

PRZEWODNIK PACJENTA

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 3-4 (63-64) Marzec - Kwiecień 2018



*Życzenia ciepłych i pełnych radości
Świąt Wielkiej Nocy składa
Dyrekcja Szpitala
z Zespołem Pracowników*



dr n. o zdr. Jolanta Siwińska
specjalista psycholog kliniczny
Kierownik Zespołu Psychologów Klinicznych
Oddział Kliniczny Chirurgii Serca, Naczyń
i Transplantologii

• Psychologiczne filary zdrowia – osobowość silna immunologicznie

W ostatnich kilkudziesięciu latach pojawiło się nowe ujęcie problematyki zależności psychiki i ciała, skupione na pozytywnych cechach osobowości sprzyjających zdrowiu. Psychika odgrywa rolę nie tylko w pozytywnym sensie (jako tzw. „wewnętrzny uzdrowiciel”), ale również negatywnym, jako czynnik sprzyjający powstawaniu chorób autoimmunologicznych oraz schorzeń określanych jako psychosomatyczne. Stwierdzono, że stres psychospołeczny może wpływać na obniżenie różnorodnych aspektów odpowiedzi immunologicznej, np. na podział i dojrzewanie niektórych form limfocytów T, które są odpowiedzialne za odpowiedź odpornościową komórkową. Dzieje się tak albo przez układ autonomiczny, który unerwia narządy układu autonomicznego, m.in. szpik, grasicę, węzły chłonne, albo drogą hormonalną. Limfocyty T i B, które odgrywają podstawową rolę w odporności organizmu, mają bowiem receptory wrażliwe na hormony stresu: adrenalinę, noradrenalinę, glukokortykoidy i inne. Sytuacje stresowe mogą spowodować obniżenie odporności organizmu i przyspieszyć proces zachorowania u osób, które wykazują podatność na jakąś chorobę. Wysokie napięcie emocjonalne destabilizuje funkcjonowanie układu immunologicznego, który pracuje zbyt słabo lub zbyt intensywnie.

Przykładem nowego spojrzenia na wzajemne zależności psychiki i ciała jest koncepcja osobowości silnej immunologicznie, zaproponowana w 1996 roku przez H. Drehera. Naukowiec zebrał wyniki badań amerykańskich psychologów z pogranicza immunologii i psychologii dotyczących siedmiu cech osobowości, które sprzyjają odporności na stres. Zestaw tych konstruktywnych cech i postaw oraz zachowań, Dreher określił jako „osobowość silną immunologicznie” (Immune Power Personality).

Cecha pierwsza – wrażliwość na sygnały wewnętrzne

G. E. Schwartz odkrył, że ludzie, którzy rozpoznają sygnały ciała i psychiki, takie jak dyskomfort, ból, zmęczenie, złe samopoczucie, smutek, gniew i przyjemność lepiej sobie radzą psychicznie, mają lepszy profil immunologiczny i zdrowszy układ krążenia. Opisał trzy aspekty tej cechy nadając jej nazwę „czynnik ACE”. Czynnik ACE posiada trzy fazy:

- A** (Attend – uświadomić sobie) – zauważamy emocje i uczucia w momencie, kiedy się pojawiają
- C** (Connect – połączyć) – dopuszczamy je do świadomości, „łączymy” się z nimi, staramy się zrozumieć (dlaczego czuję to, co czuję?), odnosimy do aktualnej sytuacji
- E** (Express – wyrazić) i odpowiednio wyrażamy.

