Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

SMUTEK – KIEDY PRZYGNĘBIENIE STAJE SIĘ DEPRESJĄ?

OBJAWY DEPRESJI:

- zaburzenia koncentracji
- utrata zainteresowań
- zwolnienie dotychczasowego rytmu działania
- spowolnienie
- pesymistyczne myśli
- wycofanie się z relacji towarzyskich

JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM I DEPRESJĄ?

- Nie obawiaj się skorzystać z pomocy specjalisty.
- W pierwszej kolejności masz prawo zasugerować gorsze samopoczucie lekarzowi prowadzącemu, który prawdopodobnie wskaże, gdzie szukać pomocy.
- Znajdź psychoonkologa, który odpowiada na Twoje potrzeby.
- Zasięgnij porady psychiatrycznej, szczególnie w przypadkach, kiedy czujesz, że Twój dobrostan psychiczny obniżył się w sposób znaczący.
- Dołącz do organizacji pacjenckich, fundacji, stowarzyszenia – tam otrzymasz wskazówki, jak sobie pomóc, a przede wszystkim gdzie tej pomocy dalej szukać.
- Nie zamykaj się na wsparcie międzypacjenckie. Rozmawiaj z innymi chorymi, inspiruj się ich historiami i czerp siłę z wymiany doświadczeń.
- Skorzystaj z terapii Simontonowskiej.
- Rozważ możliwość RTZ – Racjonalnej Terapii Zachowania.
- Poszukuj sprawdzonych źródeł wiedzy na temat dobrostanu psychicznego w chorobie onkologicznej (np. książka *Oswoić raka*).
- Prowadź dziennik z procesu leczenia, który umożliwi Ci obserwację własnych emocji.

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Ruch Społeczny Amazonki, Rak'n'Roll, Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife

Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

SMUTEK – KIEDY PRZYGNĘBIENIE STAJE SIĘ DEPRESJĄ?

Reakcją emocjonalną, która może pojawić się na absolutnie każdym etapie choroby, jest depresja. To częsta odpowiedź organizmu na kryzys przekraczający jego dotychczasowe możliwości adaptacyjne. Depresja to nie chwilowy stan, a długotrwałe zaburzenie nastroju uniemożliwiające normalne funkcjonowanie. Pacjentka i jej bliscy bardzo często bagatelizują objawy depresji. Należy podkreślić, że zaburzenia emocjonalne nie zawsze są wynikiem reakcji na sytuację choroby. Niejednokrotnie są skutkami ubocznymi leczenia onkologicznego. Bardzo ważne jest, aby umieć odróżnić gorszy nastrój od stanu depresji zabierającej możliwość normalnego funkcjonowania. Do objawów depresji zaliczamy zaburzenia snu, koncentracji, utratę zainteresowań, zwolnienie dotychczasowego rytmu działania, a nawet wycofanie z relacji towarzyskich. Charakterystyczna jest też przewaga pesymistycznych myśli. **Jeśli takie objawy, jak obniżony nastrój, zaburzenia snu, pesymistyczne myśli utrzymują się dłużej niż trzy tygodnie, należy skontaktować się z psychologiem lub psychiatrą.** Depresja nie jest wyczerpaniem, nieprawidłowym myśleniem, zaburzeniem osobowości. To choroba wymagająca dodatkowego leczenia.

Na większości oddziałów onkologicznych można zwrócić się po bezpłatną konsultację psychoonkologiczną. Konsultacja psychoonkologiczna jest oferowana zarówno pacjentce, jak i jej bliskim. Psychoonkolog zajmuje się skutkami, jakie choroba nowotworowa pozostawia na psychice pacjentki i jej najbliższych. Jego zadaniem jest przede wszystkim pomoc w nazwaniu i uporządkowaniu tych emocji, tak aby jakość życia w chorobie i efekty leczenia były możliwie jak najlepsze. Po pomoc terapeuty o tej specjalności warto się zwrócić bez względu na aktualną kondycję psychiczną. Psychoonkolog powinien towarzyszyć pacjentce już od momentu podejrzenia choroby nowotworowej, aktywnie uczestnicząc w każdym kolejnym etapie diagnostyki i leczenia. Nawiązanie stałej współpracy z terapeutą we wczesnym okresie zmagania się z chorobą procentuje oczywiście w najtrudniejszych chwilach, np. w czasie zaawansowanej terapii. W sytuacjach krytycznych, o największym nagromadzeniu negatywnych emocji, psychoonkolog okazuje się często najsilniejszym źródłem wsparcia. Można przy nim na głos powiedzieć rzeczy, które często trudno jest powiedzieć najbliższym. Psychoonkolog ma też za sobą nieskończoną liczbę rozmów z pacjentkami, które były w podobnej sytuacji, dlatego można mieć pewność, że nikt w otoczeniu chorej nie wie tak dobrze jak on, jak uporać się ze strachem i lękiem.

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Ruch Społeczny Kobiety Amazonki, Rak'n'Roll, Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Onkologicznych, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza