

AKTIVNÍ ZVLÁDÁNÍ NOVÉ SITUACE

Určeno pacientům s mnohočetným myelomem po relapsu

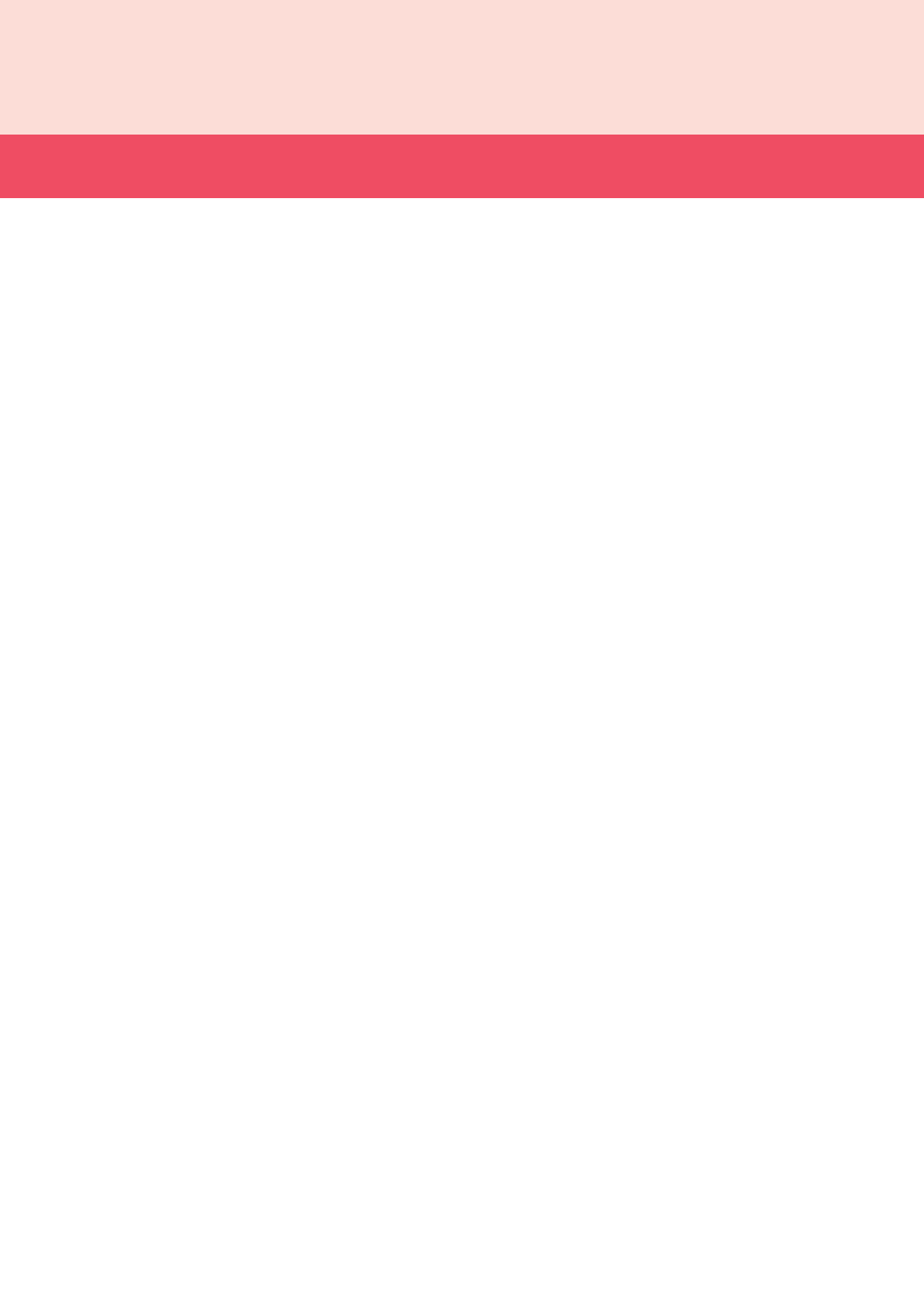


Autor: PhDr. Ing. Ludmila Malinová, MBA

© Praha, září 2010

Tato publikace byla vydána s laskavou podporou společnosti Celgene v rámci Projektu Psychologové.







Držíte v rukách druhou brožurku o psychologické intervenci pacientů s mnohočetným myelomem, která navazuje v mnohém na brožuru první (Psychologická podpora pro pacienty s mnohočetným myelomem a jejich rodinné příslušníky), která zároveň je i poněkud jiná. Obsahuje některé nové informace formou konkrétních návodů, doporučení a praktických příkladů. Je určena především pacientům, kteří o svém onemocnění mají již celou řadu informací, kteří prošli procesem léčby a mají mnohé zkušenosti, a kterým třeba lékaři řekli, že dlouhodobá remise není pravděpodobná, nebo že nastal relaps. Nebo mohli říci, že vyčerpali standardní léčebné možnosti, eventuelně že organismus přestal reagovat na léčbu.

Je určena všem z vás, kteří se jen tak lehce nevzdávají, kteří chtějí a bojují do posledních chvil, a kteří se navzdory svému onemocnění snaží zpestřit svůj život různými činnostmi, jenž jim přinášejí radost a uspokojení.

Kromě pacientů v ní mohou nalézt některé inspirace i rodinní příslušníci a být tak větší a účinnější oporou svým blízkým.

O čem tedy nová brožurka je?

Pokusili jsme se v ní popsat formou doporučení některé psychotherapeutické kroky, o nichž se domníváme, že by mohli alespoň malinko přispět k úspěšnému boji s vaším onemocněním. Při jejím psaní jsme si kladli tyto cíle:

- Poskytnout vám informace, z nichž se dozvíte, jak si sami můžete pomoci ke zmírnění negativního emocionálního prožívání vývoje vašeho onemocnění.
- Nabídnout vám některé praktické návody ke zlepšení kvality vašeho života.
- Podělit se s vámi o zkušenosti, které jsme během roku nasbírali mezi některými z vás při ověřování v této brožuře popsaných činností.

Jsmo si plně vědomi, že jsme nepostihli všechny palčivé otázky, které vás tíží, že jsme se nedotkli celé řady témat, okruhů a problémů, o nichž přemýšlíte a rádi byste se něco dozvěděli. Stejně jako jsme si vědomi, že zejména u praktických rad ne všechny se budou každému z vás zdát vhodné a tzv. „sedět“. Už z předchozí brožurky víte, že každý člověk je individuální, že se lišíme svým prožíváním a tudíž i chováním, že jsou mezi námi rozdíly v přístupech, v posuzování věcí kolem nás a v řešení různorodých situací. Zkrátka, jak praví jedno rčení – když dva dělají totéž, není to nikdy totéž.

Neměli jsme rovněž ambice, aby vše, o čem v brožurce píšeme, jste ihned po jejím přečtení realizovali. Šlo nám spíše o to, abychom vás inspirovali k jakékoliv aktivitě a činnosti, ať už fyzické či psychické, ze které vy sami budete mít radost a budete prožívat uspokojení. Chtěli bychom vás přesvědčit, že máte život plně ve svých rukách, byť vám to připadá nemožné. Že jen na vás záleží, na nikom jiném, jak budete k problémům přistupovat, jaký k nim zaujmete postoj, a že i když venku prší, neznamená to automaticky mít špatnou náladu. Na několika seminářích jsem se snažila

některým z vás objasnit svůj postoj ke slovu NEMOC. Vnímám toto slovo jako složení dvou slov – NE a MOC, tudíž NEMÍT NAD SEBOU MOC. A já pevně věřím, že vy nemocní nejste, že chcete mít nad svým životem moc, že jste nerezignovali a rezignovat nikdy nebudete. Vám je tato brožurka určena.

Při čtení textu můžete mít pocit, že některé rady se vztahují přímo na vás, zatímco jiné nikoli, některé mohou být užitečné později. Je plně na vás, zda kapitoly v podobě rad budete číst všechny, nebo jen ty, které vás zajímají, nebo vynecháte ty, které svým tématem a obsahem jsou pro vás na první pohled příliš komplikované.

Byť jsme se snažili psát pokud možno tak, aby bylo možné všemu porozumět bez nějakých speciálních znalostí a vědomostí, přece jenom se občas nějakému odbornému termínu nevyhneme. Pokud se v textu vyskytlo nějaké cizí slovo, je psané kurzívou (odlišným typem písma), za ním v závorce naleznete jeho krátké vysvětlení, a v závěru brožury ve slovníčku si můžete i přečíst poněkud významově širší vysvětlení, co dané slovo znamená.

Obsah brožurky na rozdíl od předcházející není řazen do kapitol, ale do celkem deseti rad, úvodu a závěru.

Každá rada popisuje prostřednictvím konkrétních návodů, jak si ji osvojit (naučit). V úvodu u každé rady najdete stručný komentář, k čemu je osvojení si rady prakticky přínosné, případně jakou problematiku řeší. Rady sice mají jistou logickou strukturu a návaznost, jak jdou za sebou, čtete je ovšem tak, jak vám to bude vyhovovat, klidně můžete mezi nimi libovolně přecházet apod.

Do rad se nám „nevešla“ problematika stravování, o kterou jste si říkali a kterou jsme plánovali, stejně jako problematika sociální podpory a pomoci. U stravování by celkový text vydal na samostatnou brožuru a u sociální podpory nás příslušná autorka upozornila na chystanou komplexní změnu legislativy a tudíž krátkodobost trvání platnosti obsahu.

Budeme vděční za případné vaše názory, doporučení, poznámky k této brožuře, jakož i za vaše přání, zda vůbec, a pokud ano, tak jakým směrem by se mohlo ubírat eventuální pokračování v podobě další brožurky. Své náměty nám můžete napsat e-mailem na adresu: ludmila.malinova@centrum.cz. Uvítáme rovněž vaše zkušenosti z aplikací našich doporučení a rad. Nebojte se o ně podělit - vaše postřehy a zkušenosti se mohou nejen stát velkou inspirací pro ostatní, ale bez zpětné vazby by vlastně ani tato brožura nevznikla a neměla smysl. Je totiž o vás a pro vás.

Velmi si vašich podnětů již nyní vážíme a velmi za ně předem děkujeme.



OBSAH

Úvod	str. 2
Obsah	str. 4
Rada č. 1: Nehledejte odpověď na otázku „proč“, protože neexistuje	str. 5
Rada č. 2: Myslete konstruktivně a pozitivně	str. 8
Rada č. 3: Efektivně komunikujte se svým ošetřujícím lékařem	str. 12
Rada č. 4: Naučte se techniku Mind Maps	str. 14
Rada č. 5: Komunikujte asertivně se svými rodinnými příslušníky	str. 17
Rada č. 6: Naučte se efektivně a konstruktivně řešit problémy	str. 20
Rada č. 7: Buďte pány svého času, naučte se plánovat	str. 23
Rada č. 8: Zaměstnejte mysl a tělo nějakou pravidelnou aktivitou	str. 26
Rada č. 9: Naučte se zmírnit napětí ve vašem těle správným dýcháním a relaxací	str. 28
Rada č. 10: Užívejte každý den plnými doušky	str. 32
Závěr	str. 34
Slovníček pojmů a odborných výrazů	str. 35

Pokročilé onemocnění mnohočetným myelomem přináší s sebou spolu s fyzickými obtížemi i celou řadu psychických problémů. Typickými z nich jsou strach, stavy úzkosti, pocity beznaděje, nespavost, zádušnost, skepse apod. Tyto negativní emoce se zvláště prohloubí a zpětně vynoří v okamžiku sdělení zhoršení stavu onemocnění či jeho navrácení – relapsu (znovuvzplanutí). K nim se často přidá nechuť komunikovat se svým okolím, uzavírání se do svého nitra apod., přičemž se nám neustále v mysli vynořuje jedna a tatáž otázka: „PROČ?“

Rada č. 1: NEHLEDEJTE ODPOVĚĎ NA OTÁZKU „PROČ“, PROTOŽE NEEXISTUJE

Proč je tato rada užitečná?

Pomůže vám nevydávat zbytečně energii na něco, co je nereálné (nemožné) a tuto „ušetřenou“ energii můžete použít na nějakou aktivitu, činnost, kterou máte rádi a která vám přináší uspokojení. Doprovodným jevem vašeho onemocnění je totiž únava. Zkuste se proto oprostít od zbytečného přemítání a hledání příčin a zdůvodnění, které váš organismus notně vyčerpává a oslabuje, byť nic fyzického neděláte, a tím svoji únavu neprohlubovat. Čím více zároveň přemítáte a hledáte příčiny svého nynějšího stavu, o to více se můžete dostávat do stavu frustrujících (pocit nedostatku nebo přebytku některé z našich potřeb) až depresivních. A deprese (stav negativního prožívání, stav psychiky) by neměla být naším kamarádem, to už víme z předchozí brožurky.

