léčby na psychiku jsou kromě podpory psychologa vhodná i různá relaxační a dechová cvičení, využití kognitivních tréninků nebo technik mindfulness, jógy a další.

V MOÚ provozujeme v rámci psychologické péče i Relaxační centrum s Výtvarnou dílnou, kde si můžete vyzkoušet různé výtvarné techniky, nebo si přijít jen odpočinout. Můžete také využít skupinové aktivity (např. relaxační skupiny, výtvarné workshopy apod.).

Pro zmírnění nežádoucích dopadů léčby na Vaši psychiku Vám může ošetřující lékař doporučit užívání psychofarmak. Mohou Vám usnadnit adaptaci v samotné léčbě, redukovat psychické potíže, které komplikují pokračování léčby. Pokud v průběhu léčby zvažujete spolu s medicínskou léčbou i nějakou formu alternativní léčby, je **vhodné ji konzultovat s ošetřujícím lékařem, což platí i pro alternativní terapeutické metody**.

→ Paliativní péče

Paliativní péče znamená změnu v cílech samotné léčby, tedy to, v jaké kvalitě života člověk tuto fázi nemoci prožije. Důležitým úkolem je adaptovat se na život s nevléčitelnou nemocí. Mohou se objevit různé nepříjemné emoce, postrádání smyslu dalšího života, krize víry, strach z umírání a smrti. V této fázi onemocnění Vám může být kromě psychologa nápomocen i nemocniční kaplan.

Pro více informací o paliativní péči nahlédněte do příručky paliativní péče v MOÚ.

→ Při úzdravě/ v remisi

Uzdravení se z těžké nemoci často evokuje přání, aby se rychle „vše vrátilo do normálu, bylo jako dřív“. Míváme na sebe velké nároky a snažíme se o stejný výkon, jako před nemocí. Podobná očekávání mohou mít i naši blízcí, proto se i v této fázi mohou objevit pocity viny, úzkost, strach ze selhání. Prožití onkologického onemocnění a jeho léčba je však náročný proces přinášející změny na fyzické i psychické úrovni. Buďte k sobě trpěliví, dovolu si dostatek času na kvalitní odpočinek a dostatečnou rekonvalescenci.

Někdy může být náročné vrátit se znovu do zaměstnání, navazovat kontakty, komunikovat s lidmi a udržovat vztahy.

Vyhledání psychologické péče Vám může poskytnout tolik potřebnou podporu při Vaší cestě k opětovné adaptaci na běžný život.

Jak komunikovat o nemoci s rodinou

→ Mám to říci dětem a jak?

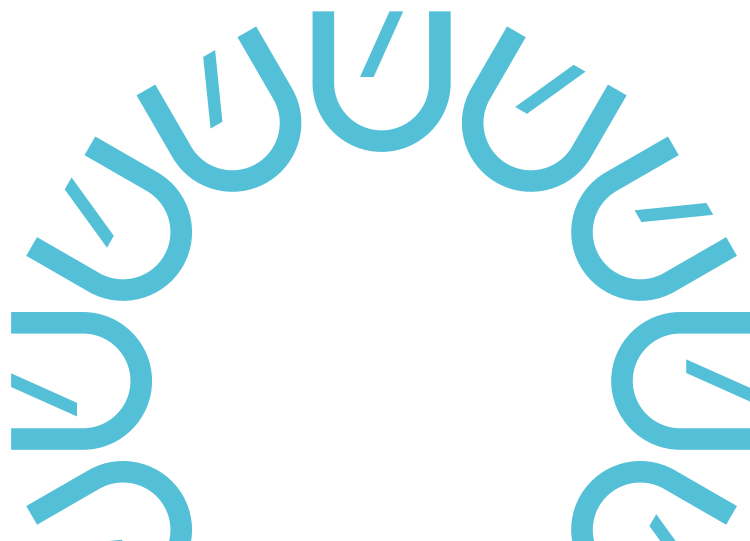
Obecně doporučujeme mluvit s dětmi poměrně otevřeně. Děti vždy poznají, že se něco děje. Otevřená, pravdivá a adekvátní komunikace snižuje jejich úzkost a obavy, může předcházet negativním fantaziím o tom, co se děje.

S malými dětmi se snažte komunikovat přiměřeně jejich věku, nezatěžujte je zbytečnými detaily o rozhodování, tělesných procesech (děti nemusí vědět vše, co se děje, co prožíváte nebo si myslíte, někdy je to může i velmi zatížit), **mluvte však otevřeně**. Např: „ano, mám rakovinu, ale jdu k lékaři a ten se mi bude snažit pomoci, aby mi bylo lépe“.

Zkuste být otevření otázkám, Vaše odpovědi jsou pro dítě důležitým zdrojem informací i zachování důvěry. Nemusíte jim ale vše říci najednou a napoprvé.