Pierwszym krokiem do zmiany jest poświęcanie uwagi symptomom fizycznym, doznaniom pochodzącym z ciała i stanom umysłu. Polega na tworzeniu świadomości objawów i emocji oraz słuchaniu wiadomości, jakie chcą przekazać jednostce. Na pierwszym poziomie czynnika ACE dochodzi do „nastrojenia się” w kierunku sygnałów pochodzących z ciała i psychiki. W ten sposób identyfikuje się źródła przyjemności lub braku satysfakcji w codziennym życiu. Zauważanie objawów, wrażeń i emocji pozwala przejść na wyższy poziom uważności i świadomości – do kolejnego etapu – połączenia. Świadomość tego, że niektóre objawy (takie jak migrena, napięcie) mogą odzwierciedlać kłopoty w związku, rodzinie lub pracy, zastanawianie się nad przyczyną odczuwanego bólu, dostrzeganie, że niektóre sytuacje lub ludzie wywołują u jednostki określone uczucia, łączenie objawów z korespondującymi emocjami, myślami, nastrojami, doznaniem fizycznymi czy okolicznościami życiowymi, stanowią istotę 2 etapu czynnika ACE – połączenia. Schwartz porównał ten etap z efektem „Aha!” – nagłym olśnieniem dotyczącym związku pomiędzy emocjami, objawami fizycznymi a np. problemami w związku czy wypieranymi ze świadomości wspomnieniami itp. Efekt „Aha!” umożliwia szybki wgląd i jest wyjątkowym mechanizmem między rozpoznaniem poznawczym a emocjonalnym zrozumieniem. Ostatni poziom związany z czynnikiem ACE – wyrażanie, to odpowiednia ekspresja emocji oraz wybór takiej metody działania, która zaspokoi potrzeby. W trzecim etapie istotną rolę odgrywa klarowny sposób komunikowania się z innymi ludźmi ▶▶▶

oraz asertywność. Wynikiem odpowiedniego ekspresyjnego działania może być przywrócenie równowagi wewnętrznej i zewnętrznej, co potwierdza osiągniętą harmonię ciała oraz psychiki, poprzez świadome i odpowiednie działanie, oparte na ekspresji emocji. Podstawą ekspresyjnego działania nie jest dawanie upustu emocjom, ale wyraźne rozumienie swoich celów i świadomy wybór ekspresji emocji. Określenie priorytetów pozwala wybrać sposób wyrażania potrzeb i uczuć, tak, by osiągnąć założone cele.

