

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY ONKOLOGICKÉ LÉČBY

Onkologická léčba a její důsledky zasahují všechny aspekty života pacienta. Kromě fyzických změn, které jsou spojené s léčbou, se pacienti setkávají i s psychickými, kognitivními a sociálními změnami, které mohou být obtížně přijímané a mohou vyvolávat pocity nejistoty. Každý pacient prochází touto zkušeností svým vlastním způsobem, přesto lze najít mnoho podobností v tom, jak onkologické onemocnění a jeho léčba ovlivňují každodenní život. Tato brožura se zaměřuje na nejčastější obtíže, které onkologičtí pacienti mohou zažívat, a nabízí tipy, jak s těmito změnami co nejlépe pracovat.

1. PSYCHICKÉ ZMĚNY BĚHEM ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Během léčby onkologického onemocnění se psychický stav může výrazně změnit. Nejde jen o stres, úzkost nebo smutek, ale i o hlubší pocity ztráty kontroly, strachu z budoucnosti nebo otázky vlastní identity.

- **Úzkost a strach:** Strach z neznáma, z výsledků léčby nebo z recidivy rakoviny je přirozenou reakcí. Pacienti se mohou obávat nejen o své zdraví, ale i to, jak jejich nemoc ovlivní vztahy nebo každodenní život. Tyto obavy mohou být intenzivní a vyčerpávající.

Tipy: Zaměřte se na přítomnost a konkrétní kroky, které můžete učinit. Meditace, relaxační techniky a pravidelný pohyb mohou pomoci zvládat stres a úzkost. Pokuste se přijímat pomoc od rodiny a přátel, sdílení pocitů Vám může ulevit.

- **Deprese a vyčerpání:** Dlouhodobé období léčby a rekonvalescence může vést k pocitům beznaděje, apatie a vyčerpání. Deprese může být někdy důsledkem fyzické slabosti, ale také pocitu, že život už nikdy nebude stejný.

Tipy: Nezapomínejte na význam malých kroků. Přijímejte pomoc, nebuďte na všechno sami. Otevřený rozhovor s blízkými nebo s terapeutem o tom, jak se cítíte, může výrazně zmírnit pocity osamělosti. Zkuste se soustředit na malé úspěchy, i v těžkých chvílích Vám mohou přinést pocit pokroku. Dovolte si vnímat i drobné každodenní radosti, které Vám dodají více energie a vnesou pozitivní vhléd.

- **Ztráta kontroly a identity:** Vlivem změn, které s sebou přináší nemoc samotná i její léčba, můžete zažívat pocit ztráty kontroly nad svým tělem i životem. Můžete mít pocit, že nejste tou osobou, kterou jste byli před nemocí.

Tipy: Je třeba být k sobě laskavý a trpělivý. Některé změny, které Vás potkaly, jsou pouze dočasné, jiné mohou mít trvalejší charakter. Zkuste se zaměřit na maličkosti, které můžete mít pod kontrolou. Přestože jsou to malé aspekty každodenního života, jako třeba výběr oblečení, způsob komunikace s ostatními nebo tempo, jakým vykonáváte činnosti, mohou Vám pomoci najít rovnováhu v nové situaci.

2. SOCIÁLNÍ A VZTAHOVÁ TÉMATA

Onkologická léčba a její důsledky ovlivňují nejen tělo, ale také způsob, jakým vnímáme a prožíváme naše vztahy. Rakovina může změnit dynamiku v rodině, mezi přáteli nebo ve vztazích s kolegy.

- **Izolace a změna vztahů:** Někteří pacienti se mohou cítit osaměle, i když mají kolem sebe rodinu nebo přátele. Může za tím být stud nebo strach otevřeně mluvit o svých emocích. Také okolí pacienta se může chovat přehnaně starostlivě, což může způsobovat pocity ublížení nebo frustrace, či pocit závislosti, nebo strach z nadměrného zatěžování blízkých.

