

5^ο Συμπόσιο Νοσηλευτικής Ογκολογίας
*"Οι Ψυχολογικές Επιπτώσεις στον Ογκολογικό Ασθενή και ο
Πολυδιάστατος Ρόλος της Συμβουλευτικής στην Αντιμετώπισής
τους"*

Γεωργία Ζαβράκα, MSc.
Ψυχολόγος – Ψυχοδυναμική
Ψυχοθεραπεύτρια

Υγεία

- Οι Twaddle και Hessler (1977) κατηγοριοποιούν τον όρο «υγεία» σε τρεις διαστάσεις:
 1. Βιολογική υγεία
 2. Ψυχολογική υγεία
 3. Κοινωνική υγεία



Παράγοντες διαμόρφωσης υγείας

- **Εσωτερικοί παράγοντες** (η ανάπτυξη ενός ανθρώπου, η διανοητική κατάσταση, οι συναισθηματικοί παράγοντες, πνευματικοί και θρησκευτικοί παράγοντες).
- **Εξωτερικοί παράγοντες** (οικογένεια, κοινωνία, πολιτιστικά χαρακτηριστικά, διαπολιτισμικό περιβάλλον και τρόπος ζωής).

Ογκολογικός ασθενής

- Πολλαπλές ψυχικές αντιδράσεις στον πάσχοντα
- Το άτομο που πάσχει χρήζει ιδιαίτερης προσοχής καθώς η διάγνωση, η αντίδραση του ασθενή, του ιατρού και νοσηλευτικού προσωπικού και η αντιμετώπιση από πλευράς οικογενειακού περιβάλλοντος αποτελούν **ένα σύμπλεγμα καταστάσεων** οι οποίες δυσχεραίνουν ή αντίθετα διευκολύνουν την αντιμετώπιση της ασθένειας από τον πάσχοντα.

Ογκολογικός ασθενής

- Η ψυχολογική προσαρμογή του ασθενή στη νόσο καθορίζεται από δύο βασικούς παράγοντες:
 1. τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιμετώπισε αγχώδεις καταστάσεις στο παρελθόν
 2. το είδος των συμπτωμάτων και την κλινική πορεία της νόσου.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι οι μισοί περίπου από τους ασθενείς με καρκίνο θα εμφανίσουν κατά τη διαδρομή της νόσου και ψυχιατρική σημειολογία.

Οι αντιδράσεις στη νόσο συνδέονται με:

- Με τη φύση, τη σοβαρότητα, τη προβλεψιμότητα της πορείας, το είδος της θεραπείας.
- Με την χρονική στιγμή που εμφανίζεται η νόσος (βρεφική, νηπιακή ή σχολική ηλικία, εφηβεία, μέση ή τρίτη ηλικία).
- Με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, π.χ. φύλο, προσωπικότητα, υποστηρικτικό δίκτυο, κοινωνικο – οικονομικό επίπεδο.
- Ευαλωτότητα του ασθενή = με στρατηγικές αντιμετώπισης της νόσου

- Οι περισσότεροι ασθενείς αναπτύσσουν αμυντικούς μηχανισμούς προκειμένου να καταφέρει ο οργανισμός τους να αφομοιώσει την πραγματικότητα με τους δικούς του ρυθμούς.



Ψυχολογικές αντιδράσεις στη νόσο:

1. Άρνηση
2. Θυμός
3. Διαπραγμάτευση
4. Κατάθλιψη
5. Τελική αποδοχή

Elisabeth Kübler-Ross (1969)
"On Death and Dying"

Τελικό στάδιο

- Κατά την πορεία της ασθένειας, το στάδιο εκείνο που απαιτεί τη δυσκολότερη προσαρμογή, είναι το τελικό, στο οποίο είναι **άμεσος ο φόβος του θανάτου.**
- Ο φόβος αυτός εμπεριέχει τρεις βασικούς φόβους : **το αίσθημα της εγκατάλειψης από τους άλλους, τον πόνο και τη δύσπνοια.**

Τα πέντε (5) Στάδια

- Η Kübler – Ross εφάρμοσε αρχικά αυτά τα στάδια σε οποιαδήποτε μορφή καταστροφικής προσωπικής απώλειας (εργασία, εισόδημα, ελευθερία).
- *Αυτά τα βήματα δεν έρχονται απαραίτητως στη σειρά που αναφέραμε, ούτε βιώνονται όλα τα βήματα από όλους τους ασθενείς, αν και ένα πρόσωπο θα δοκιμάσει πάντα τουλάχιστον δύο.*



- Αντιδράσεις στο σώμα, στη συμπεριφορά, στον τρόπο σκέψης...