Jak tuto radu realizovat?

Neztrácejte naději a začněte svůj život aktivně vytvářet v reálném čase a na reálném místě. Svou pozornost z hledání příčin a důvodů obraťte nejprve směrem k **NADĚJI**. Naděje je síla, která udržuje a regeneruje (obnovuje) vaši vůli k životu. Neexistuje lék s tak silným účinkem, jakou je naděje, byť pokroky v onkologické léčbě a vývoj a výzkum nových léků zaznamenal v posledních deseti letech neuvěřitelný pokrok. Mnozí z vás mohou namítat, že naději již ztratili, že vyčerpali víru v uzdravení a nějaký pokrok. Ano, rozumíme... Jen prosím zkuste společně připustit, že existuje mnoho podob a forem naděje. U nově diagnostikovaných pacientů s mnohočetným myelomem a jejich příbuzných a přátel je naděje obvykle zaměřená na úspěšnou léčbu a potenciál remise (návrat ke stavu před onemocněním). V pokročilých stádiích a u relabujících (viz relaps) pacientů a jejich blízkých se naděje přesouvá do jiných směrů – zpravidla až k životu bez bolesti a utrpení (nebýt nikomu na obtíž), klidného skonání, event. ke spiritualitě (víra, duchovno) včetně víry v transcendenci (vše, co přesahuje smyslovou skutečnost, vše, co si neumím reálně představit nebo reálně, funkčně pochopit), nebo pokračování duše po smrti. Všechny tyto formy naděje jsou však spíše pasivním očekáváním něčeho, co si přejeme, aby nastalo. A jak již naši předci a prapředci tvrdili, a my sami dobře víme - „pečení holubi nelítají sami do pusy“, mnohem účinnější je vždy nějaká reálná činnost.

Existuje tudíž i aktivní forma naděje. Ta spočívá v přesvědčení, že máte vnitřní sílu pro boj s vaší nemocí a udržení kvality svého života. Člověk jako jediná bytost na Zemi má totiž schopnost zhmotňovat a uskutečňovat svoje myšlenky. Děje se to, aniž o tom víme. Znamená to tedy, že máme-li nějaké svoje záměry, či-li myšlenky, postavené a formulované tak, že „hledáme“ (abychom byli šťastní, abychom se uzdravili), naše mysl zhmotňuje pouze ono samotné hledání, ale ne výsledek. Pravděpodobně budeme tak hledat stále a opětovně a trápit se, že výsledek se nedostavuje. Jak by mohl, když jsme

svému mozku poručili pouze hledat. A proto přestaňme jen hledat (štěstí, lásku, zdraví, porozumění, přátelství, klid...), ale začněme **TVOŘIT to, co hledáme**. Hned bude náš život veselejší, neboť vždy je velmi příjemný pocit podívat se na to, co jsme vytvořili, co jsme udělali, co se nám povedlo. Alespoň pro ty z nás, kdo jsme ochotni vzít život do svých rukou a něco vyzkoušet.

Že je nemožné tvořit štěstí, lásku, zdraví, klid... (sami si doplňte, po čem toužíte)? Ne tak docela. Musíte však hledat **v reálném čase a na reálném místě**. Většina lidí má tendenci (sklony k) žít budoucností a čekat, kdy se konečně něco stane, nebo žít minulostí a pitvat a přemýšlet o tom, co se již stalo, byť se to nedá změnit a je to již dávno pryč. Zapomínají na jediný vhodný čas, kdy se dá něco udělat, a to je přítomnost. Kolik mladších lidí ve vašem okolí čeká, kdy konečně bude mít čas na svoje zájmy? Můžete slyšet, jak říkají: „Až budu v důchodu, tak budu mít čas hrát tenis, golf, cestovat, číst, pěstovat rajčata, natřít střechu, učit vnoučata lyžovat, plavat...“ A dovedete si je reálně představit, jak budou vypadat a v jaké kondici budou za deset, patnáct, dvacet let, až jejich důchodový věk nastane? To je jako starému tygřovi, který celý svůj dosavadní život prožil v kleci zoologické zahrady, říci jednoho dne: „Tak milý tygře, užij si na stará kolena svobody, jsi volný“ a pustit ho na svobodu.

Další důležitou podmínkou je vymezení místa, kde hledáme. Většina z nás si totiž k tomu vybírá vnější svět, to je svět kolem nás. Ale ten je obrovský a samotný člověk ho není schopen obsáhnout. Poněkud méně objemný a zároveň nám více pochopitelnější je svět uvnitř nás samých. Jinými slovy, nehledejme a netvořme štěstí, lásku, zdraví apod. mimo nás, ale uvnitř nás.

Takže teď už jsme pochopili, co to je aktivní naděje a jak se máme naprogramovat, abychom dosáhli toho, co hledáme. Nyní se můžete pohodlně posadit, vzít si papír a tužku a napsat si pod sebe slova, která vystihují nebo popisují, po čem nyní, právě teď toužíte. To, co nyní hledáte. Stačí dvě, tři. A vedle nich si napište, jak toho pocitu, tedy jakým konkrétním činem toho právě teď a nyní nebo v reálném čase, např. dnes, nejpozději zítra, dosáhnete. Toto cvičení si můžete dělat každý den. Bavte se vymýšlením, jakými skutky a činy to, co hledáte nejen najdete, ale taky zrealizujete, prožijete. Tvořte své sny!

Ukázka: Má dnešní aktivní naděje

Dnes hledám	Zrealizuji tím nebo tak, že:
Lásku	Až přijde manželka domů, dám jí velkou pusu a řeknu jí, že je pro mě nejdůležitějším člověkem, kterého miluji. A že vím, že to ví, ale chtěl jsem jí to dnes říci. A bude mi fajn, až jí to řeknu.
Zdraví	Zeleninu jsem nikdy nemusel, hold prasátko je prasátko. Ale v českojazyčném Jaroslav něco říkal o skvělém receptu na zapečenou brokolici. A prý je to dobré a hlavně zdravé. Zavolám mu a řeknu si o recept. A třeba ho vytáhnu na krátkou procházku, venku je pěkně, to by nám mohlo taky prospět.

A jestli vás mimo tento seznam, který si vytvoříte, napadne během dne i něco jiného, co právě teď a nyní chcete udělat, tak jděte a udělejte to! Jsme tím, co děláme, ne tím, na co myslíme a co si „jen“ přejeme.

Příběh jedné pacientky:

Po semináři, na němž se mj. ukazoval nácvik chůze s nordickými holemi, mi jednoho večera zazvonil telefon. Telefonovala jedna z účastnic, chtěla ještě jednou vysvětlit podstatu chůze s holemi. Měla totiž bolesti dolních končetin a často používala berle pro lepší oporu při chůzi a připadalo jí, že s holemi by mohla občas jít lépe, pohodlněji, než s berlemi. Rozhovor byl delší a během něj z ní kromě jiného „vypadlo“, že od malička má obrovský sen, moc toužila podívat se do Afriky. Ten sen se v ní umocnil po shlédnutí filmu Vzpomínky na Afriku a tak si ho často doma pouští a ve svém nitru si sní. Zeptala jsem se jí, proč nejela nebo proč nyní neodjede, co jí v tom brání. Říkala, že dříve na to nebyl čas a že pojede, až bude v důchodu, no a nyní by jí to manžel nedovolil a děti už vůbec ne. Je přece vážně nemocná. Ještě chvíli jsme o jejím stavu debatovaly, snažila jsem se jí přesvědčit, že sny se mají plnit (a nejen o vánocích) a ať svůj sen a případnou cestu na safari prodiskutuje se svým ošetřujícím lékařem a pak ať se svobodně rozhodne. Za necelý měsíc mi přišel pohled z Keni. A za další měsíc jsem dostala e-mailem jednoduchý vzkaz: „Už víc jak měsíc nepotřebuji berle.“



Proč je tato rada užitečná?

Nezbytnou podmínkou úspěšného řešení jakékoliv situace či jakéhokoliv problému je přistupovat k nim pozitivně a konstruktivně. Osvojit si takovýto přístup může pro mnohé z vás být poněkud nesnadné. Každý pacient totiž prožívá v průběhu svého onemocnění velké množství negativních emocí, jakými jsou např. strach, vztek, smutek, úzkost, pociny viny atd. A o to intenzivněji, pokud se nám nemoc vrátí či se průběh onemocnění nevyvíjí tak, jak bychom si představovali a chtěli (očekávali). Prožívání negativních emocí komplikuje (znesnadňuje) zacházení s informacemi ve smyslu omezení (až znemožnění) schopnosti objektivního a konstruktivního (plánovaného, kontrolovaného) myšlení. Negativní emoce totiž vyvolávají v našem organismu tenzi (napětí), která způsobuje blokaci (neprůchodnost) kombinace myšlenkových operací (myšlenkových postupů), které jsou podstatou myšlení, v krajních případech až neschopnost vzpomenout si či vybavit si nějakou myšlenku. To samé se stane, pokud prožíváme nějakou větší obavu z neúspěchu nebo máme strach, trému. Určitě si vybavíte sami u sebe nebo u někoho z okolí klasický příklad studenta u zkoušky. Při zkoušení (maturita, zkouška na vysoké škole) si nebyl schopen vzpomenout, tedy vybavit si z paměti nějaké informace, ihned poté, co se za ním zavřely dveře, a když tréma opadla, se mu tyto informace samovolně vybavily. To samé se děje, pokud máme před sebou nějaký úkol k přemýšlení. V tenzi-napětí emocionálního prožívání nejsme schopni racionálně uvažovat a myslet, jednáme spíše emocionálně.

Nyní už víme, že negativní emoce ovlivňují schopnost člověka racionálně myslet a využívat veškerou kapacitu svého mozku a funkce myšlenkových operací. Při výskytu relapsu (návrat nemoci) není tato emoční interference (vzájemné ovlivňování, v tomto případě negativní emoce ovlivňují kvalitu myšlení) výjimečná ani u lidí, kteří fázi po sdělení diagnózy byli schopni zvládnout i s určitou mírou optimismu a v reakci na tuto, pro organismus a zejména psychiku nesmírně zátěžovou situaci, si zachovávali schopnost racionálního (rozumného, rozumem zpracovaného) myšlení. Jinými slovy, relaps (návrat nemoci) může zvláštním způsobem ovlivňovat schopnost člověka úspěšně zvládat zátěžové situace.

Jak tuto radu realizovat?

Pozitivní a konstruktivní psychické (či-li vnitřní) naladění a následná schopnost řešit nebo zaujmout objektivní postoj vůči problému vyžaduje soulad kognitivních (vjemových) a emočních faktorů. Mezi tyto faktory patří:

- a) Přijetí daného stavu vývoje onemocnění a prožitků s tímto stavem souvisejících jako danost, jako stav „normální“;
- b) Osvojení schopnosti usměrňovat (řídit, mít pod kontrolou) svoje emoce a nepřipouštět si jejich prožívání během procesu řešení problému;
- c) Přijetí skutečnosti, že onemocnění mnohočetným myelomem je problém komplexní povahy a že léčba vyžaduje nejen významnou míru spolupráce pacienta aktivním zapojením se do procesu řešení, ale i jeho schopnost v případě relapsu neztrácet víru a naději;
- d) Očekávat úspěšné přežití. Zejména psychické.

Nyní se pokusíme v souvislosti s výše uvedeným společně nacvičit pozitivní a konstruktivní přijetí daného stavu a vývoje vašeho onemocnění. Úvodem bychom chtěli zdůraznit, že celá řada výzkumných prací prokázala na tomto poli ověřenou skutečnost, že lidé s pozitivní orientací vůči problémům bývají obvykle v životě schopni účinněji zvládat stresující události a méně trpět různými úzkostmi, obavami, strachem či depresemi. Jsou zároveň schopni se daleko lépe s daným stavem své nemoci vyrovnat, přijmout relaps jako FAKT, jako reálnou skutečnost a nepřipustit si tolik prožívání negativních emocí. Mohli bychom říci, že jsou schopni se na problémy podívat jakoby „z vrtníku“, tedy s nadhledem, racionálně zhodnotit fakta a opřít se od hledání příčin a viníků.

