

# Psychologie zdraví a nemoci

Fakulta Sportovních Studií

Masarykova univerzita

Vypracovala: Bc. Kateřina Kudláčová

Datum: 9.5.2020

## Mechanismy zvládnání nemoci a problémů s ní spojených

Vážné nebo dlouhodobé onemocnění představuje významný zásah do pacientova života. Ovlivňuje téměř všechny sféry kvality života – psychickým a duševním stavem počínaje a socioekonomickou situací konče. Kvalita života je dána mírou spokojenosti, která se projevuje emocionálně. A právě psychický stav je zásadním faktorem, který hraje ve vnímání, ale také zvládnání situace podstatnou roli.

Individuální předpoklady, charakteristiky, vlastnosti a zkušenosti pacienta jej předurčují k lepšímu či horšímu přijetí a zvládnání vážné situace.

Podle teorie seberegulace (Carver a Scheier) se člověk v životě snaží dosáhnout cílů, které si sám vytyčil. Pokud k dosahování cílů dochází, následuje pocit uspokojení (satiace). Můžeme tedy říci, že kvalitu života člověka významně ovlivňuje to, zda dosahuje vlastních cílů. Pokud k dosahování cílů nedochází, přichází pocit frustrace. Běžně se jedná o dočasný stav, který je člověk schopný vyřešit např. pomocí copingových strategií. Pokud však vyhodnotí nepřekonatelnost situace, ztratí naději na její zvládnutí, vzdá se cesty k vytyčenému cíli – poté hovoříme o projevech dekompenzace. Další možností vyrovnání se se situací, kromě copingu, je substituce – vytyčení náhradního cíle.

## **Obecný model zvládnání těžkých životních situací – tzv. Lazarův model**

3 fáze:

1. Primární hodnocení situace: zhodnocení všech jevů (z čeho máme strach, co nás ohrožuje, co bolí, spíše převažují negativní představy)
2. Sekundární hodnocení situace: pokud je situace v nepořádku, hodnotíme zda a jak se s ní můžeme vypořádat (např. dostupná zdravotní péče, účinné léky)

3. Přehodnocení situace: V případě, že se objeví pozitivní efekt zvládnání situace (např. léčby)

Zvládnáním situace = proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem v distresu hodnoceny jako ohrožující.

### **Rozdíly ve zvládnání těžkých životních situací**

Dle osobnostních typů a charakteristik, jako například nezdolnost, zranitelnost a odlišnost, se odvíjí i způsoby zvládnání těžkých situací, které se u jednotlivců liší. Vliv má například to, zda člověk vyhodnotí situaci jako zvládnutelnou, smysluplnou či srozumitelnou, nebo zda disponuje tzv. tvrdostí charakteru, a je tedy ochotný situaci vzdorovat a bojovat. Vliv má také resilience, neboli odolnost. Znamená to, že odolný člověk se jen tak snadno nevzdává a přistupuje k situaci racionálně, hledajíc řešení. Podobně se na zvládnání situace podílí optimismus, sebehodnocení a sebedůvěra, self-efficacy, zranitelnost či náboženská víra.

### **Chronicky nemocný pacient**

Chronické onemocnění je skutečnost, se kterou se pacient musí vyrovnávat a je možné chápat ji jako typ stresu. Chronicky nemocní pacienti přemýšlí nad svou nemocí v podstatě neustále a dávají jí do vztahu v podstatě s jakoukoliv další situací, které musí čelit, což je zcela logické, neboť jejich zdravotní stav přímo ovlivňuje jejich život.

Nejvýraznější dopad má přítomnost chronického onemocnění na sebepojetí pacienta. Je možné, že se vztah pacienta nejen ke svému okolí, ale i k sobě samotnému natolik změní, že již nepocítuje svou hodnotu a ztrácí kompetence, cenu a úctu k sobě samému. Následně dochází ke strategickému přebudování vlastní identity.

Strategie zvládnání chronického onemocnění se podobají strategiím při zvládnání stresu. Například distancování, vyhýbání se skutečnosti, zvláště pak u těžkých případů. Může docházet k uchylování se k závislostem, ale také k pozitivnímu zaměření se na situaci.

## Umírání

Na blížící se smrt reagují lidé opět různými způsoby a existuje několik popsaných teorií.

Dle Bouchala (1993) mohou být reakce následující:

1. Smíření a vyrovnání se s nevyhnutelnou situací
2. Pasivní rezignace a nezájem
3. Únik do vzpomínek
4. Únik do fantazie a úvah
5. Pozitivní kompenzace – snaha o dokončení rozdělaného
6. Negativní kompenzace – propadnutí abúzu apod.

Dle Elisabeth Kubler-Rossovové existuje 5 fází vyrovnání se se smrtí/umíráním:

1. Šok a popírání skutečnosti – „mě se to netýká“, „to není možné“ – pacient není na skutečnost připraven. V této fázi je dobré navázat kontakt a získat důvěru.
2. Vzpoura – projevy hněvu a agrese, vzbouření se proti situaci – „proč já?“ – frustrace z umírání/nemoci, vše je špatně, nevstřícnost, stěžování si, vyžadování pozornosti – nemocný potřebuje mít jistotu, že není ostatním lhostejný, že na něj nezapomněli/nezanevřeli, že je ještě stále cennou lidskou bytostí.
3. Vyjednávání – sliby, modlitby – nemocný se snaží získat více času výměnou za dobré chování – je třeba maximální trpělivost, sdílení radosti, ale nevzbuzování falešných nadějí.
4. Smutek a deprese – ztráta mentálních schopností a užívání si života jako zdraví lidé – důležité je dovolit si to, přijmout své pocity – v tomto momentě je obrovsky důležitá podpora okolí a rodiny, blízkost, dotyk a kontakt. Naslouchání a respekt může velmi pomoci.
5. Přijetí – smíření se se situací – pocit vnitřního klidu, absence vnitřního konfliktu. Pozor na záměnu s rezignací. Udržovat kontakt. Tato fáze je náročnější pro rodinné příslušníky a většinou bývá poslední.

Těchto 5 fází se v zahraniční literatuře označuje anglickou zkratkou DABDA:

D (denial), A (anger), B (bargaining), D (depression), A (acceptance).

Reakce na těžké životní situace závisí na mnoha proměnných. Jednotlivé fáze, kterými pacient prochází, nemusí mít zachované popsané pořadí. Fáze se mohou opakovat, vracet, střídát nebo prolínat. Stejně tak nemají stejnou délku trvání. Fázemi prochází nejen umírající či chronicky nemocný, ale také jeho rodina, přičemž jednotlivé fáze se mohou v daných obdobích u pacienta a jeho rodiny odlišovat.

### **Literatura:**

Křivohlavý, Jaro. *Psychologie Nemoci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002.

Snozová, Monika. *Smrt a umírání z pohledu nelékařských zdravotnických pracovníků na interním oddělení*. Bakalářská práce. Brno 2016.

Psychologické aspekty smrti a umírání. [www.specialni-pedagogika.cz](http://www.specialni-pedagogika.cz) [online]. [cit. 2020-5-09]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20171020034048/http://www.specialni-pedagogika.cz/news/umirani-smrt-kubler-ross-kublerova-rossova-model/>