



PSYCHOONKOLOG W SZPITALU – W CZYM CI POMOŻE

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Psychoonkolog jest najczęściej psychologiem, który ukończył dodatkowe specjalistyczne szkolenie w zakresie pomocy osobom zmagającym się z chorobą onkologiczną. Psychoonkolog może uzyskać certyfikat wydawany przez Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne. W większości placówek, które zajmują się leczeniem onkologicznym, psychoonkolog jest dostępny. **Jeśli jego wsparcie nie zostanie zaproponowane, a chcielibyśmy z niego skorzystać, to jak najbardziej można się o to upomnieć.**

Wsparcie psychoonkologa jest możliwe na każdym etapie choroby i leczenia onkologicznego. Jeśli osoba czuje, że trudno jej uporać się z emocjami związanymi z chorobą czy leczeniem, że pojawia się w niej dużo lęku, żalu, smutku czy złości, to na pewno warto z pomocy psychoonkologa skorzystać.

Na czym polega pomoc psychoonkologiczna? Jest ona zawsze dostosowana do indywidualnych potrzeb osoby, więc trudno mówić tu o jakichś sztywnych schematach postępowania. **Sesja z psychoonkologiem trwa zwykle ok. 50 minut. Na pierwszym spotkaniu psychoonkolog zapewne przeprowadzi wywiad (co jest trudne, co jest największym problemem, czym się pacjent/rodzina zamartwia) i wraz z pacjentem ustalą nad czym będą pracować, jak długo i jakie cele sobie ustalają.** Bywa też tak, że spotkanie z psychoonkologiem ma charakter konsultacyjny, diagnostyczny lub

interwencyjny, wtedy spotkania zamykają się w liczbie 1-2 sesji.

Praca z psychoonkologiem może skupiać się na **lepszem radzeniu sobie z trudnymi emocjami**, które towarzyszą procesowi leczenia, pacjent uczy się je rozpoznawać, nazywać, lepiej rozumieć i wyrażać.

Pracuje się także nad takimi kategoriami jak: postawa wobec choroby – czyli zespołem przekonań jaki osoba ma na temat tego czym choroba jest, jakie ma znaczenie, czy jest przeszkodą do pokonania, czy nie. Często zdarza się, że te przekonania są pełne zniekształceń, czy budzących lęk a nieprawdziwych wyobrażeń na temat choroby czy leczenia. W toku pracy staramy się te przekonania urealnić (zmodyfikować by bardziej służyły choremu), by stały się źródłem motywacji do lepszego radzenia sobie z leczeniem i chorobą, żeby pojawiło się więcej realistycznej nadziei i spokoju.

Psychoonkolog może też wspomóc: komunikację chorej osoby z bliskimi, tak, by łatwiej było wyrażać potrzeby i oczekiwania obu stron w tej trudnej sytuacji, jaka często odbija się na funkcjonowaniu całej rodziny. Jeśli wsparcia potrzebuje ktoś z bliskich osoby chorującej, to jak najbardziej jest to możliwe. Psychoonkolodzy sprawują opiekę także nad rodzinami pacjentów, jeśli jest taka potrzeba. Jednym z najistotniejszych czynników terapeutycznych w pracy z psychoonkologiem



jest relacja, jaka wytwarza się między psychologiem i osobą wspieraną. Relacja, ta powinna dawać poczucie bezpieczeństwa, wsparcie nawet w najtrudniejszych sytuacjach, a przez to wpływać na obniżenie stresu, niepokoju i lęku.

Warto też wspomnieć, że psychologa-psychoonkologa, podobnie jak lekarza, obowiązuje tajemnica zawodowa. Obligują go do tego: Kodeks Etyczno - Zawodowy Psychologa, ustawa o prawach pacjenta, ustawa o ochronie zdrowia psychicznego oraz Kodeks Cywilny i Kodeks Administracyjny.

Czasem w pacjentach pojawia się opór przed kontaktem ze specjalistą od zdrowia psychicznego. Obawiamy się kolejnej „łatki” – tym razem osoby „psychicznej”. Niepotrzebnie. Warto zadać sobie wtedy pytanie – A co, jeśli to pomoże? Pomoże mi poczuć się lepiej, pomoże mi przejść przez doświadczenie choroby pewniej? Może warto dać sobie taką szansę. Racjonalne jest korzystanie z wszystkich dostępnych pomocy, nieracjonalne uciekanie i wiara, że poradzę sobie ze wszystkim sam.



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