K základním složkám pozitivní orientace patří:

- Vaše vnitřní přesvědčení, že můžete i v tomto stádiu vývoje onemocnění zlepšit kvalitu svého vlastního života;
- Přesvědčení, že potíže a problémy vzniklé relapsem jsou běžné a normální v tomto stádiu onemocnění;
- Přesvědčení, že jste schopni přesně identifikovat, co a jak prožíváte, jak se cítíte a jaké máte problémy, vnímat emoční (např. smutek), kognitivní (např. obavy), či fyzické (např. zažívací) potíže jako signály, že nějaký problém existuje a je třeba začít se snažit o jeho aktivní řešení, nejen pouze problém prožívat;
- Přesvědčení, že při konfrontaci s daným stavem vývoje onemocnění zvládnete zdržet se emocionálního a impulzivního (pudového, bez přemýšlení a rozmyslu) jednání.

Nyní se seznámíme s několika osvědčenými technikami konstruktivního a pozitivního řešení problémů:

VIZUALIZACE

V čem spočívá přínos této techniky?

Především ke zlepšení vašich dovedností řešit danou situaci a řešit problémy bez emocí, přičemž budete pociťovat, že máte více pod kontrolou své vztahy a nebojíte se budoucností. V některých případech vám zvládnutí této techniky umožní „naprogramování“ vašeho organismu – můžete si to představit jako vložení softwaru do počítače a tento softwar něco činí, např. počítá za vás nebo je schopen zpracovávat různé účetní výkazy apod. I např. profesionální golfisté si před každým úderem vizualizují, či-li v myslí představují, promítají, jakou dráhou, v jaké výšce, jak daleko apod. by míček po odpalu měl letět a teprve pak ránu provedou.

Vizualizace slouží k posílení přesvědčení pacientů o jejich kompetenci k úspěšnému řešení nové situace a nových obtíží či problémů. Napomůže vám změnit sebepojetí (postoj vůči sobě samému) neúspěšného člověka trpící beznadějí v obraz kompetentní osoby schopné hledat a nalézat řešení. Pokud si chcete tuto techniku vyzkoušet, pohodlně se usadte nebo si lehněte, přečtěte si následující instrukce, pokuste se podle nich postupovat a následně si sami vyhodnoťte, nakolik je tato technika pro vás vhodná či nikoliv.

Jak tuto techniku realizovat?

Instrukce je velmi jednoduchá: Zavřete oči, udělejte si fyzické i mentální pohodlí, vybavte si problém či situaci, kterou chcete řešit, která vás tíží nebo trápí, a představte si, že jste ji úspěšně vyřešili. Jde o to představit si cílový stav, tj. úspěšné vyřešení problému, bez ohledu na to, zda si myslíte, že je či není to možné. Nezáleží totiž při této technice na tom, zda jste skutečně schopni to udělat, jde spíše o to, že nějaký problém vyřešíte a tento pocit vnitřně prožijete.

Po imaginaci (představa, vizualizace) cílového stavu můžete ještě chvíli zůstat sedět či ležet se zavřenýma očima a pokusit se odpovědět na některé z těchto otázek:

- Vyřešil/-a jsem ten problém?
- V čem by byl můj život jiný, kdyby se tento problém vyřešil?
- Jak bych se cítil/-a?
- Co bych následně dělal/-a?
- Jakou změnu bych cítil/-a ve vztahu k sobě samému/samé oproti tomu, jak jsem se cítil/-a před chvílí?
- Cítím úlevu?
- Cítím se uvolněněji?

Jestliže je pro vás obtížné představit si, že problém vyřešíte sami, můžete se pokusit představit si, jak by danou situaci řešil někdo z vašich blízkých, či někdo známý, nebo nějaká osobnost, kterou obdivujete.

OBRÁCENÉ ROLE

V čem spočívá přínos této techniky?

Tato technika vychází ze školy kognitivní terapie a jejím cílem je změnit iracionální vnímání problémů. Možná nám dáte za pravdu, že některá svá přesvědčení, zvláště pokud jsou ovlivňována negativními emocemi, neměníme tak snadno. Osoby s chronickou a život ohrožující nemocí, jako je i vaše onemocnění, čelí navíc skutečně mimořádnému stresu, který sám o sobě iracionální prožívání spouští. Ačkoli názor, že problémy jsou normální součástí zkušeností s onkologickým onemocněním, může být pro konkrétního pacienta intuitivně logický a smysluplný, pro jeho schopnost zlepšit kvalitu svého života mohou mylná přesvědčení představovat značnou překážku.

Jak si tuto techniku zkusit, co je její podstatou?

Níže máte uvedený seznam nejčastějších iracionálních přesvědčení. Vezměte si tužku a pokuste se u každého z nich napsat opačné tvrzení, tedy racionální:

Většina lidí nemá problémy se zvládním nemoci.

Opačné tvrzení: _____

Za všechny moje problémy může moje nemoc.

Opačné tvrzení: _____

Než jsem onemocněl, byl můj život dokonalý.

Opačné tvrzení: _____

Problémům je lepší se vyhýbat.

Opačné tvrzení: _____

Většina problémů zmizí sama o sobě.

Opačné tvrzení: _____

První řešení je vždy to nejlepší.

Opačné tvrzení: _____

Existuje dokonalé řešení každé situace, každého problému.

Opačné tvrzení: _____

Nikdo jiný nemůže pochopit, jak mi je, jak se cítím.

Opačné tvrzení: _____

Lidé se nemohou změnit.

Opačné tvrzení: _____

Nemá smysl v mém stavu o něco usilovat, o něco se snažit, natož o něco bojovat.

Opačné tvrzení: _____

Nyní se na opačná tvrzení, která jste napsali, znovu podívejte, zamyslete se nad nimi a ve své mysli prozkoumejte, která z dvojice vyjádření se vám nyní více zamlouvá, protože lépe vystihuje, jak se na svět kolem sebe a problémy v něm díváte.

Vaším úkolem bylo převést iracionální tvrzení v racionální a v mysli se zamyslet, která tvrzení jsou funkční a která dysfunkční (nefungující). Tímto způsobem jste si mohli uvědomit, proč jsou iracionální tvrzení nesprávná, čímž jste zároveň nevědomě nastartovali proces pozitivní a především reálné orientace v daném problému. Proces objeovávání přiměřenějších a racionálnějších přesvědčení o celé řadě problémů a argumentace v jejich prospěch pomáhá člověku začít si takovouto orientaci skutečně osobně osvojovat a brát ji za „vlastní“.



Rada č. 3: EFEKTIVNĚ KOMUNIKUJTE SE SVÝM OŠETŘUJÍCÍM LÉKAŘEM

Proč je tato rada užitečná?

Pokuste se nehledat pomocí různých médií (odborná literatura, internet) či dotazováním ostatních pacientů odpověď na otázku, proč relaps nastal právě u vás a právě teď, když se vše tak nadějně vyvíjelo apod. Svoji energii raději investujte do přemýšlení a následně konání REÁLNÝCH VĚCÍ A SKUTKŮ (každý podle toho, co váš fyzický a zdravotní stav dovolí). O svém onemocnění již mnohé víte, máte značné zkušenosti a disponujete velkým množstvím informací. Každý relaps však přece jenom s sebou nese potřebu disponovat (mít) informace další, nikoliv už tolik odborné, jako spíše takové, které vás uklidní a poskytnou vám jistou míru většího a konkrétnějšího představení si, co bude či co může následovat. A tomu byste měli přizpůsobit i svoji strategii komunikace se svým ošetřujícím lékařem.

Jak tuto radu realizovat?

Pokud vám není něco jasné z hlediska daného stavu vašeho onemocnění, výsledků vyšetření, postupu léčby, prognózy vývoje apod., pak je zcela na místě jasná a věcná komunikace s vaším ošetřujícím lékařem. Už v první brožurce jsme kladli důraz na kladení otázek a efektivitu kontaktu s ním. Než půjdete na další návštěvu ke svému lékaři, promyslete si v klidu doma (event. si udělejte pár poznámek), co vás akutně trápí, co chcete opravdu vědět a co ne. V následné komunikaci se svým lékařem:

- Sdělte, co chcete ještě vědět, jak moc toho chcete vědět, i když jste o svém onemocnění již slyšeli dost a máte rovněž celou řadu osobních zkušeností.
- Buďte ke svému lékaři upřímní a otevřeně hovořte o tom, jak se reálně cítíte.
- Pokud máte bolesti, řekněte kde a jaké. Pro lepší pochopení se nebojte v popisu bolesti si pomoci přirovnáním k něčemu, co vašemu lékaři pomůže lépe pochopit to, jak se cítíte a co prožíváte (např. ta bolest je taková, jako by mě někdo píchal špendlíkem do prstu). Při popisu svých obtíží buďte maximálně objektivní a konkrétní, odlišujte skutečnosti od domněnek.
- Komunikujte jasně, srozumitelně a totéž vyžadujte od svého ošetřujícího lékaře.
- Pokuste se se svým lékařem při každé návštěvě stanovit si společně nějaký reálný cíl. Nemusí být nikterak velký, důležité je, aby byl realistický.
- Pokud se nemůžete zbavit pocitů strachu, obav, úzkosti apod., otevřeně to sdělte svému lékaři a prokonzultuje s ním event. odbornou psychologickou či psychiatrickou pomoc a podporu.

Mějte na paměti, že i váš ošetřující lékař si stěžít může pamatovat všechny vaše obtíže, natož, co všechno s vámi již v minulosti probral, řekl či neřekl, slíbil probrat příště apod. Při množství pacientů, administrativě a všemu, co ještě musí lékaři zvládnout, prostě ubývá i prostor promluvit si s pacientem. Než se nadějete, jste za dveřmi. Na to, upozornit lékaře, nebo si vzpomínout, co vás vše od minulé kontroly potkalo, či sužovalo, máte někdy jen 10 minut. Myslete na to, než jdete na kontrolu a zavzpomínejte, nebo si raději napište dopředu, co vše chcete říct. Jinak budete zase muset čekat až do příští kontroly a vaše mysl se zahltní negativními emocemi. A ty, jak už víme, nám k ničemu neprospívají.

Při relapsu se může i nemusí změnit léčebný režim a léčebný postup. V daném případě je na místě, abyste měli od svého ošetřujícího lékaře ty informace, které vám napomohou mít pocit, že terapii rozumíte, máte ji „pod kontrolou“ a víte, co se bude dít. Mějte na paměti, že

každá vaše otázka je legitimní a že neexistují hloupé otázky. Je hloupé se pouze nezeptat, když něco vědět chci, nebo předstírat, že odpovědi rozumím, aniž tomu ve skutečnosti tak je.

Příklady otázek k ošetřujícímu lékaři:

- Jaké jsou možnosti mé léčby?
- V čem je tato léčba shodná nebo rozdílná od minulé (předešlé)?
- Proč je tato léčba pro mě nejvhodnější?
- Jaký bude mít léčba vliv na délku mého života?
- Jaký bude mít nemoc a její léčba vliv na kvalitu mého života?
- Jak dlouho a v jakých režimech budu novou léčbu podstupovat?
- Jaké se mohou projevit vedlejší účinky, na co mám být připravený?
- Pokud léčba nebude fungovat, co bude následovat?
- Mohu vykonávat všechny aktivity, které jsem dělal doposud?
- Budu muset zůstat v nemocnici? Jak dlouho?
- Čím mohu sám přispět ke zlepšení svého stavu?
- Jaký mohu očekávat vývoj nemoci, na co se mám připravit?
- Kterých symptomů si nemám všimnout, protože jsou normálním průvodním jevem léčby?
- O kterých naopak bych vás na příští návštěvě měl informovat, pokud se objeví?
- Na koho se mohu obrátit v případě nouze? Kam a komu mohu kdykoliv zatelefonovat?

Pamatujte si, že žádný zdroj nemůže odpovědět na všechny vaše otázky a ani nemůže nahradit informace, které vám poskytne váš ošetřující lékař. Mějte k němu důvěru, ale zároveň přijměte fakt, že každé onemocnění se v průběhu různě vyvíjí a má různé fáze a že ani váš lékař, ani současná medicína nejsou vševědoucí a všemocní.



Proč je tato rada užitečná?

Pomocí techniky Mind Maps si můžete zpracovat myšlenkovou mapu, z níž bude zřejmé, kde se nacházíte nyní a co bude následovat. Můžete ji použít k řešení nejrůznějších problémů a situací. Pomůže vám vše důkladně promyslet a nezapomenout na klíčové faktory, které vedou k úspěšnému řešení. Je zároveň skvělým pomocníkem pro plánování a uvědomění si všech souvislostí, které s dosažením plánovaného cíle souvisí. V dnešní době je nepostradatelným pomocníkem úspěšným manažerům. A vy úspěšní manažeři svého života chcete být, resp. již jste. Nebo ne?

