

Zvládání rakoviny



Příručka pro pacienty

[https://www.189queen.ca/IPOS/new/files/Workbook_FinalVersion_100309%20\(2\)%20\(4\).pdf](https://www.189queen.ca/IPOS/new/files/Workbook_FinalVersion_100309%20(2)%20(4).pdf)

S dovolením autorky Dr. Maggie Watson

Přeloženo z originálu Coping With Cancer – A Patient Guide

© Dr. Maggie Watson & Dr. Charlotte White, 2009

Překlad Kristýna Maulenová, MSc, Amelie, z.s.

Není určeno k prodeji

Obsah

Úvod do příručky	4
Část A: Jak rakovina ovlivňuje váš život	5
Kapitola 2: Vaše emocionální reakce	7
Kapitola 3: Porozumění vašim emocím	12
Část B: Změny, které vám pomohou ve zvládnání	15
Kapitola 4: Stanovení cílů pro změnu	15
Kapitola 5: Vybírání té pravé strategie zvládnání	17
Kapitola 6: Praktické řešení problémů	18
Kapitola 7: Identifikace silných stránek a překážek	20
Kapitola 8: Shánění informací a rad	22
Kapitola 9: Jak nemyslet na rakovinu	24
Kapitola 10: Jak změnit způsob, kterým přemýšlíte	27
Kapitola 11: Učení se relaxace	32
Část C: Konkrétní problémy	35
Kapitola 12: Zvládnání narušeného spánku	35
Kapitola 13: Zvládnání únavy	37
Shrnutí	38
Kontaktní telefonní čísla	39

Úvod do příručky


Tato příručka nabízí nápady na zvládání možných problémů a pocitů vyvstávajících ze života s rakovinou.

Je to o tom vzít život zpátky do vlastních rukou a cítit větší naději a kontrolu.



Na problém zaměřená interaktivní terapie (v originále **Problem Focused Interactive Therapy**®) je přístup popsán v této příručce, který je založen na principech sebe-pomoci; jde o vyhodnocování problémů, kterým čelíte a rozvíjení vašich dovedností na jejich zvládání. **Psychoterapeut nebo poradenský psycholog** vám může být k dispozici a pomoci nasloucháním a příležitostmi popovídat si o nápadech a plánech.

Tu a tam jsou v příručce mezery určené pro vaše poznámky.

Hleďte tento symbol písíci ruky.  Zapisování si věcí může pomoci jednak vyjasnit si myšlenky a také zaznamenat a sledovat změny.

Ne vše v této příručce se vám může hodit. Nápady a techniky v ní nabízí přístup, díky kterému můžete cítit větší pocit kontroly nad vaší situací.

První část příručky se zabývá vlivem, který může mít rakovina na váš život, a důsledky, které to má na vaše emoce. Je důležité vědět, že to, jak se nyní cítíte je zcela normální reakce na prožívání události tak stresující, jako je rakovina, a že existují věci, které můžete dělat pro dosažení většího pocitu kontroly nad těmito pocity.

Druhá část příručky začíná identifikací konkrétních problémů, jimž můžete čelit, a změn, které chcete udělat. Tato část pokračuje popisem několika strategií zvládání, které mohou být nápomocné při uskutečňování změn ve vašem životě. Z našich zkušeností při práci s klienty se ukazuje, že lidé mají z osvojení si přístupů popsaných v této příručce užitek.

