



Jak zvládat psychickou zátěž při onkogynekologickém onemocnění

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.

VERONICA
pacientská
organizace



NADAČNÍ FOND
HIPPOKRATES

1. Psychologické aspekty onkogynekologického onemocnění

Onkogynekologické onemocnění je pro mnoho žen náročnou zkušeností nejen fyzicky, ale i psychicky.

Diagnóza onkologického onemocnění, léčebné postupy a tělesné změny vyvolávají široké spektrum emocí, od šoku a strachu až po pocity bezmoci a smutku. Tyto psychické reakce jsou běžnou součástí adaptace na nemoc a nelze je oddělit od samotné léčby, resp. zasahují i do období rekonvalescence.

Psychologická podpora je klíčovou součástí komplexní péče.

Psycholog, který by měl být součástí léčebného týmu, pomáhá pacientkám zpracovat emoční dopady onemocnění, zvládat úzkost a stres, podporuje adaptaci na léčbu a udržení kvality života. Spolupráce mezi lékařem, ošetřujícím personálem a psychologem zajišťuje, že je léčebná péče nejen medicínsky, ale i psychologicky ucelená.

2. Typické psychické reakce

Ženy s onkologickým onemocněním často procházejí různými psychickými reakcemi, které jsou přirozenou součástí jejich zvládání náročné situace.

Tyto reakce se mohou lišit v závislosti na typu onemocnění, fázi léčby, osobnostních vlastnostech, dostupnosti podpory a předchozích zkušenostech se závažným onemocněním.

Setkání s diagnózou onkologického onemocnění často vyvolává šok, úzkost a strach z nejisté budoucnosti. Následuje období silných emocí, které mohou zahrnovat depresi, emoční otupění nebo pocity bezmoci. Je běžné, že pacientky během léčby procházejí kolísáním nálad, od nadšení nad malými úspěchy po hluboký smutek a pocity beznaděje.

Psychické reakce se mohou projevovat také tělesně – bušení srdce, napětí svalů, nespavost či poruchy trávení. Všechny tyto reakce jsou obvyklé, neznamenají psychickou slabost a většinou se časem stabilizují.

3. Nejčastější zdroje psychické zátěže

Pacientky jsou během trvání nemoci vystavovány různým zdrojům psychické zátěže, které mohou ovlivňovat jejich psychickou pohodu, schopnost zvládání a celkovou kvalitu života. Tyto zdroje mohou být jak interní, tak externí, a jejich identifikace je klíčová pro efektivní poskytování psychologické podpory.

➔ Lékařská diagnóza a nejistota prognózy

Obdržení diagnózy onkologického onemocnění je hlavním zdrojem stresu a úzkosti. Nejistota ohledně vývoje nemoci, účinnosti léčby a možných komplikací dále zvyšuje psychickou zátěž pacientek. Důležitou roli hraje navázání vztahu s ošetřujícím lékařem, důvěra v něj a navrhovanou léčbu.

➔ **Tělesné změny a vedlejší účinky léčby**

Fyzické příznaky, jako jsou únava, bolesti, ztráta vlasů, změny tělesného vzhledu či hormonální změny, mohou vést k nízkému sebevědomí, pocitu ztráty atraktivity a sebeúcty.

➔ **Nedostatek informací a komunikace**

Nejasnosti ohledně léčebného plánu, vedlejších účinků či možnosti podpory mohou vyvolávat nejistotu, frustraci a pocit bezmoci.

➔ **Nedostatečná sociální podpora**

Absence podpory od rodiny, přátel nebo okolí může zvýšit pocit osamělosti a zvýšit psychickou zátěž, zvláště pokud se pacientky cítí méně chápány nebo opomíjeny.

➔ **Omezení v běžném životě a sociální izolace**

Omezení schopnosti vykonávat běžné činnosti, práce nebo péče o rodinu může přispět k pocitu ztráty normálního života. Sociální izolace, způsobená například fyzickými omezeními, může dále zvyšovat psychickou zátěž.

➔ **Finanční nejistota**

Náklady na léčbu, ztráta příjmu nebo nejistota ohledně budoucího finančního zabezpečení mohou také výrazně přispět ke stresu a pocitu nejistoty.

➔ **Strach z umírání a smrti**

U pacientek s pokročilým onemocněním nebo se špatnou prognózou je přítomen intenzivní strach ze smrti a bolestí, který může být zdrojem hluboké existenciální krize a depresivních stavů.