Σωματικές αντιδράσεις

- Κόπωση
- Κλάμα
- Αδιαθεσία
- Αϋπνία
- Ένταση
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες

Αντιδράσεις ως προς τη συμπεριφορά

- Προβλήματα επικοινωνίας με άλλους.
- Αντιδραστική συμπεριφορά.
- Αποφυγή ανθρώπων ή πραγμάτων που συνδέονται με την εμπειρία του καρκίνου.
- Συνεχής ανάγκη για επιβεβαίωση από άτομα του οικείου περιβάλλοντος ότι ο επιβιώσοντας είναι καλά.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης.
- Απομάκρυνση από ανθρώπους ή δραστηριότητες που κάποτε το άτομο αγαπούσε.
- Κακή διάθεση

Αντιδράσεις ως προς τον τρόπο σκέψης

- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.
- Έλλειψη συγκέντρωσης.
- Σκέψη μονίμως προσκολλημένη στην εμπειρία του καρκίνου.
- Υπερβολική προσοχή σε θέματα υγείας.

Ψυχολογικές επιπτώσεις

- Διακυμάνσεις στη ψυχολογική κατάσταση της καθημερινότητας.
- Επίδραση στον ψυχοκοινωνικό, συζυγικό, οικογενειακό, επαγγελματικό τομέα.
- Αλλαγές στους ρόλους, στην εικόνα του εαυτού, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης.
- Υψηλότεροι δείκτες άγχους και κατάθλιψης σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό.
- Επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής & σοβαρές μεταβολές στην καθημερινότητα.

Παράγοντες που επιδρούν στη ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής του ογκολογικού ασθενή

1. Μοναχικότητα
2. Συντροφικότητα
3. Κόπωση
4. Βαθμός χρόνιου πόνου
5. Διάρκεια συμπτωμάτων
6. Γεγονότα ζωής (life events)

Ενοχές

- Ένα από τα πιο περίεργα συναισθήματα που μπορεί να εμφανιστούν στον ασθενή και στους οικείους του είναι οι **ενοχές**.
- Βαθύτερο εσωτερικό κόσμο
- Ψυχικό πόνο
- Μεγάλη διάρκεια
- Αναπάντητα ερωτήματα (τι θα συνέβαινε αν...)

Δυο διαφορετικές ψυχολογικές αντιδράσεις

- Αισθήματα ανησυχίας για την επανεμφάνιση της νόσου
- Άγχος
- Αβεβαιότητα, απομόνωση, απογοήτευση
- Αυξημένη αυτοεκτίμηση
- Απόδοση μεγαλύτερου νοήματος στη ζωή

Επαφή των δυο διαφορετικών πλευρών

Πως βιώνουν την ασθένεια

- Νιώθουν ότι οι συναισθηματικές τους ανάγκες δεν τυγχάνουν ισοδύναμου επιπέδου φροντίδας όπως τα σωματικά προβλήματα υγείας.
- Αισθάνονται ότι δεν έχουν κανένα για να μιλήσουν.
- Έχουν ανάγκη για περισσότερη πληροφόρηση.
- Άγχος λόγω της ασθένειας.

Ογκολογικός ασθενής & οικογενειακό περιβάλλον

- Η **καταπόνηση** που προκαλεί η χρόνια νόσος εκτείνεται πολύ μακρύτερα από τον άνθρωπο που πάσχει από αυτήν.
- Τα μέλη της οικογένειας και γενικότερα όσοι τον φροντίζουν μπορεί να βιώνουν έντονο στρες και δυσφορία.
- Οι επιπτώσεις της νόσου στον συγγενή είναι **κυρίαρχες**. Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι χρειάζεται να αναλάβει επιπρόσθετες ευθύνες, όπως τη φροντίδα των παιδιών, του νοικοκυριού, των οικονομικών της οικογένειας.
- Αισθήματα **ενοχής, θλίψης και θυμού** μπορεί να γίνουν μέρος της οικογενειακής ζωής και να δημιουργήσουν έναν φραγμό στην οικογενειακή γαλήνη.