Tipy: Komunikujte se svými blízkými otevřeně a pravdivě. Zkuste s nimi mluvit o tom, co potřebujete a co Vám naopak vadí. I lidé kolem Vás mohou mít strach nebo pociťovat nejistotu, a to může ovlivnit jejich chování. Pokuste se mluvit o svých pocitech bez obav z nepochopení.

- **Změna společenské role:** Mnozí pacienti pociťují, že nemoc zasahuje i do jejich společenské a pracovní role. Snížení pracovních schopností může způsobit pocity méněcennosti, existenciální tíseň, pocity viny a podobně. V rodině pak mohou pacienti pociťovat nejistotu ze ztráty kompetencí či vztahů, mohou mít strach, že nebudou schopni rodině poskytovat to, co dříve.

Tipy: I v tomto případě je potřeba otevřená a srozumitelná komunikace. Není třeba se bát přiznat, že potřebujete pomoc nebo změnu. Zkuste si vytvořit nový způsob, jak se zapojit do života kolem Vás, i když se Vaše role mění. Důležité je uvědomovat si, co Vám dává smysl.



3. FYZICKÉ ZMĚNY A JEJICH VLIV NA SEBEPŘIJETÍ

Onkologická léčba přináší řadu fyzických změn, které mají významný vliv na sebevědomí a sebepřijetí. Vypadávání vlasů, změna pleti, únava, přetrvávající bolesti nebo změny tělesné hmotnosti mohou výrazně ovlivnit, jak se pacienti ve svém těle cítí.

- **Změny vzhledu:** Vypadávání vlasů, změna barvy pleti, ztráta nebo naopak přibývání hmotnosti, otoky způsobené léky apod. přímo ovlivňují naše sebevědomí a může vést k pocitům snížené sebehodnoty a ztráty identity.

Tipy: Některé změny jsou dočasné, jindy bohužel změny tělového schématu přetrvávají. Vyzkoušejte paruky, šátky, styl oblékání nebo jiné způsoby, jak se cítit pohodlněji. Vaše skutečná hodnota nevyplývá pouze z Vašeho vzhledu, ale z Vaší vnitřní síly.

- **Sebepřijetí:** Mnozí pacienti se během léčby cítí neschopní nebo nedostateční. Ztráta vitality, neustálá únava a změny vzhledu mohou způsobovat nízké sebevědomí. Nejde ale jen o to, jak vnímáme svoji hodnotu my, ale i o strach z toho, jak nás přijme okolí.

Tipy: I ve Vašem současném stavu lze najít pozitivita. Máte za sebou velmi těžké období, soustředte se na to, co Vaše tělo dokázalo, zvládlo a co i nadále zvládá. Buďte k sobě laskaví. Pocity sníženého sebevědomí jsou v těchto situacích naprosto normální, není selháním mluvit o svých pocitech a říci si o podporu. Důležité je nespěchat a neztratit víru ve své schopnosti.

4. KOGNITIVNÍ ZMĚNY ZPŮSOBENÉ NEMOCÍ A LÉČBOU

Jedním z častých a zároveň i často podceňovaných problémů, které pacienti zažívají během a po onkologické léčbě, jsou kognitivní poruchy. Tyto změny (někdy se zjednodušeně označují termínem chemobrain neboli myšlenková mlha) se projevují poruchami paměti, koncentrace, výbavnosti, zpomaleným, zastřeným myšlením.

V této části se zaměříme na různé typy kognitivních změn, které mohou nastat v důsledku onkologického onemocnění a jeho léčby, neboť některé typy chemoterapie, radioterapie či imunoterapie mohou působit neurotoxicky. To znamená, že mohou přímo ovlivnit nervovou soustavu a tedy i kognitivní funkce. Tyto potíže se často objevují pouze v průběhu léčby a krátce po ní, a obvykle jsou reverzibilní (vratné).

Pochopení těchto změn a použití specifických nástrojů a strategií pro jejich zmírnění může pomoci pacientům zůstat aktivní a zapojeni do každodenního života.

Níže uvedené tipy jsou však pouze obecné, pokud pozorujete velmi výrazné změny, které Vás limitují, je vhodné obrátit se na Vašeho ošetřujícího lékaře s žádostí o cílené psychologické vyšetření kognitivních funkcí.