4. Psychologické potřeby

Pacientky potřebují především pocit bezpečí a srozumitelné informace o diagnóze, léčbě a očekávaných změnách. Podpora v adaptaci na léčebný proces, zvládání úzkosti a nejistoty, a pomoc při zpracování změn sebepojetí a identity jsou zásadní. Důležitá je také podpora ve vztazích, sexuální oblasti a intimním životě. Významně snižuje psychickou zátěž sociální a praktická pomoc – například při péči o děti, domácnost nebo pracovní povinnosti.

➔ **Během nemoci je důležité:**

- Mít jasné, srozumitelné informace od lékařů.
- Cítit důvěru, bezpečí a podporu, ať už od rodiny, partnera nebo odborníků.
- Naučit se zvládat úzkost a nejistotu, které se objevují hlavně před vyšetřeními.
- Pracovat se změnami těla a identity, učit se přijmout nové já i vlastní hranice.
- Věnovat pozornost vztahům: intimita, partnerství, komunikace s dětmi.
- Získat praktickou pomoc: péče o domácnost, děti, doprava na kontroly.

5. Psychologická podpora – možnosti pomoci

V průběhu léčby onkologických onemocnění je psychologická podpora naprosto klíčová. Ženy, které čelí tak vážné diagnóze, často procházejí obdobím intenzivního stresu, nejistoty, obav a emocí, které mohou mít významný dopad na jejich celkovou pohodu a schopnost zvládat náročný průběh léčby. Proto je důležité, aby měly možnost využít různých forem podpory, které jim pomohou najít vnitřní sílu a rovnováhu.

Individuální psychoterapie je jednou z nejúčinnějších forem pomoci. Umožňuje ženám otevřeně sdílet své pocity, obavy nebo traumata, které mohou souviset nejen s nemocí samotnou, ale i s jejími dopady na život, vztahy nebo sexualitu. Tato podpora je přizpůsobena konkrétním potřebám a umožňuje ženám postupně zpracovávat své emoce, najít nové způsoby, jak se s nemocí vyrovnat.

Skupinové terapie a podpůrné skupiny jsou rovněž velmi důležité. Sdílení zkušeností s ostatními ženami, které prožívají podobné situace, pomáhá zmírnit pocit izolace a osamělosti. V takových skupinách si ženy mohou vyměňovat rady, motivovat se navzájem a získat pocit sounáležitosti. Sdílení příběhů a vzájemná podpora má léčivý efekt na psychickou pohodu, příklady pozitivní adaptace na onemocnění dávají důležitý pocit naděje.

Relaxační techniky, jako je meditace, mindfulness nebo dechová cvičení, jsou efektivní způsoby, jak snížit napětí a uklidnit mysl. Pravidelným cvičením těchto technik mohou ženy lépe zvládat každodenní stresové situace a posílit svou psychickou odolnost.

V neposlední řadě hraje důležitou roli fyzická aktivita – například jóga nebo jednoduchá procházka na čerstvém vzduchu. Tyto aktivity nejenže zlepšují fyzickou kondici, ale také přispívají k lepší náladě a uvolnění napětí.

Nebojte se požádat o pomoc – psychologická podpora není známkou slabosti, ale naopak znakem síly a odvahy postavit se svým negativním emocím a pracovat na sobě přínosným způsobem.

➔ Kdy vyhledat odbornou pomoc

Psychologa kontaktujte zejména pokud:

- Úzkost je dlouhodobá nebo se projevuje v intenzivních epizodách, brání spánku či běžným činnostem.
- Objevují se pocity beznaděje, výrazná ztráta energie nebo myšlenky na sebepoškození nebo dokonce na ukončení života.
- Máte potíže mluvit o nemoci, máte obavy ze smrti nebo se izolujete od lidí.

Psychologická konzultace je bezpečný prostor pro zpracování obav, hledání zdrojů síly a nácvik vyrovnávacích strategií.

Psychiatra kontaktujte zejména pokud:

- Psychické obtíže jsou dlouhodobé, výrazné, s převahou depresivní symptomatiky a jejich intenzitu se nedaří zvládnout běžnými adaptačními a vyrovnávacími mechanismy.
- V souvislosti s chemoterapií dochází k výrazným psychickým reakcím, jako je masivní neklid, výrazné výkyvy nálady, emoční labilita, neadekvátní plačtivost nebo zvýšená dráždivost až výbušnost.