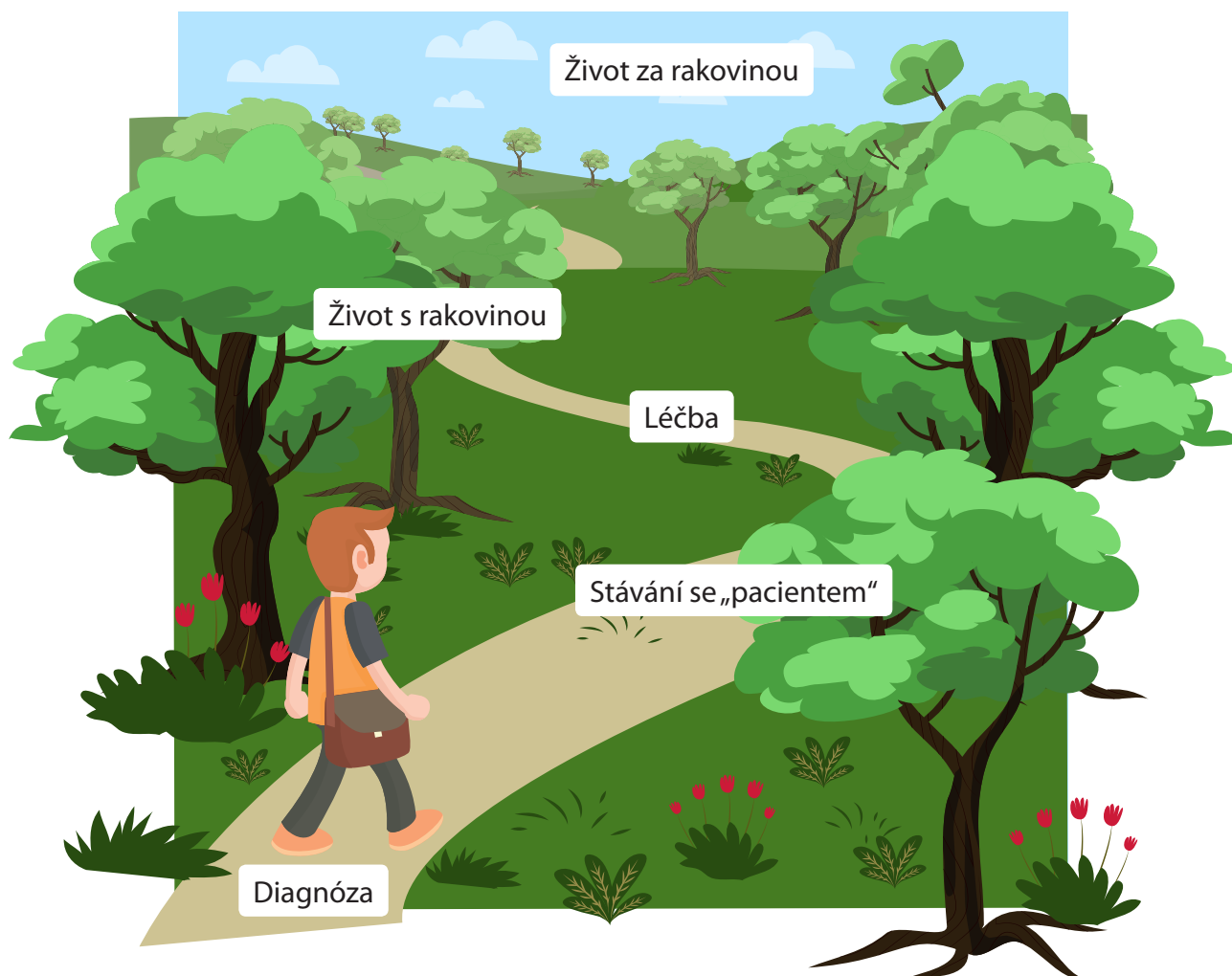
V závěru příručky jsou dvě kapitoly zaměřující se na problémy, které jsou běžné mezi lidmi procházejícími léčbou rakoviny; zvládání narušeného spánku a vyčerpání/únavy.

Hlavní věc je to zkusit. Pokud cítíte, že chcete učinit změny, které vám pomohou lépe zvládat rakovinu – tato příručka je plná nápadů, které můžete prozkoumat a vyzkoušet.

Část A: Jak rakovina ovlivňuje váš život

Kapitola 1: Jak se změnil váš život?

Zjištění, že máte rakovinu obvykle přichází jako šok. Je to (emocionální) období vzestupů a pádů pro vás, vaši rodinu a vaše blízké. Lidé často pocítují strach ohledně budoucnosti a přemýšlejí jestli budou ještě někdy vést život jaký vedli dosud.



Někteří lidé přirovnávají zkušenost s rakovinou k cestě, která zahrnuje několik rozdílných úseků. V každém úseku budete čelit různým problémům.



Pokud to pomůže, využijte prostor níže a napište, co se stalo ve vašem životě kvůli rakovině.

Níže jsou některé věci, o kterých lidé procházející rakovinou říkají, že jim čas od času znesnadňují zvládnání:

Změny fyzického
vzhledu, například
ztráta vlasů, ubývání
či přibývání na váze,
změny z důvodu
operace

Změny ve vztazích
s partnerem/
partnerkou, rodinou a/
nebo přáteli

Změny ve způsobu
vnímání života

Nutné změny
v chování, například
nutnost přestat
kouřit, změnit dietu,
dodržovat lékařská
doporučení

Finanční nejistota
a obavy

Nemožnost účastnit se
aktivit, které přinášejí
radost, kvůli fyzickým
limitům

Potýkání se s vedlejšími
účinky léčby, například
únavou, ztátkou chuti
k jídlu,
změny sexuálního
fungování