- **Problémy s pamětí:** Pacienti mohou mít potíže zapamatovat si nové informace, vzpomenout si na jména nebo názvy, nebo si vybavit, co dělali před několika minutami. Obtíže se mohou týkat krátkodobé i dlouhodobé paměti. Problémy s pamětí jsou jedním z nejběžnějších vedlejších účinků onkologické léčby.

Tipy:

Používání záznamníků a mobilních aplikací:

Zapisování úkolů, schůzek a důležitých informací do diáře nebo elektronických aplikací může pomoci uchovat přehled o každodenních povinnostech. Různé připomínky mohou sloužit jako podpora pro zapamatování si důležitých momentů.

Technika opakování: Aby si pacienti udrželi nové informace, mohou využít opakování. Například si mohou pravidelně opakovat nové telefonní číslo nebo seznam nákupů. Časté opakování může pomoci stabilizovat paměťové stopy.

Vizuální a sluchové pomůcky: Efektivní může být rovněž vytváření vizuálních asociací nebo používání sluchových připomínek. Pouštějte si hudbu, kterou jste měli rádi, zkoušejte si vzpomenout na texty písní, prohlížejte si staré fotografie. K rychlému zachycení informací si můžete představit obraz spojený s určitým úkolem nebo použít hlasové poznámky.

- **Soustředění a pozornost:** Mnozí pacienti mají problémy udržet pozornost na jedné věci po delší dobu, což může vést k rozptýlení při práci nebo při vykonávání každodenních úkolů.

Tipy:

Rozdělení úkolů na menší kroky: Místo toho, abyste se snažili soustředit na velký úkol jako celek, rozdělte ho na menší, snadno zvládnutelné kroky. Tento přístup pomáhá zamezit pocitu zahlcení a usnadňuje udržení pozornosti na jednom kroku.

Technika Pomodoro: Tato metoda spočívá v práci po kratších časových úsecích (např. 25 minut), následovaných krátkou přestávkou. Tento cyklus pomáhá udržet pozornost a minimalizuje únavu.

Relaxace: Vyzkoušejte různé relaxační techniky, jako autogenní trénink nebo mindfulness, které mohou pomoci pacientům trénovat svou schopnost soustředit se na přítomný okamžik, což může zlepšit soustředění celkově. Relaxace navíc může zmírnit stres a pomoci Vám cítit se uvolněně, odpočatě.

- **Dynamika myšlení:** Někteří pacienti si všimnou, že jejich myšlení je pomalejší a méně pružné, než dříve. Mění se délka doby potřebné k rozhodování se nebo mohou být méně pružné reakce na akutní situace.

Tipy:

Různé kognitivní hry a cvičení: Cvičení, která stimulují mozkové funkce, jako jsou logické úkoly, pexeso, sudoku, křížovky nebo aplikace zaměřené na trénování mozku, mohou pomoci zlepšit rychlost myšlení.

Cvičení na rychlou reakci: Trénink rychlé reakce může zahrnovat jednoduché hry nebo úkoly, které vyžadují okamžitou odpověď. Příkladem jsou online hry, které podporují rychlou reakci, nebo jednoduché kognitivní úkoly, které si můžete stanovit pro zlepšení pružnosti myšlení.

Fyzická aktivita: Pravidelný pohyb, jako je chůze nebo lehká aerobní cvičení, může podpořit cirkulaci krve v mozku, což může vést ke zlepšení kognitivních funkcí, včetně rychlosti myšlení.

- **Problémy s organizací a plánováním:** Zvládnutí úkolů, organizace času a plánování budoucích činností může jít hůře, než jste byli doposud zvyklí. Problémy se mohou týkat nejen složitých úkolů, ale i běžné každodenní aktivity, jako je příprava jídla nebo nakupování.

Tipy:

Použití strukturovaných plánů: Používejte plány na týdenní nebo denní bázi, kde si jasně rozepíšete, co je třeba udělat. Tato struktura Vám pomůže udržet přehled o úkolech, které je třeba vykonat.