➔ **Psychofarmakologická léčba** (zejména anxiolytika a antidepresiva) může v těchto případech představovat účinný a často přínosný způsob stabilizace psychického stavu. Onkologická léčba, včetně chemoterapie, významně zatěžuje organismus a může zvyšovat dráždivost nervového systému.

6. Role blízkých osob a společné zvládání onemocnění

Onkologické onemocnění nezasahuje pouze samotnou pacientku, ale výrazně ovlivňuje i její nejbližší okolí – partnera, děti, rodiče či blízké přátele. Blízcí často prožívají vlastní strach, nejistotu a bezmoc, a přitom se snaží být oporou. Společné zvládání nemoci je proto důležitou oblastí, která může ovlivnit celkovou psychickou pohodu i průběh léčby.

➔ Emoční reakce blízkých

Reakce rodinných příslušníků mohou být velmi různorodé: od šoku, strachu a úzkosti až po přehnanou aktivitu nebo naopak útlum a stažení. Časté jsou pocity bezmoci nebo strach, že udělají něco špatně. I když mají blízcí upřímnou snahu pomoci, mohou se objevovat komunikační potíže způsobené napětím, rozdílným tempem adaptace či nedostatkem informací.

➔ Jak efektivně pomáhat:

- Naslouchat bez posuzování, nechat pacientku mluvit o jejích obavách a pocitech.
- Ptát se, jaké formy pomoci jsou pro ni skutečně užitečné, místo snahy vše „zachraňovat“.
- Poskytovat pomoc s praktickými záležitostmi (např. zajištění dopravy do nemocnice, pomoc s chodem domácnosti či komunikace s dalšími členy rodiny), zároveň však zachovat pacientovi jeho kompetence v domácím a rodinném fungování, čímž se podporuje pocit autonomie a užitečnosti.
- Podporovat pacientku ve využívání odborné pomoci a také sami v případě potřeby vyhledat podporu.
- Respektovat, že pacientka může mít dny, kdy potřebuje být sama, i dny, kdy touží po blízkosti.

➔ Partnerský vztah, vzájemná podpora a sexualita

Partnerské vztahy procházejí během léčby velkou zátěží. Léčba může ovlivnit intimitu, sexuální funkce i pocit jistoty. Otevřená komunikace a sdílení obav může pomoci zachovat vzájemné porozumění. Partner by měl být vnímavý k fyzickým omezením pacientky a nabízet blízkost způsobem, který je pro ni bezpečný a příjemný. Někdy je velmi užitečná párová terapie, zejména pokud se objevují konflikty nebo odlišné způsoby zvládání.

Léčba může přinést:

- Pokles libida, bolestivost, suchost sliznic nebo strach z intimity.
- Pocity ztráty ženskosti a obavy z reakce partnera.
- Strach ze ztráty fertility či předčasného ukončení reprodukčního období.

Co může pomoci:

- Otevřeně sdílet, co je pro vás příjemné a co ne.
- Udržovat blízkost i jinak než pohlavním stykem.
- Využít lubrikační prostředky nebo po doporučení lékaře hormonální možnosti.
- Vyhledat sexuologa či párového terapeuta, pokud se obtíže nezlepšují.

→ Děti v rodině

Pro děti může být nemoc rodiče zdrojem nejistoty a obav, které často nedokážou jasně vyjádřit. Přiměřené a věku odpovídající vysvětlení je klíčové. Dětem pomáhá porozumět:

- co se děje a že za nemoc nemohou;
- že se ptát je v pořádku;
- že i když se věci mění, rodina zůstává.

Rutina a zapojení do běžných věcí pomáhá zmírnit jejich úzkost a napětí.

→ Kdy by blízcí měli vyhledat podporu

Psychickou podporu mohou potřebovat i rodinní příslušníci – a je to zcela přirozené.

Vhodné je vyhledat pomoc, pokud:

- se u nich objevuje dlouhodobá úzkost, nespavost, podrážděnost či pocit vyčerpání,
- mají potíže zvládat péči o pacientku spolu s vlastními povinnostmi,
- vznikají konflikty nebo komunikační bariéry,
- cítí, že si nemají s kým popovídat o svých obavách a strachu.