Změny rolí
v rodině

Zvýšená závislost na
druhých lidech

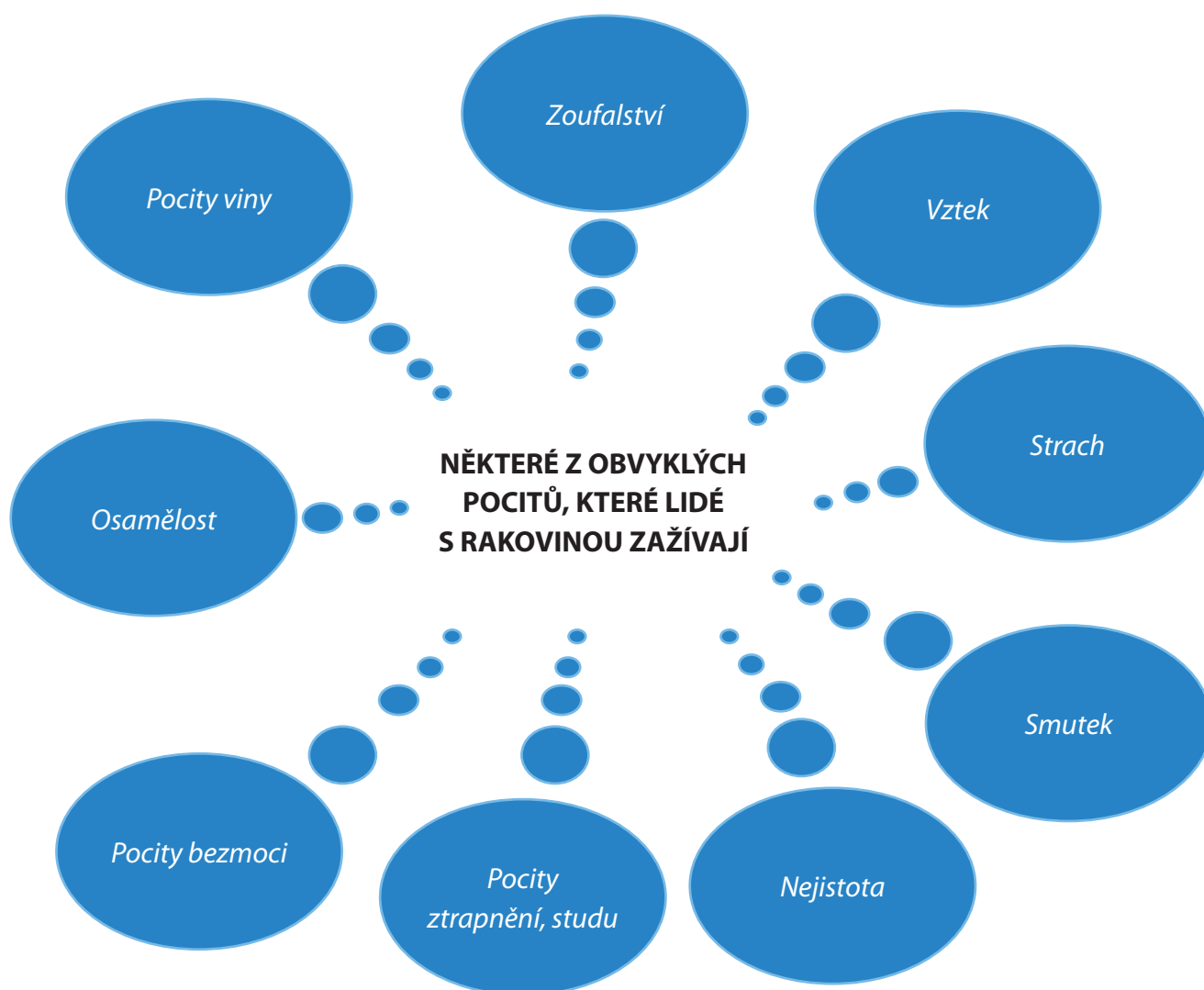
Neschopnost
pracovat/vykonávat
běžné činnosti

Problémy v komunikaci
s lékařem

Kapitola 2: Vaše emocionální reakce

Při všech změnách a problémech, kterým čelíte, můžete zažít širokou plejádu emocí a někdy v jed-
nu chvíli prožívat více než jednu emoci. Velmi často se emoce mění v závislosti na tom, ve které fázi
své cesty se právě nacházíte, a se kterými problémy se v danou dobu potýkáte. Mnoho z těchto
emocí vám může být nepříjemných, ale může jít o normální reakce na to, co se vám stalo.

Bude důležité necítit se úplně ochromeně a snažit se žít běžný život a zvládat běžné aktivity.