Jak tuto radu realizovat?

Vytvořit myšlenkovou mapu je velmi snadné. Není k tomu potřeba zvláštního vybavení, studia či kresebného nadání. Je nutné pouze technice porozumět a dodržovat určité zásady. Pokud si techniku vyzkoušíte, dáte jejímu autorovi za pravdu, že jde opravdu o jedinečnou a originální metodu vhodnou pro plánování, uspořádání myšlenek, analýzu situace nebo objasnění nějakého procesu apod.

Tvořit můžete systémem pero-papír. Lepší jsou ovšem pastelky a barvičky. Prostě svoji myšlenkovou mapu namalujete. Není důležité, jak je velká, kolik bude mít „odnoží“, jak bude barevná. Může být velmi stručná, např. při záblesku nějakého nápadu nebo zajímavé myšlenky si načrtnete mapu do díáře nebo na kousek papíru. Když se budete chtít do řešení nějakého problému ponořit hlouběji, mapu vytvoříte v klidu svého domova a promyslíte i případné detaily, které vás při malování budou napadat.

Samotná tvorba myšlenkové mapy se provádí v několika postupných krocích.

1. Nejprve si ujasníte problém, téma nebo mapovanou oblast. U map týkajících se například řešení problémů nebo vašich postojů je potřeba se jaksi „naladit“ – uklidnit se, udělat si pohodlí, zkoncentrovat se na danou oblast.
2. Stanovíte si výchozí problém a k němu základní – klíčové oblasti. Je možné ještě určit prioritu, závažnost, vzájemnou vazbu...
3. Poté začnete klíčové oblasti rozvíjet, členit a budujete druhou a třetí úroveň.
4. Poté přidáte obrázky, ikony, piktogramy a znovu procházíte druhou a třetí úroveň a uvědomujete si vzájemné vazby a charaktery jednotlivých větví.
5. Pokud je třeba a objevily se vám další oblasti, tak je možné, že se vám objeví další úrovně a některý problém se začne více větvit a prohlubovat. Často se ukáže, že i zdánlivě triviální problém je daleko složitější nebo je provázaný (je závislý) na dalších oblastech.
6. V tomto okamžiku můžete přidat tzv. „oblaka“ – určité větve nebo jejich části se označí v barevné – odlišené bublině. Také v této fázi sledujete nápady na řešení, které se objevily ve více větvích nebo úrovních. Objeví-li se stejný nápad či stejný pojem dvakrát, je dobré se zamyslet, jakou roli hraje a proč. Objeví-li se dokonce ve vaší mapě na různých místech třikrát i vícekrát, tak 100% je třeba se na daný pojem – oblast zaměřit. Často to bývá zdánlivě samozřejmá věc, ale její podcenění je nebezpečné. Jde totiž o pro vás klíčový pojem. Rovněž si můžete položit otázku, zda se nejedná o záležitost, která by si zasloužila vlastní větev od úrovně 2.

Jak budete postupovat?

1. Stanovte si problém. Jeden jasný, jednoznačný a hlavně konkrétní. (Například Já, moje budoucnost...)
2. Stanovte si klíčové otázky. Jinými slovy: „O co Vám jde“. Otázky musí být také jednoduché a jednoznačné a pozor! Vždy zaměřené jen na jednu věc. Například: Co chci získat? Čeho se bojím? Co chci mít? Čeho chci dosáhnout? Atp...
3. V této fázi máte první nejdůležitější linii. Tady se opravdu pravdivě zeptejte na to, co potřebujete. Klidně toho může být i více. Znovu se podívejte, zda je výčet otázek konečný.
4. Nyní si k jednotlivým otázkám napište, namalujte vše, co vás napadá, jak by se to, na co se ptáte, dalo dosáhnout, jakým způsobem. Úplně vše! Nic nevynechtejte. Logiku nechte stranou. Možná se Vám stane, že nebudete vědět co dříve, nebo naopak se klidně může stát, že najednou nebudete vědět, jak dál. Ignorujte to, neztrácejte čas a běžte dál a vraťte se k otázce později.
5. Další linie bude malování všeho, co k dosažení daného stavu budete potřebovat. Opět malujte a popisujte vše, co vám na mysl přijde, nehledejte logiku.
6. Následně, klidně i s časovým odstupem si ve struktuře – mapě udělejte pořádek. Vymažte, co je nesmyslné, co se nehodí, nebo co nechcete řešit. Zdůrazněte to podstatné a hlavní, určete si priority jednotlivých kroků. Také pozor na pojmy, které se objevily na různých místech struktury myšlenkové mapy na dvou nebo dokonce na více místech. Většinou jde o důležitější pojem. Jak jsme se již zmínili výše, může být i klíčový a může být i důvodem udělat si pro něj hlavní větev. Může totiž ovlivňovat více aspektů a jeho podcenění by nebylo dobré.
7. K mapě se vraťte. Měňte ji, doplňujte a konfrontujte se skutečností. Vaše osobní myšlenková mapa není dogma, kterým se musíte řídit. Je to živý obraz vašeho JÁ, Vašeho života. Mění se neustále vnější i vnitřní podmínky. Musí se zákonitě měnit i vaše mapa.

Myšlenková mapa, kterou jste si vyrobili sami pro sebe, nevyřeší žádné problémy. Nic neudělá za Vás, ale může pomoci vidět všechny aspekty daného problému či dané situace komplexně a v širších souvislostech. Pomůže Vám postihnout i další faktory, které Vás ovlivňují a umožní vidět jejich vliv a vážnost. Rozhodnutí, která potom uděláte, budou přesnější, cílenější a správnější.



Rada č. 5: KOMUNIKUJTE ASERTIVNĚ SE SVÝMI RODINNÝMI PŘÍSLUŠNÍKY

Proč je tato rada užitečná?

Být asertivní znamená říkat jasně, co chci, potřebuji nebo cítím, ale zároveň i respektovat potřeby, přání a city ostatních kolem nás. Je to velmi efektivní komunikační styl, jenž zabráňuje být v komunikaci pasivní či agresivní. Znamená přesvědčivé vyložení mého postoje a potřeb vůči ostatním tím, že:

- Jasně řeknu, co chci a potřebuji, a to bez pocitů viny.
- Jsem schopen říci NE, pokud chci.
- Řeknu, co chci, a cítím se lépe, protože jsem řekl „to svoje“, a to i tehdy, když se tím vlastně nic nezmění.
- Respektuji ostatní a tím i sám sebe.
- Přebírám zodpovědnost za své činy a volby svého rozhodnutí.
- Mám komunikaci a tím i život pod kontrolou a ve svých rukách.

Jak tuto radu realizovat?

Pokud nastala změna ve vašem zdravotním stavu, komunikujte to velmi otevřeně se svými nejbližšími. Nebojte se říci si, co od nich nyní potřebujete, jaká péče je vám spíše na obtíž, co od nich očekáváte, ale i co mohou očekávat oni od vás. Asertivní komunikace spočívá v jasném vyjádření toho, co cítíte, co potřebujete, jak danou situaci vnímáte a v uplatňování asertivních práv:

1. mít a vyjadřovat názory odlišné od druhých lidí,
2. být vyslechnut a brán vážně,
3. mít právo udělat chybu,
4. mít právo na změnu názoru,
5. mít právo nevědět vše,
6. mít právo posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za problémy druhých,
7. mít právo říct ne,
8. mít právo říct je mi to jedno,
9. mít právo na soukromí,
10. mít právo stanovit vlastní priority,
11. rozhodnout se nebýt asertivní.

Vy i vaši nejbližší už máte jednu etapu s onemocněním mnohočetného myelomu za sebou a tudíž i celou řadu zkušeností. Zatímco v prvních dnech první etapy jste často mnozí z vás měli pocit, že vše musíte zvládnout sami a že nechcete být svému okolí na obtíž, nyní nastává okamžik, kdy byste se naopak měli nechat „hýčkat“. Hýčkat se neznamená, že vám ostatní budou „snášet modré z nebe“ nebo že vy budete se svým okolím manipulovat, či pasivně přijímat daný stav věci nebo právě pod jejich tíhou se zlobit na své okolí a tím být agresivní. Hýčkat se znamená otevřeně komunikovat o svých pocitech, potřebách, tužbách a přáních, ale rovněž i o frekvenci návštěv vašich nejbližších, harmonogramu dne, týdne, měsíce, o možnostech péče o vás apod. Vyústěním vaší komunikace s rodinnými příslušníky by mělo být pomoci vám žít každý den v rámci možností naplno a rovněž rozložení a zvládnutí péče o domácnost. V neposlední řadě jde o vyjasnění si celé řady věcí, od toho, zda si přejete doprovod ke svému ošetřujícímu lékaři, doprovod na různá

vyšetření apod, až po přání fyzické přítomnosti některého ze členů rodiny při těchto úkonech, protože se tak budete cítit bezpečněji.

Nezapomeňte rovněž na druhou stranu téže mince. Vaše onemocnění, terapie, léky které užíváte, momentální zdravotní a psychický stav se výrazně projevují i ve vašem prožívání. Jste citlivější, snáze zranitelnější, prchlivější. Tím, že se cítíte ohroženi na svém životě, jste i agresivnější, aniž si tuto skutečnost uvědomujete. Zeptejte se nyní sami sebe, jaké to je stát se cílem agresivního chování a agresivní komunikace. Snad nám dáte za pravdu, že pokud se k vám někdo agresivně chová, dostavuje se u vás pocit:

- Ohrožení.
- Rozzlobení.
- Rozčilení.
- Vylekání.
- Rezervovanosti.
- Pomstychtivosti.

Ještě více druhého zraňuje nepřímá agrese. Charakteristickými rysy tohoto chování jsou:

- Rozladěnost.
- Jízlivost.
- Manipulace s druhými, s jejich názory, postoji apod.
- Nevysvětlitelné vzdychání, práskání dveřmi atd.
- Vytváření neklidu a neklidné atmosféry (tzv. dusna).
- Pokrytectví – člověk je tvářív v tvář příjemný, ale za zády jedovatý a jízlivý.
- Citové vydírání.

Nepřímé agresivní jednání můžeme nevědomě vyvolávat i v případech, kdy prožíváme velké vnitřní napětí. Pod jeho vlivem vysíláme do okolí nejasná sdělení (např. nemluvíme, jsme nabroušeni, nereagujeme na otázky nebo reagujeme podrážděně, každá maličkost nás rozčílí apod) a spoléháme se na to, že je jiní budou dešifrovat či je intuitivně správně pochopí. Ve skutečnosti tak nemáme kontrolu ani nad obsahem našeho sdělení, ani nad svými pocity a už vůbec ne nad celou komunikací. Naše očekávání tím, že se nedaří naplnit, se odrazí v opětovném navýšení našeho původního napětí. Bludný kruh se tak roztáčí. A přitom by stačilo asertivně říci:

- Dneska mi není dobře a nechce se mi moc mluvit.
- Ráda bych se šla projít ven. Udělalo by mi to teď radost.
- Potřebuji pět minut, abych tvůj návrh zvážil.
- Chci být teď sama. (Nechci být teď sama).
- Děkuji, nebudu teď obědvat, nemám ještě hlad (nemám nyní chuť).
- Nemám dostatečný cit v prstech, můžeš mi, prosím, podat hrnek s kávou?
- Mohli bychom si nyní sednout a promluvit a vyřešit to?
- Víím, že naše názory na tuto věc se liší. Já si nyní vyslechnu tebe, následně ty mě a potom se můžeme dohodnout, co s tím uděláme.
- Jsem mrzutý, protože mě obtěžuje hlasitá hudba. Můžeš, prosím tě, jí ztlumit?

Být asertivní znamená nejen uplatňovat v komunikaci asertivní práva, ale mít vůči protějšku i určité povinnosti. Právo na straně jedné a povinnost na straně druhé jdou vždy ruku v ruce a tvoří nedílnou součást. Asertivní práva znáte. Asertivní povinnosti by se daly vyjádřit vám jistě známým příslovím: „Nechť jinému to, co nechceš, aby činil on tobě.“ Nebo ještě jinak – „moje právo končí tam, kde začíná právo toho druhého“. A mějme taky na paměti, že pokud budeme asertivní k rodinným příslušníkům, budou zákonitě i oni asertivní směrem k nám.

I oni, stejně jako vy, pak mohou uplatnit vůči vám svá asertivní práva. Podívejte se na ně ještě jednou... Už rozumíte asertivnímu právu č. 11 ?