Ψυχολογική βοήθεια

- Η ψυχολογική βοήθεια των ατόμων που πάσχουν από καρκίνο κρίνεται απαραίτητη για την καλύτερη άμυνα του οργανισμού απέναντι στη νόσο.

- **Γιατί;;;**



1. Η ασθένεια από την οποία πάσχει είναι χρόνια και συνεπώς θα διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα.
2. Με τη διάγνωση της ασθένειας αυτόματα αλλάζει και ο τρόπος ζωής του ατόμου σε όλους τους τομείς (υπαρξιακό, φυσικό, κοινωνικό, κ.α.)

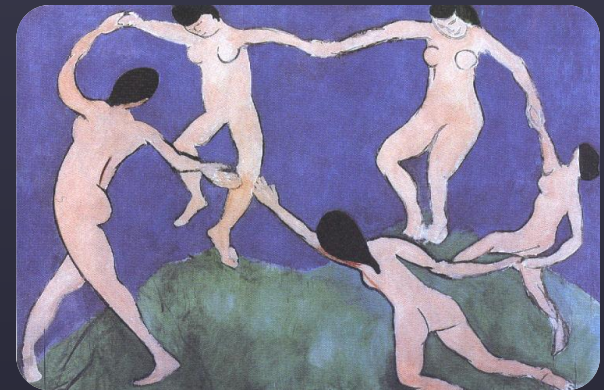
Η ψυχολογική παρέμβαση οφείλει να λαμβάνει υπόψη το βαθμό επίγνωσης της κατάστασης από πλευράς ασθενούς, το κοινωνικό – μορφωτικό επίπεδό του, το βαθμό συνεργασίας από το οικογενειακό του περιβάλλον και το στάδιο εξέλιξης της ασθένειας .

Συμβουλευτική και ογκολογικός ασθενής

- Η αποδοχή της νόσου και των νέων συνθηκών
- Η προσέγγιση των ψυχολογικών προβλημάτων και των συναισθηματικών δυσκολιών
- Η ενσωμάτωση της νόσου στην καθημερινή ζωή
- Η επεξεργασία των συναισθημάτων τους
- Η προσαρμογή της οικογένειας στη νέα κατάσταση και στη μεταβολή των ρόλων
- Ο ρόλος της οικογένειας απέναντι στη νόσο
- Η προσέγγιση των ψυχολογικών και συναισθηματικών δυσκολιών
- Η κατανόηση της αλλαγής συμπεριφοράς του πάσχοντα
- Η αναγνώριση των αναγκών των άλλων μελών της οικογένειας, παρά την ύπαρξη της νόσου
- Η ανάγκη του «ανήκειν»

Εμπειρίες από ομάδες συμβουλευτικής παρέμβασης ογκολογικών ασθενών...

- Περιβάλλον μη επικριτικό
- Διευκόλυνση έκφρασης συναισθημάτων
- Ενθάρρυνση
- Αλληλοϋποστήριξη
- Νέοι τρόποι αντιμετώπισης της καινούργιας πραγματικότητας
- Τεχνικές βελτίωσης επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων
- Διευκρίνιση μύθων & πραγματικότητας για τη νόσο
- Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων & συναισθημάτων
- Αλτρουισμός
- Νόημα ζωής
- Διατήρηση ελπίδας
- Βελτίωση ποιότητας ζωής



- Μελέτες σχετικά με τις χρόνιες ασθένειες και συγκεκριμένα με τον καρκίνο δείχνουν σημαντικά θετικά αποτελέσματα.
- Η ψυχολογική στήριξη μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των πασχόντων και να ενδυναμώσει τη συνοχή και τη λειτουργία των οικογενειών τους.

- *«Δεν πρέπει να θεραπεύουμε αν αγνοούμε το σύνολο (του σώματος), το οποίο αν δεν είναι καλά δεν μπορεί να είναι καλά ούτε το μέρος. Γιατί όλα, και τα καλά και τα κακά, για το σώμα και όλους τους ανθρώπους ξεκινούν από την ψυχή...»*

(Ρηγάτος Γ. Α,1985)

- Ευχαριστώ πολύ για την
προσοχή σας...