Je zcela běžné zažívat úzkost nebo pokles nálady. Někdy se z těchto pocitů můžete dostat, ale
v oblastech života, kde je těžké se jich zbavit, mohou ovlivnit kvalitu vašeho života.

Co je úzkost?

Běžně zažívané pocity jsou strach, obavy nebo napětí. Tyto pocity mohou být popsány jako úzkost
a jsou **normální** reakcí na situaci akutního stresu, jako například při zjištění diagnózy rakoviny ne-
bo návštěva nemocnice. Pravděpodobně znáte, jaké to je, prožívat úzkost.

Existují různé **fyzické příznaky a symptomy** související s těmito pocity, mezi něž mohou spadat všechny nebo některé z následujících:

- * stažený žaludek
- * pocity nevolnosti či slabosti
- * stažené hrdlo či hrudník
- * palpitace (zrychlené bušení srdce)
- * zadýchanost
- * pocity na omdlení, závratě
- * zvýšená potřeba na malou
- * pocit horka a zpotení
- * zrychlené dýchání



Tyto fyzické pocity vás mohou vystrašit, což úzkost ještě zhoršuje. Pokud zažíváte tyto pocity pravidelně, můžete se začít bát, kdy znovu přijdou. Můžete si také všimnout, že se vám tyto pocity dějí na konkrétních místech – v tom případě jde o zážitky, kterým říkáme **panické záchvaty**. Ty jsou často doprovázeny nutkáním dané místo či situaci urychleně opustit se strachem, pocitem slabosti či dušností.

Existuje mnoho důsledků strachu:

- * popudlivost, podrážděnost
- * špatné stravování
- * problémy se spánkem
- * potíže se soustředit
- * snadná unavitelnost
- * vyhýbání se místům, které máte spojené s úzkostí
- * ztráta sebevědomí nebo nízká sebeúcta



Příznaky úzkosti vám nemohou způsobit dlouhodobé fyzické poškození; avšak pokud zažíváte panické záchvaty či neustálé obavy, zkuste si promluvit s vaším ošetřujícím či praktickým lékařem

Co je deprese?

Stres z vypořádávání se s rakovinou může někdy způsobit depresi. Pokud se po dlouhou dobu cítíte smutný/á, bez odvahy, pesimistický/á, plačtivý/á, zažíváte pocity beznaděje, a pokud tyto pocity brání vaší schopnosti zvládat denní aktivity, možná trpíte depresí. **Mnoho lidí zažívá okamžiky sklíčenosti, kterých se ale obvykle dokáží zbavit.** Pokud se těchto pocitů však zbavit nedokážete, můžete potřebovat profesionální pomoc. Deprese vám může připadat jako stále klešající spirála. Když se cítíte špatně, nemáte energii a čas na zvládnání problémů. Když se problémy stanou horšími, i vy se cítíte hůř. Děláním čehokoliv se zdá být nesmyslné, když se cítíte v depresi. Pocity stísněnosti a deprese mohou také být **vedlejší příznaky některých léceb rakoviny**. Pokud si všimnete, že pocity deprese jsou provázány s vaší léčbou rakoviny, promluvte si o tom se svým doktorem a zjistěte jak je můžete zvládat.

Jak poznám, že jsem v depresi?

Pokud máte nejméně **čtyři** z následujících dvanácti příznaků, **každý den**, po většinu dne, po dobu **nejméně dvou týdnů**, pak je pravděpodobné, že trpíte depresí:



1. Smutek a plačtivost
2. Ztráta zájmu o téměř všechny denní aktivity
3. Ztráta energie & únava
4. Pocity beznaděje/bezmoci
5. Ztráta potěšení z věcí, které vám dříve přinášely radost
6. Těžkosti s koncentrací, soustředěním se a potíže s děláním rozhodnutí
7. Nízká sebeúcta & sebevědomí
8. Neschopnost usnout a/nebo příliš časně buzení z důvodu starostí a úzkosti
9. Nechuť být s lidmi, vyhýbání se přátelům & nechuť být součástí vašeho běžného sociálního života
10. Ztráta zájmu o sex
11. Pocity viny/bezcennosti
12. Myšlenky na ublížení si nebo na sebevraždu



Měl/a jste myšlenky na ublížení si či na sebevraždu? Pokud ano, je důležité, abyste si co nejdříve promluvil/a se svým praktickým lékařem, zdravotní sestrou nebo psychoterapeutem. Řekněte svým blízkým lidem o těchto myšlenkách. Lidé mohou a chtějí pomoci.