Být asertivní pomáhá v situacích, kdy chceme nebo musíme:

- Říci ne.
- Požádat o něco.
- Sdělit své názory.
- Vysvětlit, že se stala chyba.
- Bránit se proti kritice.
- Odmítnout nechtěnou pomoc.
- Omluvit se bez prožívání pocitů viny.
- Požádat o laskavost.
- Vyjádřit své vlastní zvláštní potřeby.
- Přerušit debatu nebo se do ní zapojit.

A nyní vzhůru do praxe!



Rada č. 6: NAUČTE SE EFEKTIVNĚ A KONSTRUKTIVNĚ ŘEŠIT SVÉ PROBLÉMY

Proč je tato rada užitečná?

Termín problém označuje takové podmínky, nebo situaci nebo stav, který je pro nás nečitelný, nebo nechťný, nebo nežádoucí. Problém obvykle vyžaduje nějaké řešení. V takovém případě je nutné pochopit nejdůležitější aspekty daného stavu, neboť jen tak lze nalézt způsob řešení daného problému.

Jak tuto radu realizovat?

Chtěli bychom zdůraznit, že východiskem řešení problému je jeho pojmenování (jeho identifikace), přičemž situace, kterou jako problémovou vnímáme, může pro jiné být čitelná, známá a tudíž bezproblémová. Problém často vzniká především v naší mysli tím, jak situaci pojmenujeme a v jaké emocionální rovině ji pocítujeme. Určitě nebude problémem to, co je nám příjemné, co se nám líbí. Problém téměř vždy spojujeme spíše s negativním prožíváním a negativními emocemi. Jinak řečeno, to, co si člověk o určité situaci myslí, má přímý vliv na jeho emoční stav.

Když se strach z relapsu vašeho onemocnění stane realitou, nutně ve vaší mysli vyvstane celá řada otázek a emocí. Čím více budou vaše myšlenky negativně emocionální, tím budete pocítovat větší problém. Čím větší to problém bude, tím větší obavy budete mít z dalšího vývoje a váš organismus se „nenastartuje“ k účinnému boji. Pokud budete relaps vnímat spíše jako výzvu či jako další přirozenou etapu svého života a dovedete se v daném stavu oprostit od negativních emocí, tím větší pocit jistoty a víry, že situaci s pomocí svého okolí zvládnete, budete mít.

Ve stavu smíření se s relapsem je rovněž nutné vyvarovat se negativní samomluvy. Každému „měl bych“ a „je mojí povinností“ oponujte otázkou „Proč bych měl?“ „Proč by to mělo být mojí povinností?“

Následující tvrzení (jedná se o výroky ostatních pacientů s onkologickým onemocněním) vám mohou pomoci bojovat s negativní samomluvou a negativním myšlením:

- Tento problém dokážu řešit!
- Jsem ok – za takovýchto okolností je normální cítit se občas smutný.
- Nemohu poručit větru, ale mohu přizpůsobit plachty.
- Místo obav mohu mít víru.
- Tyto potíže jednou přestanou.
- Jakmile s tím začnu, půjde to!
- Pokud budu potřebovat pomoc a podporu, získám ji od....
- Nemusím potěšit každého.
- Jsem na sebe hrdý!
- Vydržím bojovat!

Jestliže jsme zvládli úvodní fázi problémové situace nepřipuštěním si negativních emocí a negativního prožívání, pak následující kroky jsou již snadné a můžeme si zároveň věřit, že i kdybychom problém nevyřešili (neumíme např. zvládnout objektivní překážky), nedotkne se to nijak zvlášť naší psychiky, našeho sebepojetí. A to je hodně důležité.

Po identifikaci a přijetí problému jako reálného a holého faktu následuje v rámci jeho zvládnutí technika ZASTAV se a UVAŽUJ dříve, než ZAREAGUJES. Tato technika nám pomůže brzdit tendenci reagovat při konfrontaci s problémem automaticky, impulzivně

a emocionálně. Pro osvojení techniky si můžete představit značku „stop“ nebo červené světlo semaforu a vybavit si pokyn ZASTAV se a UVAŽUJ. Je to to samé jako fráze: „Než přejdeš ulici, zastav se a rozhlédni, zda něco nejede.“ Pomyslné červené světlo nám umožňuje nejen situaci promyslet, zanalyzovat, najít vhodná řešení a východiska, ale také zastavit i případnou tendenci se problému vyhnout a neřešit ho. A přitom ze svých vlastních zkušeností dobře víme, že neřešený problém vyvolá dva další, a tyto dva pokud se nevyřeší, vyvolají čtyři jiné atd.

Už jsme se naučili při vyskytnutí problému zvládat své emoce a nepřipustit negativní prožívání. Než začneme problém řešit, tudíž vynakládat nemalé úsilí a energii, je vhodné se zamyslet, zda příčina problému je faktická, či domnělá, zda je problém založen na objektivních skutečnostech nebo subjektivním prožívání. Příkladem objektivní reality versus subjektivního prožívání jsou např. tato tvrzení:

- a) Ošetřující lékař mi na kontrole řekl: „Vypadá to, že vaše laboratorní výsledky se oproti minulému měsíci zlepšily, ale ještě nejsou na těch hodnotách, které potřebujeme.“
- b) „Ošetřující lékař mi řekl, že by výsledky mohly být lepší“.

Tvrzení a) je fakt, tvrzení b) domněnka.

Pokud je problém založen na faktech, budeme hledat strategie a cesty k jeho řešení. Pokud problém vyhodnotíme jako založený na domněnkách, nebudeme se jím už zabývat, protože stejně jako čas i naše energie je drahocenná a v případě nedostatku je nemůžeme ničím nahradit, nikde dokoupit.

Nyní můžeme přistoupit k řešení problému. Ze zkušeností, které jsme během svého života získali, už víme, že zpravidla existuje vždy několik variant či možných způsobů, jak si s daným problémem poradit. Zdatní řešitelé problémů jsou schopni si opatřit tolik a takové informace, které jsou pro možnost výběru optimálního řešení problému nezbytné.

Nejlepší řešení je takové, jenž:

- Vyřeší náš problém.
- Maximalizuje pozitivní důsledky.
- Minimalizuje negativní důsledky.

Než se rozhodnete pro definitivní variantu řešení problému, ohodnoťte ji podle:

- Osobních důsledků a dopadů.
- Sociálních důsledků a dopadů.
- Krátkodobých důsledků.
- Dlouhodobých důsledků.
- Pravděpodobnosti, že jste zvolili takové řešení, které problém opravdu vyřeší.

Abychom výše uvedenému více porozuměli, uvedeme si krátký příklad:

Karel se rozhoduje mezi možnostmi řešení své situace: „Jak mohu zajistit dostatečný příjem po dobu své hospitalizace, abych si mohl být jistý, že budeme se ženou schopni pokrýt základní výdaje (hypotéka, jídlo, poplatky za služby, školné dětí)?“

Vzít si půjčku.

Osobní důsledky: Neměl bych z toho dobrý pocit, nerad se zadlužuji a nevím, jak se bude moje nemoc vyvíjet. Tím by mohl dluh růst.

Sociální důsledky: Alena by si dělala starost, že jsme se zadlužili. S prodlužováním délky

mého onemocnění by rostlo i napětí mezi námi, zda půjčku jsme schopni splácet.
Krátkodobé důsledky: Měl bych peníze. Stresoval bych se ale od počátku, jestli půjčku budu schopen splatit.
Dlouhodobé důsledky: To se dá těžko říci, protože nevím, jak dlouho bude léčba trvat, jak se vyvine.

Požádat o pomoc rodiče:

Osobní důsledky: Nerad se zadlužuji, nevím, jak dlouho se bude nemoc vyvíjet, ale rodiče nejsou nějaká anonymní instituce.

Sociální důsledky: Nemusím nikam chodit a vypisovat hordy papírů a shánět buhvíjčká potvrzení. A taky to zůstane „v rodině“.

Krátkodobé důsledky: Měl bych peníze.

Dlouhodobé důsledky: Nemusel bych se stresovat, pokud bude léčba trvat dlouho, rodiče situaci pochopí a budou navíc o ní bezprostředně informováni.

Doufáme, že po přečtení této kapitoly budete své problémy nejen zvládat, ale bude vás bavit i jejich analýza a hledání možných variant jejich řešení.



Rada č. 7: BUĎTE PÁNY SVÉHO ČASU, NAUČTE SE PLÁNOVAT

Proč je tato rada užitečná?

Vaše léčba může trvat velmi dlouho a zabere nejen hodně času, ale i hodně energie. Je důležité při zvládnání relapsu naučit vaši mysl odpoutat od přemítání o příčinách a důsledcích vašeho stavu a připoutat ji ke každodennímu plánování aktivit následujícího dne. Měli byste mít jednoznačný přehled nejen o návštěvách lékaře, vyšetřeních, terapii, době aplikace léků apod., ale i o aktivitách, které v daný den budete chtít realizovat, případně kde a s kým.

Jak tuto radu realizovat?

Velmi jednoduše, na každý den se pokuste stanovit si několik malých a třeba jeden větší, stěžejní cíl. Příklady větších, stěžejních cílů:

- Jít na procházku s několika dalšími pacienty.
- Zúčastnit se klubové aktivity pacientů s mnohočetným myelomem.
- Projít se s manželem v parku v Průhonících.
- Zasadit na zahrádce mrkev.
- Ostříhat a pohnojit růže.
- Cvičit relaxaci.
- Jít na oběd s přítelem.
- Vyluštit dvě křížovky.
- Přečíst jednu kapitolu z knihy.
- Jít na výstavu.

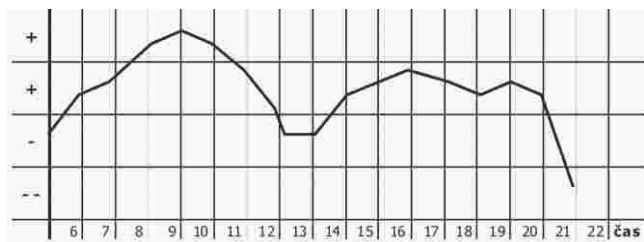
Vedle těchto krátkodobých cílů na následující den vám doporučujeme stanovit si i nějaký cíl či cíle dlouhodobější. Při jejich formulaci byste stejně jako u těch krátkodobých měli dbát na to, aby cíl byl reálně splnitelný, aby byl pro vás něčím zajímavý, inspirující, motivující. Dlouhodobé cíle by vedle toho měli pro vás mít i jistý symbolický význam, mělo by to být něco zvláštního, na co byste se těšili. Např. narození vnuka, svatba dcery či syna. Tyto si pak převedte do jednoduchého vyjádření formou zápisu či vnitřní smlouvy, kterou uzavřete sami se sebou: Např. „V červnu příštího roku půjdu na promoci svého vnuka Aleše“.

Nebo: “Pokud mi to zdravotní stav umožní, pojedeme s manželkou na podzim na pár dní do Paříže“.

Možná budete muset v průběhu času změnit své původní cíle. Možná, že průběh onemocnění vám přinese jiné výzvy. Ať jsou vaše cíle jakékoliv, každopádně se pokuste strávit svůj čas tak, že se jejich plněním budete bavit a budou vám přinášet malou či velkou radost.

Při plánování svých cílů v podobě různých aktivit nezapomeňte taky na odpočinek. Vhodné je během dne střídat aktivity, které vás neunaví s aktivitami s větším psychickým či fyzickým zatížením. Tyto si plánujte během dne do těch časových pásem, o nichž víte, že danou aktivitu zvládnete. Respektujte přitom nejen to, jak se v daný den cítíte, ale i své biologické hodiny a svoji výkonnostní křivku.

VÝKONNOSTNÍ KŘÍVKKA:



Obecně můžeme říci, že nejlepší výkon podávají lidé dopoledne mezi 9 – 10 hod, pak odpoledne kolem 15-16 hod. Pokud však jste skřiváci, což znamená, že vstáváte brzy a chodíte rovněž brzy spát, pak je vaše výkonnost nejvyšší kolem 8 hod ranní a 14 odpoledne, pokud naopak jste sovy, pak ranní výkonnost se posouvá až na 11 hod, odpolední na 17 a třetí výkonnostní křivkou jsou i pozdější noční hodiny, kolem 21-22 hod. V těchto časových relacích jsme schopni i vyššího soustředění se nutnému k řešení problémů nebo nějakému přemýšlení.