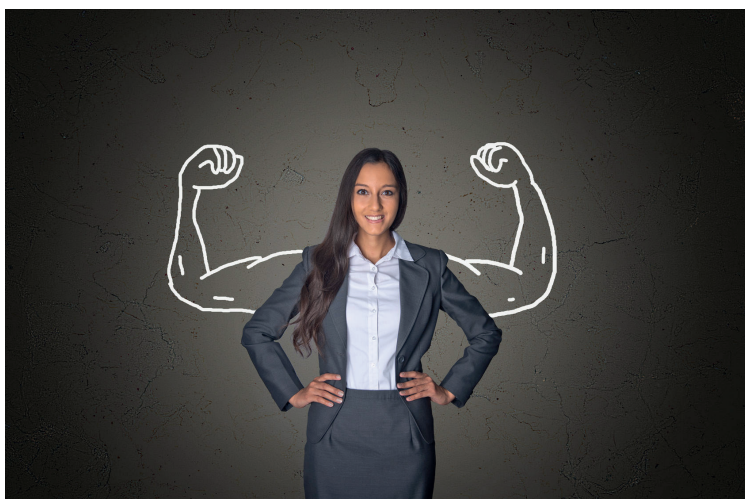
Cecha druga – zdolność do zwierzeń

Z badań J. W. Pennebaker'a wynika, że ludzie, którzy zwierają się innym ze swoich sekretów, przeżyć czy uczuć są o wiele mniej podatni na choroby i mają lepsze samopoczucie. Chowanie przemyśleń w sekrecie pochłania ogromne ilości energii psychicznej i fizycznej. Tłumienie emocji prędzej czy później negatywnie odbija się na zdrowiu. Pacjenci z większym systemem wsparcia szybciej zdrowieją i żyją dłużej oraz lepiej stosują się do zaleceń lekarza. Rozmowa z bliskimi oraz otrzymanie wsparcia obniżają poziom niepokoju emocjonalnego. Odpowiednia ekspresja daje szansę uwolnienia się od silnych negatywnych emocji towarzyszących trudnym sytuacjom, w tym traumatycznym doświadczeniom. Ponadto samo wyrażenie uczuć związanych z problemami lub urazami wpływa na obniżenie pobudzenia fizjologicznego, pomaga także osłabić szkodliwe skutki fizjologiczne. Pennebaker zaproponował metodę psychicznego otwierania się, która polega na zapisywaniu (nawet kilka razy dziennie) swoich myśli i uczuć związanych z przeżyta traumą. Ujawnianie przed samym sobą lub bliskimi ludźmi myśli, głębokich uczuć czy przeżytych traum, w postaci rozmowy lub opowiadania (listu, bloga), może prowadzić u jednostki do tzw. restrukturyzacji poznawczej, czyli dokonania ponownej oceny stresora w celu spojrzenia na niego z bardziej pozytywnej perspektywy. Wyrażanie emocji i organizacja myśli dotyczących smutnych wydarzeń stwarza możliwość przemyślenia problemu dzięki analizie i wglądowi.

Unika się lub kończy proces tzw. przeżuwania (ruminacji), czyli rozpamiętywania negatywnych myśli w reakcji na stres. Ruminalacje, jako pseudopoznawcze zachowanie, prowadzi nie tylko do cierpienia psychicznego, ale i upośledza funkcjonowanie układu odpornościowego.

Cecha trzecia – siła charakteru

Psycholog Suzanne Ouellette odkryła, że zaangażowanie w wydarzenia, poszukiwanie metod wpływu na wynik działania i traktowanie stresu jako wyzwania sprawia, że rzadziej



zapadamy na chroniczne choroby i mamy mocniejszy układ immunologiczny. W sile charakteru wyróżniła trzy elementy: zaangażowanie, kontrola, wyzwanie (Commitment, Control, Challenge). Zaangażowanie to aktywne włączanie się w pracę, twórcze działanie oraz żywe związki z ludźmi. Kontrola oznacza poczucie, że możemy wpływać na jakość własnego życia, zdrowia i sytuację społeczną. Wyzwanie to postawa, która traktuje sytuacje stresujące nie jako zagrożenie, lecz jako sposobność do korzystnych zmian, do rozwoju.

Cecha czwarta – asertywność

Osoby asertywne to takie, które: potrafią komunikować się z innymi, są otwarte na świat, są lubiane, osiągają zamierzone cele, nie mają kłopotów z mówieniem „nie”, jeżeli potrzebują pomocy, nie boją się o nią poprosić. Potrafią także skutecznie przekonywać, okazywać innym pozytywne uczucia, są pewne siebie, ale nie aroganckie, są stanowcze, ale uznają prawo innych do odmowy, są bezpośrednie, szanują innych, wiedzą, że inni też mają prawo mówić „nie”, podejmować decyzje, nawet błędne. Zachowania ekspresyjne asertywne, na które składa się przede wszystkim odpowiednie i bezpośrednie wyrażanie potrzeb, uczuć i emocji (a nie ich tłumienie) oraz przejrzysta komunikacja z otoczeniem, wpływają korzystnie na odporność fizjologiczną jednostki.

Cecha piąta – tworzenie związków opartych na miłości

Kolejny psycholog, David McClelland, zbadał, że ludzie zdolni do stworzenia bezinteresownych związków (partnerstwo, przyjaźń, rodzicielstwo), o silnej motywacji do tworzenia związków opartych na miłości i zaufaniu, mają bardziej żywotne systemy immunologiczne i mniej chorują. W badaniach założył, że miłość jest stanem psychofizycznym, który występuje na różnych poziomach, takich jak układ nerwowy, układ krążenia, układ hormonalny, układ immunologiczny i na poziomie komórki, czyli przekracza każdy obszar, który jest istotny dla ludzkiego zdrowia.