Jako důležité se ukazuje zachovat běžný denní řád a zvyky, děti se tak mohou cítit bezpečně. Říkejte jim dopředu, kdy bude nějaká změna v zažitém režimu, aby se mohly vnitřně připravit, např: „zítra s tebou nepůjdu do baletu, protože budu v nemocnici.“ Pokud se s dětmi otevřeně nekomunikuje, mohou mít tendenci pociťovat vinu za negativní stav rodiče, mohou být vylekané, plné strachu a obav, které ne vždy sdílejí.

U **dospívajících** můžete někdy očekávat zvláštní reakce, **mohou být i zdánlivě lhostejní**. Jejich vývojovým úkolem v tomto věku je osamostatňovat se, prožívat nezávislost. Nemoc rodiče či prarodiče jim v tomto může zabraňovat. Stejně tak potřebují dělat to, co jejich vrstevníci, a nemoc v rodině je z toho může vydělovat, což nesou negativně. Neznamena to však, že jsou necitliví, nebo je situace v rodině netrápí. I dospívající proto potřebují informace a otevřené jednání, potřebují vědět co se děje, co bude a jak se jich to bude týkat.



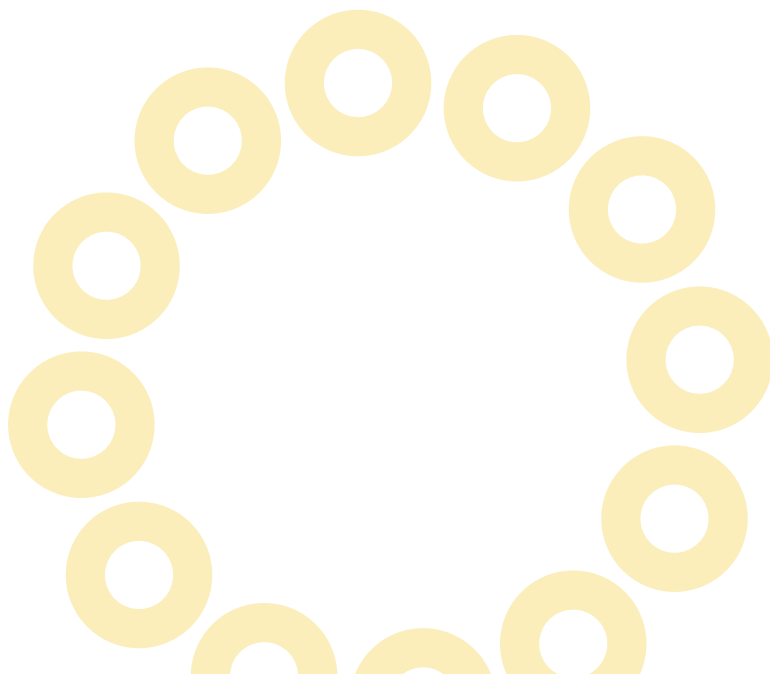
→ Mám to sdělit rodičům /rodině?

V rodinách může někdy nastat zvláštní situace, kdy **příbuzní nechtějí sdělovat diagnózu pacientovi, a pacient nechce sdělovat svůj stav** rodině, s představou toho, že se chtějí navzájem chránit.

Ze zkušenosti však víme, že je pro rodiny **úlevné a méně zatěžující**, pokud se jim daří spolu **otevřeně a pravdivě komunikovat** a nemoc či jiné těžké prožitky s ní spojené **nejsou tabuizovány**.

Je velmi důležité, aby měl pacient možnost dozvědět se o své nemoci všechny potřebné informace, adaptoval se na novou situaci a měl možnost činit rozhodnutí týkající se jeho života, léčby či smrti.

Přístup k informacím hraje neméně důležitou roli i pro **rodinné příslušníky** pacienta. **Včasně sdělené informace** umožňují zvyknout si na novou situaci, poskytují prostor pro lepší zvládnání zátěže a stresu, ale i prostor pro rozhodnutí, jakou roli v péči o pacienta mohou či chtějí mít.



Obecná doporučení při péči o psychické zdraví pacientů MOÚ

- 1 **Odpočívajte**, citové vypětí je vyčerpávající, **pohybujte se**, pokud jste zvyklí na cvičení a pokud to Váš zdravotní stav umožňuje.
- 2 **Akceptujte větší pomoc** blízkých a pečujících.
- 3 **Řekněte si o pomoc**, možnost být s někým, pokud to potřebujete.
- 4 **Otevřeně komunikujte** o léčebných opatřeních **s lékaři i rodinou**, snižuje to úzkost a nejistotu.
- 5 Pokud si nejste jistí, **zda rozumíte** všem informacím týkajících se diagnózy a léčby, **poznámenejte si svoje otázky a zeptejte se svého lékaře**.
- 6 Na konzultaci nebo kontrolu přijďte s někým blízkým.
- 7 Opatrně s hledáním informací na internetu, je lepší se **vyhnout diskusním fóřům**.
- 8 Využijte možnosti navštívit **relaxační skupinu a výtvarnou dílnu** (Výtvarná dílna je otevřena každý den od 10 do 18 hodin).
- 9 Pokud u Vás přetrvává stav emočního rozrušení nebo šoku a paralýzy delší dobu, zcela jistě je vhodné **vyhledat psychologa**.