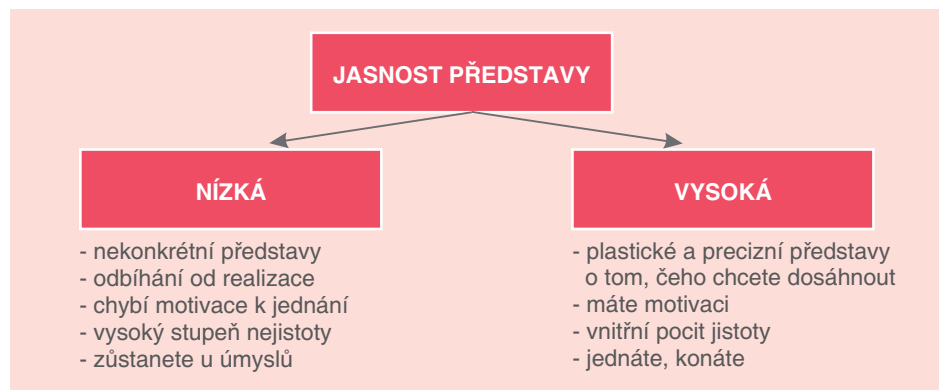
V této souvislosti bychom vám rádi ještě připomněli tzv. Paretovo pravidlo 20/80: Pouhých 20% celkového z času vytváří 80% výsledků naší činnosti.

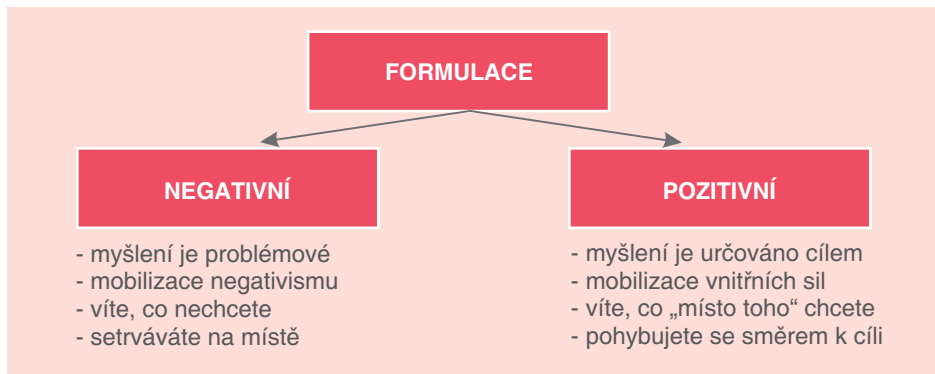
Jaký je význam cílů v našem každodenním životě?

- kdo v životě nemá cíl, stále bloudí,
- cíle jsou našimi řídicími veličinami,
- když nemám cíl, nespěchám – kráčím, procházím se – mohu také zabloudit,
- cíle pečují o vyváženost mezi vlastními přáními a očekáváním okolí,
- stanovené cíle působí ve smyslu předpovědi, která sama sebe potvrzuje.

Při stanovování svých cílů dbejte rovněž na motivační cílová kritéria:

- je třeba mít představu o tom, co chci, čeho chci dosáhnout,
- je třeba tuto představu zrealizovat.





Stanovení jasných a reálných cílů je východiskem a základem každého plánování. Nyní k cílům stačí promyslet si postup, jak cíle budeme dosahovat, event. se zamyslet nad tím, jaké k tomu budeme potřebovat nástroje, pomůcky, zdroje, případně finanční prostředky apod. A v této fázi nám může být velmi nápomocná technika Mind Maps, či-li myšlenková mapa, kterou jsme se už naučili a která je popsána v kapitole, resp. radě č. 4.

Tajemství úspěšného plánování a následné realizace spočívá v osmi „P“:

1. plánujte
2. promyslete možné cíle
3. promyslete možná řešení
4. přiďte jim priority
5. připravte vše potřebné k realizaci vybraného řešení
6. praktikujte vybrané řešení“
7. podívejte se, čeho jste dosáhli
8. pochvalte se, jste totiž PERFEKTNÍ!

Tak co, jdeme na to? Co si naplánujete na dnešek? Co na zítřek?

MŮJ OSOBNÍ AKČNÍ PLÁN NA TÝDEN OD DO 2010

DEN	CÍL/AKTIVITA DOPOLEDNE	CÍL/AKTIVITA ODPOLEDNE
Pondělí		Pokud bude pěkně, jít na procházku s Karlou, pokud bude pršet, vyluštit tři křížovky.
Úterý		
Středa	Kontrola u lékaře	Odpočívát
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota		Upéct dort Natálce
Neděle		

Rada č. 8: ZAMĚSTNEJTE MYSL A TĚLO NĚJAKOU PRAVIDELNOU AKTIVITOU

Proč je tato rada užitečná?

I když se vaše onemocnění nevyvíjí tak, jak byste si přáli, není sebemenší důvod vzdávat se naděje či víry ve zlepšení. Věda v posledních letech nesmírně pokročila a zejména u onkologických onemocnění se neustále zdokonaluje jak samotná diagnostika, tak především terapie. Není vaším úkolem přemýšlet a zabývat se tím, jak a čím byste měli být léčeni. Neztrácejte čas vyhledáváním nových informací o nových postupech, lécích, klinických studiích apod. na internetu. Tuto starost přenechejte odborníkům – lékařům a takto vyšetřený čas raději investujte do nějaké aktivity, která vám bude přinášet pocity radosti a uspokojení. Vaším úkolem je totiž žít. A to v rámci možností plnohodnotně včetně seberealizace prostřednictvím různých koníčků.

Jak tuto radu realizovat?

Je zcela na vás, zda „oprášíte“ některé ze zapomenutých aktivit, které jste měli rádi, ale pro nedostatek času jste je přestali vykonávat, nebo se pustíte s hlavou vzpřímenou a vztyčenou do nějakého „nového dobrodružství“. Každopádně své aktivity přizpůsobte svému zdravotnímu stavu a svým možnostem. Rozmyslete se a vyberte si takové činnosti, prostřednictvím kterých budete zažívat pocity uspokojení, které vám budou přinášet radost a tím tolik potřebné endorfiny (tzv. hormony štěstí).

Doporučujeme vybrat si z nepřeberných možností některé aktivity, které budou zaměstnávat vaši mysl (např. sudoku, šachy, luštění křížovek, hra scrable, vymyšlení a sestavování křížovek) a tyto kombinovat s aktivitami pohybovými. Při nich však dbejte na rady svého ošetřujícího lékaře a nesnažte se lámat rekordy v chůzi, plavání a v jim podobných činnostech. A aby vás to ještě více bavilo, obvolejte nebo v čekárně u lékaře se zkuste domluvit s některými dalšími pacienty a do přírody na procházku si vyjděte společně. Můžete pro lepší chůzi využít oporu v nordických holích, můžete vycházku spojit s návštěvou nějaké kulturní památky nebo přírodní zajímavosti.

Pokud vám radost udělá vypěstování nějaké rostliny, nakupte semena, odbornou literaturu a směle se do toho pusťte. Křížte, roubujte, stříhejte, zkrátka experimentujte a nebojte se svými výpěstky řádně se ve svém okolí pochlubit. Budete určitě mít čím.

A pokud máte rádi výzvy, rozhodněte se např. naučit nějaký cizí jazyk. Pár slovíček a vět, abyste se domluvili např. anglicky či německy.

Jeden z vás před rokem uzavřel se mnou „psychologickou smlouvu“, že se bude učit anglicky. Každý týden si naplánoval, kolik slovíček si osvojí a kam by chtěl v učebnici pro samouky za týden dospět, na kterou stránku. Nic nepřeháněl, opravdu si stanovoval velmi reálné cíle podle toho, jak se cítil. Za chvíli mu už tato učebnice nestačila a začal využívat individuální hodiny se studentem, shodou okolností sousedem. Když se cítil unavený, mluvili spolu třeba jen 15 minut dvakrát týdně. V době větších zdravotních problémů si alespoň na pár minut zatelefonovali. Když jsem mu před rokem tento nápad vnukla, dělal si ze mě legraci, že čas mu nedovolí víc než zvládnout naučit se říci, jak si koupit rohlík a zeptat se na cestu. A že je už starý a unavený a učení raději přenechá těm mladším. Dnes čte (jak sám tvrdí „přelouská“) nejen zahraniční tisk, ale i odborné články a já před jeho výsledky smekám.

Pokud je to jen trochu možné, popřemýšlejte o tom, co dělá váš život bohatým a smysluplným. Které aktivity a činnosti to jsou či by mohly být. A až si je vydefinujete, neváhejte se pustit do jejich realizace.

Najde se někdo odvážný mezi vámi, kdo s námi uzavře rovněž nějakou „psychologickou smlouvu?“

Pokud ano, přepište na volný papír následující údaje, ty vyplňte a zašlete nám je na e-mailovou adresu uvedenou na str. 1 této brožury (ludmila.malinova@centrum.cz). V den, který si sami zvolíte, vás budeme kontaktovat, zda jste svůj cíl splnili. To samé můžete realizovat s někým vám blízkým.

Psychologická smlouva

uzavřená mezi

.....

a

.....

V níž si dobrovolně stanovuji, že k datu

.....

splním, zrealizuji

.....



Rada č. 9: NAUČTE SE ZMÍRNIT NAPĚTÍ VE VAŠEM TĚLE SPRÁVNÝM DÝCHÁNÍM A RELAXACÍ

Proč je tato rada užitečná?

Řada z vás v důsledku dlouhodobého stresového prožívání a vlivem vedlejších účinků některých léků pociťuje větší či menší míru napětí ve svalech. Může proto být pro vás užitečné naučit se dýchání do břicha (tzv. jogínské dýchání) a dozvědět se něco o možnostech relaxace, která napomáhá v místech napětí v našem těle dosáhnout uvolnění.

Jak tuto radu realizovat?

Naučte se správně hluboce dodýchávat až do břicha a některou z relaxačních technik.

DÝCHÁNÍ

Ideální pro nácvik dýchání je poloha vleže. Lehnete si na měkkou podložku na svá záda, pokud je pro více pohodlné mít hlavu zvýšenou, podložte si ji polštářem. Položte si jednu ruku na břicho zhruba v oblasti pupku, nohy mírně rozkročené, paty se opírají o podlahu, druhá ruka uvolněně leží podél těla. Začněte VÝDECHEM a to ústy. Výdech je pomalejší než při vašem běžném dýchání a poměrně i dlouhý. Měli byste cítit, jak vaše dlaň na břicho spolu s výdechem klesá. Nyní se NADECHNĚTE a to nosem. Nespěchejte, i nádech stejně jako výdech je pozvolnější. Vaše ruka na břicho spolu s ním stoupá. Po nádechu pokračujte plynulým a pomalým výdechem a nádechem. Dávejte si záležet, aby nádech i výdech byl dlouhý a vaše ruka na břicho pozvolna klesala a stoupala. Takto plynulých výdechů a nádechů udělejte po sobě šest až deset.

Nyní přikročíme k druhé části nácviku dýchání. Vydechněte a po výdechu zadržte dech na dvě doby (začátečníci, postupně tuto dobu prodlužujte na maximálně pět dob, či-li pět vteřin). Následuje plný nádech, po němž opět zadržte dech na dvě doby (i v tomto případě s postupem času délku zadržení dechu prodloužíme) a následně pozvolna vydechněte. Nezapomeňte, že ruka na vašem břicho klesá a stoupá spolu s výdechem a nádechem a že nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Nádech a výdech se zadržením dechu opakujte nejprve 10 – 15 krát, postupně můžete počet zvyšovat tak, jak vám to bude příjemné.

Varianta na židli:

Posaďte se na židli tak, aby se vaše záda opírala o opěradlo a položte si jednu ruku na břicho a druhou volně do klína nebo na koleno či stehno. Opřete se nohama chodidly pevně o zem, aby se vám nohy neviklaly, a vy jste cítili pevnou oporu. Ústy vydechněte a nosem se pomalu nadechněte, a postupujte při cvičení tak, jak je to popsáno u varianty vleže.

Pokud zvládnete techniku dýchání do břicha, můžete zkusit i variantu ve stoje. Ta vám ve zkrácenější verzi pomůže zbavit se napětí a úzkosti např. v čekárně u lékaře.

RELAXACE

Relaxace znamená tělesné i duševní uvolnění. Jejím prováděním uvolňujeme své svalové napětí (tenzi) a zároveň i své napětí duševní. Oba typy napětí spolu totiž úzce souvisejí. Existuje několik druhů relaxace a celá řada relaxačních technik, např.:

Spontánní, samovolná relaxace:

Můžeme říci, že všichni provádíme určitá relaxační „cvičení“ nevědomky, samovolně. Například naše napětí před spánkem musí poklesnout pod určitou úroveň, abychom vůbec usnuli. Chcete-li, zkuste si hloubku své spontánní relaxace: položte se naznak, zavřete oči, uvolněte svaly a pozorujte průběh tohoto uvolňování. U většiny lidí není spontánní relaxace příliš hluboká. Poznává se to podle slabých záškubů svalů na rukou či nohou, cukání víček, nepravidelného dechu, tékání myšlenek. Čím více těchto známek napětí se u vás vyskytuje, tím méně dokonalé je zatím vaše umění uvolnit se. Můžete se však i v tomto typu relaxace zdokonalit, budete-li respektovat faktory, které k ní přispívají. Jsou to zejména:

- přiměřená tělesná únava,
- spokojenost sám se sebou,
- dostatečný odpočinek,
- dobrá nálada,
- soulad s blízkými lidmi.