Podpora blízkých má významný dopad na psychickou odolnost pacientky, ale jen tehdy, pokud o sebe pečují i oni sami. Sdílené zvládání nemoci může prohloubit vztahy, posílit důvěru a pomoci rodině projít náročným obdobím s větší stabilitou a porozuměním.

7. Praktické tipy a jednoduchá cvičení

→ Techniky zvládání úzkosti a stresu

- **Dechové cvičení:** Sedněte si pohodlně, zavřete oči a pomalu se nadechnutím nosem 4 sekundy, zadržte dech 5 sekund a pomalu vydechnutím ústy 6 sekund. Opakujte.
- **Grounding:** Zaměřte se na přítomný okamžik. Například popište nahlas 5 věcí, které vidíte, 4 věci, které slyšíte, 3 věci, které cítíte hmatem, 2 věci, které cítíte čichem, 1 věc, kterou ochutnáte.

→ Práce s negativními myšlenkami

- Napište si své obavy na papír.
- Zkuste formulovat alternativní, realističtější myšlenku: místo „Nemohu to zvládnout“ запиšte „Už jsem zvládla náročné situace a mohu hledat podporu“.

→ Zvládání čekání na výsledky

- Rozdělte si čas na krátké aktivity, které vás naplňují (procházka, hudba, telefonát přítelkyni) – cílem je rozptýlit negativní myšlenky.
- Vytvořte si malý plán dne – rutina pomáhá udržet pocit kontroly.

→ Posilování sebepojetí a kontroly

- Zaměřte se na malé úspěchy každý den, napište si je nebo si je připomeňte.
- Vyberte si alespoň jednu věc, kterou můžete ovlivnit (např. volba oblečení, příprava jídla, krátká procházka).

ZÁVĚR

Onkologické onemocnění je pro každou ženu výjimečnou a náročnou životní zkušeností, která ovlivňuje nejen tělo, ale i mysl a emoce. Psychické reakce, které jsou během nemoci prožívány – strach, úzkost, smutek, ztráta kontroly nebo bezmoc – jsou zcela běžné a očekávané. Nepředstavují selhání, ale přirozenou součást adaptace na náročnou situaci.

Je důležité si uvědomit, že i v tomto období je možné najít způsoby, jak si udržet duševní pohodu a najít oporu. Otevřenost v komunikaci s okolím a využívání dostupných podpůrných služeb mohou významně usnadnit zvládání situace.

V dnešní době existuje mnoho organizací, skupin a odborníků, kteří jsou připraveni pomoci — ať už jde o psychologickou podporu, sdílení zkušeností nebo praktické rady. Připojení ke skupinám žen s podobnými zkušenostmi nebo konzultace s odborníky může přinést cenné informace a pocit, že na to nejste samy.

Každý krok, směrem ke své psychické pohodě, je krok správným směrem. Nemusíte být dokonalé nebo všechno zvládnout najednou. Postupně, s podporou okolí a vlastním úsilím, je možné najít rovnováhu, uvolnění a zpět si získat pocit kontroly nad svým životem.

Péče o sebe není sobecká, ale nezbytná – pomáhá zvládat nemoc.

NA SVOJE ONEMOCNĚNÍ NEMUSÍTE BÝT SAMA.

Ozvěte se do Pacientské organizace Veronica na email:
info@pacientska-organizace.cz



VERONICA
pacientská
organizace

AUTORKA

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.

Pracuji jako klinická psycholožka mj. se zaměřením na psychologickou péči o onkologické pacientky a jejich blízké. Ve své praxi se věnuji podpoře v často velmi náročných obdobích onkologického onemocnění, zejména při sdělení diagnózy, zahájení léčby a v průběhu dalších zátěžových fází nemoci. Zaměřuji se na práci s úzkostí, strachem, a nejistotou, které onkologické onemocnění přináší.

Součástí mé práce je také podpora rodinných příslušníků, kteří se s nemocí blízkého vyrovnávají společně s pacientkou. Jsem členkou správní rady pacientské organizace Veronica, kde se podílím na rozvoji podpory onkologicky nemocných žen.



*Děkujeme firmě AstraZeneca za podporu tisku této edukační brožury.
Firma nikterak neovlivnila její obsah.*



Pacientská organizace VERONICA, z. ú.
IČO: 07275811
www.pacientska-organizace.cz



@POVeronica



Nadační fond Hippokrates
IČO: 05401291

www.nadace-hippokrates.cz



@nadaceHippokrates



NADAČNÍ FOND
HIPPOKRATES