Skłonność do miłości istotnie wpływa na zdolność człowieka do zdrowienia w obliczu choroby. Poszukując potencjału tkwiącego w miłości, McClelland stwierdził, że dla zdrowia, pragnienie i zdolność do miłości mogą być ważniejsze niż to, jak bardzo ludzie są kochani przez innych.

Cecha szósta – zdrowe pomaganie

Allan Luks badał uzdrawiającą moc altruizmu.

Wykazał, że ludzie, którzy są wolontariuszami, angażują się w pomaganie innym, wykazują większy optymizm i pogodniejsze podejście do życia. Jednocześnie mają niższe poczucie przygnębienia, depresji i bezsilności, a silniejsze poczucie więzi z innymi. Osoby zaangażowane w pomaganie innym zyskują korzyści nie tylko w sferze psychicznej czy duchowej, lecz także w sferze fizycznej. „Euforia pomagającego” stanowi potężne fizyczne odczucie doświadczane przez jednostki, kiedy pomagają innym. W ramach koncepcji „euforii pomagającego”, Luks wyselekcjonował cztery cechy pomagania odgrywające istotną rolę: osobisty kontakt, częstotliwość pomagania, pomaganie obcym oraz nieskupianie się wyłącznie na wynikach tej pomocy. Ludzie, którzy pomagają nie tylko przyjaciółom i rodzinie, ale zwłaszcza obcym osobom, posiadają zdrowszy układ immunologiczny, odczuwają mniejszy ból kręgosłupa oraz czują się znacząco lepiej w porównaniu do osób, które nie są zaangażowane w pomoc innym.

Cecha siódma – wszechstronność i integracja

Patricia Linville wykazała, że ludzie, których osobowość posiada różnorodne aspekty, lepiej znoszą trudne sytuacje życiowe.



Różnorodne cechy naszej osobowości wyrażane są poprzez rozmaite zainteresowania i różne role w naszym życiu, np.: hobby, zainteresowania zawodowe, wolontariat, działania artystyczne itp. Im bardziej różnorodna jest osobowość, tym większa odporność na życiowe trudności. Tacy ludzie tacy są odporniejsi na stres, depresję, fizyczne symptomy, grypę i inne choroby w obliczu stresujących wydarzeń życiowych. Mają także większe poczucie własnej wartości. Taka osobowość jest wszechstronna i zarazem zintegrowana. Pozwala na myślenie o sobie w wielu kategoriach (mąż, żona, rodzic, pracownik, przyjaciel, artysta itp.), na podejmowanie wielu ról społecznych, czy posiadanie wielu zainteresowań, a jednocześnie umożliwia ich integrację. Osoby wszechstronne są lepiej chronione przed wewnętrznym dystresem podczas przeżywania straty. Wielość *Ja* chroni przed cierpieniem spowodowanym wydarzeniami życiowymi. Przykre emocje związane z danym wydarzeniem (np. śmiercią bliskiej osoby) i rolą (np. męża, żony, przyjaciela) nie przesłaniają i nie wpływają na emocje związane z innymi aspektami poczucia (obrazu) samego siebie, dzięki temu, iż aspekty te funkcjonują jako odrębne.

Zadbajmy o swój psychologiczny układ odpornościowy. Wypełniamy się pozytywnymi myślami. Nauczmy się wartościować samego siebie, stawiamy sobie nowe cele i pracujemy nad odpowiednimi strategiami, które poprawiają poczucie własnej wartości i wpływają korzystnie na nasz psychologiczny układ odpornościowy:

1. Pozytywne myślenie o sobie, wysoka samoocena, to nie samolubstwo i zarożumiałość ani egoizm – to strategia stymulująca nasz psychiczny dobrobyt i komfort życia.
2. Pozytywne myślenie nie oznacza ślepej pewności siebie lub zaprzestania w pełni z realistycznego myślenia. Oznacza znajomość własnych umiejętności i możliwości, dzięki czemu uzyskuje się większą pewność siebie.
3. Sens życia – wszystko zależy od znaczenia, które chcemy nadać swojemu życiu. To znaczenie prowadzi przez życie – będzie pełnić rolę codziennej inspiracji.
4. Odcięcie się od spraw, które nas bezpośrednio nie dotyczą, czyli konieczność nauczenia się, by nie

przejmować się sprawami, które tak naprawdę nie mają bezpośredniego przełożenia na nasze własne życie.