Diferencovaná (odlišená) relaxace:

Pozorovali jste někdy dítě, jak se učilo psát? Všimli jste si, jak zbytečně při tom napíná celé své tělo včetně jazyka? Někdy se tomuto dítěti podobáme tím, že ztrácíme část své energie nepřiměřeným napětím svalů. Pozorujte se právě nyní, když čtete tuto informaci. Nemáte zbytečně napjaté svaly své šíje, obličeje, nohou? Všimněte si občas během dne těch svalových skupin, které momentálně nejsou zapojeny do žádné účelné činnosti, a uvolněte je. Provádíme tím tzv. diferencovanou relaxaci; šetří vám síly a je dobré zvyknout si na ni v denním životě.

Celková relaxace, „rychlá“ varianta:

Položte se naznak na vhodnou podložku, zvedněte v pokud možno značném napětí ruce i nohy, co nejvíce napněte svaly celého těla včetně obličeje. V tomto celkovém napětí vydržte několik sekund, pak povolte a chvíli relaxujte, přičemž libovolně protřepávejte nohy, ruce. Je možno i opakovat. Pozorujte, že stupeň celkového uvolnění bývá úměrný napětí, které mu předcházelo. Využijte této zákonitosti hlavně na začátku svých snah o relaxaci k uvolnění celkové tenze.

Jacobsenova relaxace:

Tato relaxační metoda spočívá v dovednosti uvolnit svalstvo příslušné části těla tam, kde člověk pociťuje značné napětí (např. ve svalech paží, nohou, obličeje). Nejdříve je třeba naučit se rozlišovat mezi stavem napětí (tenze) a stavem uvolnění (relaxace). Tak např. zatáhněte ruku v pěst a jakoby se snažte předvést svému okolí svůj biceps – a přitom si uvědomujte, kde přesně v ruce vzniká napětí a jak je silné. Poté ruku naprosto uvolněte vytrpáním, vyklepáním a uvědomte si rozdíl mezi nynějším stavem a předchozím napětím. Pro zvládnutí techniky i v jiných svalových skupinách se nejprve naučte relaxovat svaly rukou. Po vyvolání napětí sevřením je naprosto uvolněte. Toto cvičení opakujte 5 – 10x. Následují další skupiny svalů – svaly na hlavě – zejména obličejové svaly (zamračit se – uvolnit, nakřčit nos – uvolnit atp.), dále se naučte relaxovat prsty na rukou a nohou (prsty zatneme vtačením do dlaně s výdrží tlačení počítáním do pěti a následně uvolníme a různě protřepeme). To samé u prstů nohou). Pokud je vám tento dynamický způsob relaxace příjemný, můžete se pokusit o relaxaci na bázi vyvolání napětí a následného uvolnění i u jiných svalů, kde pociťujete tenzi.

Relaxace a autosugesce:

Obsahy našeho vědomí (představy, fantazie, myšlenky atd.) ovlivňují podstatně stupeň uvolnění našich svalů i psychiky. „Pouhá“ představa pohybu navádí představovaný pohyb.

Představy klidu mají blahodárný vliv na uklidnění. Chceme-li relaxovat, je vhodné dávat si autosugesce typu: „Jsem naprosto klidný, nic mě nemůže rušit“ atd. U někoho se osvědčuje doprovázet autosugesci představou klidné situace, šumícího lesa, modrého nebe nad hlavou, zurčícího potůčku atp. Na principu autosugesce a doprovodných představách je založen světoznámý autogenní trénink J. H. Schultze. Podstatou je postupné představování si a vsugerování (a prožití) pocitů tíže ve svých pažích, nohách, břichu, hrudníku a v hlavě, dále si osvojit prožitky tepla, pravidelného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladivého čela. Tomuto tréninku je užitečné učit se pod vedením zkušeného odborníka, lékaře nebo psychologa.

Zakončení relaxací:

Na závěr každé relaxace, nechceme-li po ní usnout, provádíme aktivaci. Např.: sevřeme ruce v pěst, zhluboka dýcháme, otevřeme oči. Jiná varianta (z lehu na zádech): přitáhnout špičku pravé nohy k sobě, totéž u druhé nohy (paty ležící na podložce zatím oddalujeme od těla, protahujeme se), sepnout prsty rukou nad tělem, pomalu přecházet do sedu za pohybem rukou, zvolna otevřít oči.

Relaxace k okamžitému uklidnění:

Dovednost se ihned uvolnit a uklidnit i v nepříjemné zátěžové situaci bývá obvykle výslednicí delšího předchozího tréninku. V zátěžových situacích lze doporučit využití nejsilněji působících relaxačních prvků, např.: dýchejte několikrát do břicha, pozorujte, jak se žaludeční krajina při nádechu vyklenuje, při výdechu klesá. Uvolněte napětí svých rukou („visí“ volně), nohou i ostatních svalů. Prohlédněte si ještě jednou své tělo, uvolněte zbytky napětí. Vyslovte v duchu něco pro vás příjemného a uklidňujícího, případně si vyberte svou uklidňující barvu nebo jinou představu. Pokračujte v dýchání břišním svalstvem, relaxujte ty svaly, v nichž se napětí ještě udržuje. Ve výhodě je ten, kdo si osvojil ovládnutí těchto prvků při nácvičku některého z relaxačních cvičení.

Základní pravidla relaxace:

- Přizpůsobte relaxaci svým potřebám a svým zdravotním aj. možnostem.
- Naučte se uvolňovat ty svaly, které nepotřebujete k právě prováděné činnosti.
- Chcete-li své svaly dobře uvolnit, zkuste je předtím intenzivně napnout, to platí zvláště pro začátečníky.
- Pociťujete-li napětí v určité oblasti svého těla, naučte se ji přednostně uvolňovat.
- Naučte se postupně vnímat i méně intenzivní napětí svalů, stav jejich uvolnění a rozdíl mezi napětím a uvolněním. To je důležitý „trik“.
- Nácvik klidného, pravidelného dechu pouhým pozorováním může být výhodným východiskem pro přípravu relaxace.
- Uvolnění svalů výrazně souvisí s obsahem vašeho vědomí. Je možno je doplnit vhodnými autosugescemi a představami.
- Nechcete-li využít relaxace jako přípravy pro spánek, zakončete ji aktivací.

Pamatujte, že:

- Relaxace je dovednost, kterou se musíme naučit (stejně jako plavat či řídit auto),

- Postupem času dosáhnete relaxační odpovědi rychleji a snáze,
- Naše tělo nebude uvolněné, protože mu to jen nařídíme, stejně jako se na pokyn neohřeje, a proto je nutné:
 - Pravidelně relaxaci cvičit,
 - Najít si tiché místo a nenechat se během nácviku vyrušovat,
 - Nemít na sobě těsné oblečení, odložit si i brýle,
 - Před relaxací nejíst.



Rada č. 10: UŽÍVEJTE KAŽDÝ DEN PLNÝMI DOUŠKY

Proč je tato rada užitečná?

Stejně jako nyní máte v rukách tuto brožuru a můžete s ní libovolně nakládat, máte v rukách i své prožívání každého dne. Opravdu. Dovolte uvést na tomto místě malinký úryvek z korespondence se dvěma z vás:

„Mám dny dobré a špatné. Pokouším se řídit vašimi radami – vnímat pouze ty dny dobré a v těch, kdy je mi hodně zle, si udělat něčím nějakou radost. Těším se, až si zase nějakou vymyslím a splním si ji. Hodně mě to baví a cítím se přitom fakt dost dobře.“

Milan

„Je spousta věcí, které ještě chci udělat, ale vím, že nemusím být schopna dělat je tak, jak jsem kdysi dříve plánovala a byla zvyklá. Ale to neznamená, abych se nesnažila jich dosáhnout jiným způsobem.“

Alena

Jak tuto radu realizovat?

Mnoho lidí ve vašem stavu začalo vidět život v jiném světle – jako šanci na osobní růst či jako druhou šanci ve svém životě a tak si ho začali plně užívat. A to i navzdory komplikacím a nežádoucím účinkům léčby. Uvědomili si totiž, že je důležité umět si užívat plnými doušky každý den, každou hodinu, než se trápit nejrůznějšími představami a obavami.

Nezapomeňte, že stále můžete mít naději a že byste se měli naučit radovat se každý den, každý okamžik ze svého života, jak jsme o tom psali v kapitole první.

V této souvislosti si vám dovoluujeme nabídnout jeden z citátů Senecy: „Život je hra, kde nezáleží na tom, jak dlouho představení trvalo, ale jak bylo sehráno.“

Určitě se vám nyní v mysli vynořuje celá řada jiných citátů jiných autorů, a pokud bychom se setkali, měli bychom společně pocit, jako by byly psány pro nás a pro tuto brožuru. Nebylo tomu samozřejmě tak, ale jsou to velké obecně platné pravdy, které, aniž bychom si to uvědomovali, jsou součástí našeho každodenního života. Pomáhají nám nalézt cestu, pomáhají nám nalézt sebe sama ve složité životní situaci, ve které jsme se ocitli a která od nás vyžaduje plné nasazení a odvalu.

Stejně jako moudra i životní osudy jiných nám pomáhají překonat těžkou překážku na cestě životem a poprat se s osudem. Za mnohé si dovoluujeme citovat úryvek z knihy Lance Armstronga, amerického profesionálního cyklisty, který se vyléčil z rakoviny a poté v letech 1999–2005 triumfoval sedmkrát po sobě v nejprestížnějším cyklistickém závodě světa Tour de France:

„Život od vás nemůže žádat více síly, než kolik jí v sobě máte, ale žádá od vás, abyste vydrželi a nedali se na útěk. Vždy můžete ještě víc a ještě dále, a když máte pocit, že už nemůžete udělat jediný krok, jste v polovině vzdálenosti, kterou jste schopni překonat. Můžete dosáhnout všeho, co chcete, pokud po tom nadmíru toužíte. Musíte to však chtít takovou silou, která překoná nemožné, vytryskne z vás a spojí se s energií, jež stvořila

svět. Síla vydržet navzdory všemu, síla snášet cokoliv, to jsou vlastnosti vítěze. Vytrvalost je schopnost opakovaně čelit prohře, aniž by se člověk vzdal. Znamená to čelit tváří v tvář velkým obtížím a vědět, že vítězství může být, respektive bude vaše. Vytrvalost znamená zaměřit úsilí na překonání každé překážky a udělat vždy vše potřebné k tomu, abyste dosáhli svého cíle, ať se zdá jakkoliv nedosažitelným. Nikdy se nestanete poraženými, pokud se v boji nevzdáte. Nevítězí ten, kdo nikdy nepadne, ale ten, kdo po každém pádu zase vstane a jde dál. Na světě není místo pro zbabělce a poražené. Život musíme žít takový, jaký nám byl dán, stejně jako musíme hrát s kartami, které jsou rozdány. Mohou s nimi být obtíže, ale musíme s nimi hrát. I se špatnými kartami se dá zvítězit a vítězí ten, kdo vydržel, ten, kdo vydržel, když se ostatní již vzdali. A já vám říkám, spolu dokážeme přežít všechno, hlad, žízeň, ponížení, bolest, žal i neštěstí, bídu i utrpení. Život nám, naší duši i tělu přináší to nejtěžší, ale my se nesmíme poddat. I když jsme unaveni, nemocní, slabí a sešlí. I s tím vším se dá ŽÍT“.





Dočetli jste do konce tuto brožuru a snad jste se něco nového dozvěděli, snad se nám podařilo něco málo vás naučit a hlavně pozitivně „nastartovat“ k AKTIVNÍMU prožívání vašich následných dnů, měsíců, roků...

Nezapomeňte na význam naděje v našem životě.

Vzpomeňte si na svoje sny, touhy a přání a hledejte cesty, jak je splnit. Byť jen částečně, ale splnit. Dělejte věci, které vám přinášejí radost a vytvářejí situace, ve kterých se dobře cítíte. Nenechte se v takto vykročené cestě nikým a ničím odradit.