Vizualizace a seznamy: Používejte vizuální pomůcky, jako jsou nástěnné tabule nebo digitální nástroje, abyste si vytvořili seznamy a rozvrhy. Například můžete mít dobře viditelný seznam úkolů na stěně nebo na obrazovce telefonu.

Pomoc druhých: Požádejte rodinu nebo přátele, aby vám pomohli s organizací a připomínáním úkolů. Může to být například pomoc s plánováním denních aktivit nebo s koordinací schůzek a návštěv u lékaře.

5. PORUCHY SPÁNKU

Poruchy spánku patří rovněž mezi časté obtíže onkologických pacientů. Mohou být kvantitativní – spánku je málo (nespavost) nebo kvalitativní – spánek je dostatečně dlouhý, ale není dostatečně hluboký a provází ho časté buzení (noční probouzení).

Potíže se spánkem mohou mít mnoho příčin, jako je léčba, stres, úzkosti. Pokud trvají obtíže dlouhodobě, je vhodné obrátit se na odborníka.

- **Nespavost:** Mnozí pacienti obtížně usínají, což může být vyvolané bolestí, úzkostí nebo fyziologickými změnami v tělesné pohodě. Často může jít o myšlenkový trysk s velmi negativním obsahem, vyvolávající značný psychický diskomfort.

Tipy: Stanovte si pravidelný spánkový režim. Pokuste se chodit spát a vstávat každý den ve

stejnou dobu. Před spaním se vyhněte stimulačním činnostem (např. sledování televize nebo používání mobilního telefonu), které mohou bránit usínání. Je dobré si uvědomit, že v tuto chvíli nemohu obtížnou situaci vyřešit. Zkuste použít dostupné relaxační techniky, dechová cvičení a vizualizaci příjemných podnětů nebo míst.

- **Noční probouzení:** Někteří pacienti se v noci probouzejí vícekrát, což může být způsobeno bolestí nebo nutností navštívit toaletu kvůli vedlejším účinkům léků.

Tipy: Pokud máte problém se spánkem, poraďte se o svých obtížích s lékařem, který může upravit léčbu, nebo doporučit doplňky, které mohou zlepšit kvalitu spánku. Pokud to situace dovolí, můžete vyzkoušet relaxační techniky před spaním, jako je hluboké dýchání, meditace nebo poslech uklidňující hudby.

Tato brožura se pokouší přinést informace o častých obtížích a změnách, které mohou onkologičtí pacienti prožívat během nemoci, její léčby a po ní. Je však důležité mít na paměti, že tento text nemůže nahradit osobní kontakt s blízkými nebo s odborníkem. Pokud máte důvodné obavy nebo nejistotu, je vždy dobré se obrátit na lékaře, psychologa nebo terapeuta, kteří Vám mohou poskytnout konkrétní a cílenou pomoc. V období nemoci je důležité být k sobě laskaví, přijímat podporu a po malých krůčcích hledat způsoby, jak znovu najít rovnováhu.

UŽITEČNÉ KONTAKTY

- **Ambulance klinické psychologie**

Psychologické ambulance poskytují služby jak hospitalizovaným pacientům a jejich rodinám, tak i ambulantním pacientům. Nabízí psychodiagnostiku, psychoterapii a klinické poradenství.

MOÚ, Švejdův pavilon, 2. patro

Objednací doba: 10:00–14:00

☎ +420 773 755 414, ☎ +420 543 135 201

✉ psychologie@mou.cz

- **Výtvarná dílna a relaxační místnost**

Dílna a relaxační místnost slouží všem hospitalizovaným i ambulantním pacientům. Pod odborným dozorem se můžete věnovat široké škále výtvarných technik různých obtížností. Výtvarná dílna je určena pro všechny, není třeba mít předešlé zkušenosti.

MOÚ, Masarykův pavilon, v přízemí

Po–Pá 10:00–18:00


☎ +420 543 134 304



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Úsek klinické psychologie

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

V24/2025/1

 www.mou.cz
 543 131111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2025