5. Samodzielne ustalenie swoich priorytetów i spraw o drugorzędym znaczeniu. Świadome określenie swoich odczuć, potrzeb i tego, co brakuje w życiu

Artykuł powstał na życzenie słuchaczy cyklu wykładów prowadzonych dla pacjentów i ich rodzin w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im Jana Pawła II – wykład z 20 lutego 2018 roku.

NIE SIEDZ W DOMU, PRZYJDZ NA WYKLAD!

KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II
SERDECZNIE ZAPRASZA NA
SZKOLENIA OTWARTE
W BUDYNKU
CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWEGO - A V
PRZY UL. PRĄDNICKIEJ 80 (WJAZD OD UL. FIELDORFA NILA).

06 marca (wtorek) 2018

12:00-12:45 Choroby hematologiczne - dr med. Izabela Górkiewicz-Kot
13:00-13:45 Zasady leczenia przeciwzakrzepowego
- dr med. Agnieszka Okraska-Bylica.

20 marca (wtorek) 2018

12:00-12:45 Choroby odkleszczowe - wytyczne
- dr med. Izabela Górkiewicz-Kot
13:00-13:45 Stres i depresja - jak sobie z nimi radzić i gdzie szukać pomocy? - mgr Urszula Kiwit

10 kwietnia (wtorek) 2018

12:00-12:45 Podstawy resuscytacji dla rodzin pacjentów
- prof. dr hab. med. Rafał Drwiła
13:00-13:45 Elastografia- co to jest i jakie stwarza możliwości diagnostyczne? - dr Tadeusz Wilkosz

24 kwietnia (wtorek) 2018

12:00-12:45 Jaka jest różnica pomiędzy rozrusznikiem serca, kardioverterem - defibrylatorem a urządzeniem resynchronizującym serce? Opinie i rezultaty. - dr med. Jakub Machejek.
13:00-13:45 Profilaktyka depresji - jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne? - mgr Urszula Kiwit

8 maja (wtorek) 2018

12:00-12:45 Zapalenie Płuc - dr Justyna Dolna Michno
13:00-13:45 Choroby tarczycy - dr med. Izabela Górkiewicz-Kot

22 maja (wtorek) 2018

12:00-12:45 Masło, smalec, oliwa, margaryna. Inne tłuszcze. Za i przeciw. Opinia lekarza. - dr med. Jakub Machejek.
13:00-13:45 Mój bliski ma depresję - mgr Urszula Kiwit

5 czerwca (wtorek) 2018

12:00-12:45 Częste i groźne przyczyny bólu głowy
- dr med. Magdalena Wójcik-Pędzwiatr
13:00-13:45 Co wynika badań laboratoryjnych mówią o naszym zdrowiu? - mgr Artur Pisowicz

19 czerwca (wtorek) 2018

12:00-12:45 Odchudzanie - czy to możliwe? Dieta, leki, psychoterapia, chirurgia. Mity i fakty - dr med. Jakub Machejek.
13:00-13:45 Choroba Alzheimera - dr med. M. Wójcik-Pędzwiatr

U W A G A:
ZE WZGLĘDÓW ORGANIZACYJNYCH
OSOBA PROWADZĄCA
I TEMAT MOGĄ ULEC ZMIANIE.

Aktualizacje znajdziecie Państwo
na stronie internetowej Szpitala:
www.szpitaljp2.krakow.pl



Kraków

Ciepło, które łączy



mpec.krakow.pl