Dělejte opravdu to, co máte rádi a co vás naplňuje. Nevíte-li zpočátku jak, prostě to jen zkuste a zkoušejte znovu a znovu. Buďte v tom procesu šťastni.

Nesnažte se být dokonalí, protože dokonalí už jste. Jen je třeba jít dál, protože vždy je co vylepšovat.

Můžeme dosáhnout všeho, co si přejeme, pokud skutečně uvěříme, že toho dosáhnout můžeme.

Život si tvoříme svými vlastními každodenními volbami, a proto převezmeme odpovědnost za to, co jsme vytvořili. A pokud se nám to přestane líbit, můžeme to změnit.

Je to zcela jen na nás. Na našem myšlení, na našem plánování, na naší realizaci. Jak myslíme a přemýšlíme o sobě, tak se i cítíme.

Děkujeme za vaši trpělivost při čtení této brožury a přejeme vám hodně vytrvalosti a především pozitivních zážitků.

"Jdi za tím, v co pevně věříš, že je správné. Nenech si namluvit, že se něco nedá udělat, když se to udělat dá. Budoucnost máme ve svých rukou..."

M. Ghándí

SLOVNÍČEK POJMŮ A ODBORNÝCH VÝRAZŮ



Asertivita, asertivní komunikace

Asertivita je schopnost (dovednost) prosazovat vlastní názor, stanovisko nebo zájem. Považuje se za důležitou komunikační dovednost. Často se překládá jako sebeprosazení. Autorem metody asertivního tréninku (tréninku asertivity) je Američan A. Salter. Své žáky učil spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí a umění stát si za svým. Jako komunikační styl a strategie se asertivita liší od agrese i pasivity. Pro rozlišení těchto tří konceptů je důležité pochopit, jak se lidé při jejich používání chovají ke stanoviskům svým a cizím. Pasivní řečníci nebrání svoje vlastní názory a dovolují tak agresivnějším lidem, aby je poškodili či s nimi nebo jejich názory manipulovali. Také většinou nezkoušejí přesvědčit někoho o svém stanovisku. Na druhé straně agresivní lidé nerespektují názory ostatních a jsou ochotni je i poškodit při jejich přesvědčování. Osoba, která komunikuje asertivně, se nebojí vyslovit svoje myšlenky ani přesvědčovat ostatní, ale respektuje ostatní a jejich stanoviska.

Deprese

Je nezdravý stav psychiky projevující se dlouhodobě pokleslými náladami člověka. Má sklíčující charakter, jedinec upadá do trudnomyslných úvah a nazírání světa. Pociťuje často úzkost a osamocenosť, pocity bezcennosti nebo viny, malou sebedůvěru, únavu, zhoršené soustředění, problémy s pamětí a pozorností. Je téměř neschopen smysluplné činnosti a okolí se jeví jako lenoch. Jeho myšlení se zpomaluje, oslabuje se jeho reakce na pozitivní emocionální (radostné) podněty. Ztrácí zájem o své okolí a chladně reaguje.

Emoční interference

Interference = každý proces, při němž se střetává několik vlivů, činností a tím dochází k zeslabování, rušení, znehodnocování výsledku. Při emoční interferenci může emocionální prožívání, které předcházelo, rušit či dokonce vymazat emocionální míru prožívání, jež následuje (proaktivní interference) nebo může činnost, která následuje, zpětně rušit činnost, jež byla naučena předtím (retroaktivní interference).

Endorfíny

Jsou opioidní peptidy, obsahující obvykle 16 - 31 aminokyselinových zbytků. Vznikají štěpením prekursorové bílkoviny v mozku, pankreatu, placentě a pravděpodobně i v dalších tkáních. Podobně jako morfin a jemu příbuzné látky (proto také bývají nazývány endogenní morfiny) se váží na opiatové receptory v plazmatické membráně cílových buněk. Působí jako neurotransmitery a neuromodulátory. Mají modulační funkce centrální (spánek, nálada, analgezie) a periferní (endokrinní regulace).

Endorfin bývá také nazýván jako hormon štěstí, protože se uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest, ovlivňuje výdej některých hormonů, vyplavuje se při stresu a svalové zátěži (při porodu, sportování). Také hraje důležitou roli v některých tělesných funkcích (při regulaci teploty). Je obsažen v mnoha potravinách, jako třeba v čokoládě, ale například i v určitých drogách.

Existují minimálně tři různé rodiny opioidních peptidů. Endorfíny jsou produktem genu kódujícího velký prekursorový peptid pro-opiomelanokortin (POMC).

Mnoho sportovců, zejména dálkových běžců, se při běhu setkává s nepříjemnými pocity- těžce dýchají, těžknou jim nohy, píchá je v boku nebo v prsou. Najednou však dojde ke změně a začnou se cítit dobře, pociťovat radost z běhu a zdá se jim, že by mohli běžet celý den. To popadli „druhý dech“, tzn., že se začal uvolňovat hormon endorfin.

Frustrace

(Z lat. frustrá, marně, frustratio, zmarnění) je pocit, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době není šance to napravit, ať už pro to, že už to prostě není možné anebo v tom brání něco s čím si nelze poradit. Je zklamáním či pocitem ze zmaru.

Frustrace je stav závažného neuskutečnění našich potřeb, které jsou pro každého individuální:

každého tedy může frustrovat něco, co druhého nechá v klidu. Například pro někoho je frustrující návštěva lékaře, čekání na výsledky a pro dalšího oznámení některých činností, na které byl zvyklý. Ovšem nejen naše potřeby rozhodují o tom, co nás frustruje a co nás ještě nechá v klidu. Dalším faktorem je Frustrační tolerance, která je mírou odolnosti jedince. Ač je dvěma lidem stejná situace skutečně nepříjemná, ten s vyšší mírou frustrační tolerance ji snáší nepochybně lépe. Pokud tomuto stavu čelíme častěji, frustrační tolerance se zvyšuje. Postupně začneme rozdělovat věci na podstatné (velké), na nichž nám skutečně záleží a na nepodstatné (malé), kvůli nimž nemá smysl se rozčilovat. Frustraci lépe snáší dospělí než děti nebo starší osoby. Frustrující situace se také mnohem lépe překonává, pokud se v tomto stavu ocitne více osob, s nimiž je člověk v kontaktu. Člověk pak nemá pocit, že je na vše sám.

Imaginace

Slovo imaginace (z lat. imago, obraz, představa, obrazotvornost) označuje schopnost člověka vyvolávat v mysli představy či „obrazy“, které se mohou vázat k předchozí zkušenosti jako vzpomínky („reproduktivní imaginace“), mohou však tento „materiál“ různě přetvářet a vytvářet tak nové představy („produktivní“ nebo „konstruktivní imaginace“, fantazie). Představy jsou – na rozdíl od vjemů - čisté myšlené a že nejsou (ještě) vyjádřeny slovy. Imaginace je podstatnou složkou lidské duševní činnosti, zejména umělecké, ale často i praktické: člověk, který se chystá něco udělat, obvykle začíná představou hotové věci (postupu a podobně). Také ve vědě je často představa prvním krokem k vytvoření hypotézy, k naplánování experimentu atd.

Pojem imaginace hraje významnou roli v teorii umění, v surrealismu a v hlubinné psychologii („aktivní imaginace“), v poslední době se ale stále více zdůrazňuje i v souvislosti s technickou a vědeckou tvořivostí, inovacemi a podobně.

Kognitivní faktory

Jedná se o faktory čítí, vnímání a další poznávací procesy. V zjednodušené formě kognitivní = vjemové, týkající se našeho vnímání.

Kognitivní terapie

Cílem kognitivní terapie je zvýšit sebevědomí klientů. Jde o formu psychoterapie, jež se snaží změnit vnímání, vzpomínky a myšlení lidí, kteří mají sami o sobě špatné mínění - a to tak, aby vnímali a jednali otevřeně a sebejistě. Terapeuti se domnívají, že negativní myšlení přináší negativní následky - jestliže se např. považujete za člověka nepříťažlivého a nudného, mají vás za takového i jiní lidé; jejich postoj posiluje vaše mínění a tak se točíte v bludném kruhu.

Myšlenkové operace

Neboli myšlenkové postupy, jenž tvoří základ našeho myšlení. Rozeznáváme tyto myšlenkové operace:

- analýza – myšlenkový rozbor celku na části a vyčleňování vlastností konkrétní věci (např. rozebíráme určitý problém),
- syntéza – myšlenkové spojování částí do celku (sjednocení a vzájemné prolínání se) – věci spolu různé souvisí (mohou jít za sebou, doplňovat se atd.); navazuje na analýzu,
- srovnávání – operace, při níž zjišťujeme shodné nebo rozdílné znaky a odlišnosti konkrétní věci – záleží na zkušenostech člověka (musí mít s čím srovnávat),
- abstrakce – vyčlenění podstatných a obecných vlastností od méně podstatných vlastností, detailů,
- zobecňování – určení zákonitostí ze společných vlastností různých věcí a situací,
- indukce – z jedné konkrétní věci vyplývá věc obecná (souvisí se zobecňováním),
- dedukce – obecný poznatek se aplikuje na konkrétní případ,
- analogie – myšlenkové operace na základě podobnosti – souvislost a návaznost vlastností.

Relaps

(Etymologicky doslova „znovuvzplanutí“) nastává tehdy, když je člověk znovu zasažen stavem, který jej již v minulosti zasáhl. Může se jednat o medicínský či o psychologický stav, jako je například deprese, poruchy stravování, schizofrenie, bipolární afektivní porucha, roztroušená skleróza, rakovina či návyk na drogy. Z medicínskéhohlediska se může jednat o konec remise, návrat příznaků nemoci či zhoršení stavu. Během rekonvalescence může nemoc znovu propuknout.

Spiritualita

Z lat. spiritualis, duchovní, česky duchovnost, znamená životní praxi, způsob vnímání a osobního zacházení s tím, co člověka přesahuje: s Bohem, s božským, s transcendentí. Náboženská spiritualita je vnitřní, osobní stránka zbožnosti a náboženství.

V individualizovaných kulturách se těžiště náboženského života pozvolna přesouvá od ko-lectivních vnějších projevů, slavností a obřadů, k vnitřnímu duchovnímu životu čili spiritualitě. Individualizované náboženství modlitby a meditace je součástí příslušné kultury a je tudíž poznamenáno jejími charakteristickými znaky. Proto se hovoří o spiri-tualitě různých dob (např. středověké, barokové, pietistické) a kulturních okruhů (např. spiritualitě východní), ale také o specifické spiritualitě různých církví, řeholních řádů a ná-boženských společenství.

Z toho lze usoudit, že ani ten nejosobnější duchovní život není zcela soukromý, nýbrž má také svoji společenskou stránku, protože vytváří širší nebo užší společenství, které chce a potřebuje svoji spiritualitu také předávat jako tradici. Vnitřní, duchovní život člověka je podstatnou složkou jeho osoby, a tedy také svrchovaným úkolem každého. Kultury a spo-lečnosti, které spiritualitě přikládaly větší význam a dosahovaly v ní také lepší úroveň než moderní společnosti konzumu, dobře věděly, že může snadno sklouznout do neplodných nebo dokonce nebezpečných poloh, jako je fanatismus nebo úzkostnost, vnitřní prázdnota nebo beznaděje. Poskytovaly a nabízely proto různé formy osvědčených zkušeností, osobního vedení, výcviku nebo „cesty“ (tao) a doporučovaly různé praktiky, které mohly jednotlivcům tento obtížný úkol usnadnit.

Význam spirituality zdůraznila v nedávné době řada psychologických škol. I u nás je známá logoterapie Viktora Frankla, knihy M. Scott Pecka, C. S. Lewise, Thomase Mertona nebo Anselma Grūna. Na druhé straně se „spiritualita“ stává často módním artiklem a nabízí jako prostředek k dosažení vnitřní rovnováhy, k načerpání energie nebo dokonce k posílení zdraví. To všechno mohou být vedlejší účinky skutečné spirituality, v níž ale jde o jiné věci, například o hledání smyslu, o vyrovnání se sebou samým, s druhými a se světem. Pravá spiritualita je také svrchovaně osobní úkol a nedá se kupovat a prodávat jako služba.

Transcendence

Z lat. transcendó, překračuji, přesahuji. Označuje skutečnost přesahování, překračování, často ve smyslu jakéhosi nadhledu či větší obecnosti. Opak je imanence.

V teologii a ve filosofii může transcendence znamenat všechno to, co přesahuje smyslovou skutečnost. Transcendentní je v křesťanství Bůh, protože není součástí světa, ale jeho původcem, který každou skutečnost přesahuje.