Antidepressiva jsou obvykle léčbou první linie pro středně těžkou a těžkou depresi. Léky nemohou změnit vaše okolnosti, ale příznaky jako smutek, častá plačtivost, narušený spánek...atd. mohou být antidepressivy zmírněny. To vám může následně dovolit fungovat opět normálně, a zvýšit vaši schopnost vypořádat se s problémy a složitými okolnostmi.

Zeptejte se, prosím, vašeho praktického lékaře či onkologa na antidepressiva, nebo to proberte s vaším psychoterapeutem/psychologem.

Emocionální vzestupy a pády

Emocionální vzestupy a pády jsou **normální** součástí při procházení rakovinou a její léčbou. Neexistuje žádné pravidlo, které by říkalo, že musíte být neustále pozitivní. Pokud k tomu cílíte, můžete pouze cítit selhání, nehledě na to, že je náročné udržet si pozitivní náhled za jakýchkoliv okolností.

Neexistuje žádný důkaz o tom, že neschopnost být neustále pozitivní způsobuje návrat rakoviny. Vědecký výzkum toto tvrzení nepodporuje.

Zapamatujte si: Nikdo nemůže být neustále pozitivní

Techniky a strategie popsané v této příručce vám mohou pomoci zvládat pocity, které prožíváte. Je důležité zmínit se o všech vašich náročných emocích u vašeho terapeuta, psychologa či lékaře, tak, abyste mohli dostat odpovídající podporu a pomoc.

Dejte si čas na uvědomění vašich pocitů a emocí.



Na této straně si můžete zapsat to, co zažíváte a cítíte.

<p>Šťastný/á <i>např. uvolněné svaly, příjemný pocit</i></p>	<p>Rozzlobený/á, frustrovaný/á <i>např. bušení srdce, sevřené pěsti/čelist</i></p>
<p>Smutný/á, sklíčený/á <i>např. bolest na hrudi, plačtivost</i></p>	<p>Úzkostný/á, nervózní <i>např. rychlé dýchání, stažený žaludek</i></p>

Ne každý chce své emoce dávat najevo. Potřeba vyjádřit emoce se také mění v závislosti na čase, místě a osobě. Není žádné pravidlo, které říká, že vyjadřování emocí nebo jejich skrývání je buď dobrá, nebo špatná věc. Důležité je, díky čemu se cítíte lépe.

Otázka: Musíte mluvit o tom, jak se cítíte?

Otázka: Co se stane, když budete mluvit o svých emocích?

Otázka: O čem chcete mluvit?

Otázka: S kým chcete mluvit?

Otázka: Brzdí vás něco?

Otázka: Co s tím můžete udělat?

Vaše odpovědi na tyto otázky vám mohou pomoci se rozhodnout zda chcete s někým mluvit a pokud ano, s kým. Lidé většinou chtějí mluvit a vyjádřit emoce mezi blízkými; partnerem, rodičem, jiným členem rodiny, přítelem. Někdy můžete mít pocit, že vaši nejbližší nechtějí nebo neví, jak odpovědět nebo vám pomoci s emocemi, které cítíte. Někdy může jít o nedostatek porozumění, které vám brání v mluvení s druhými.

Někdy naopak vyjádřit emoce před těmi nejbližšími nechcete, protože víte, že také mají těžkosti se strachem a smutnými myšlenkami; a vy je nechcete více zatěžovat.



Sdílení emocí může být momentem setkání a hluboké důvěrnosti s vašimi blízkými.

Vyjadřování emocí není jen o starostech, smutku či beznaději. Může to být také o naději, humoru a lásce.

Kapitola 3: Porozumění vašim emocím

Možná jste si uvědomili, že **způsob, jakým přemýšlíte** o problémech ve vašem životě má dopad na **způsob, jak se cítíte** a **co děláte**. Pesimistické, negativní myšlenky jako „**Nemohu to zvládnout**“ vás činí více úzkostnými a nešťastnými a pravděpodobně zhoršují možnosti řešit problémy. Pozitivní myšlenky, jako „**Tuhle situaci mohu zvládnout**“, vám zvyšují sebevědomí a pocit spokojenosti ohledně vaší schopnosti zvládat problémy, kterým čelíte.

Myšlenky, které máte, jsou součástí toho, jak rozumíte či si vysvětlujete různé situace, kterým čelíte v každodenním životě. Můžete jim rozumět jako **sebe-mluvě**.

Reakce na rakovinu

Lidé často při konfrontaci s rakovinou reagují mnoha různými způsoby – je to kvůli tomu, že každý si vysvětluje, či **přemýšlí** o rakovině jiným způsobem.

Při konfrontaci s problémem, jakým je například rakovinou, lidé obvykle přemýšlejí dvěma způsoby:

Jaké výzvy či těžkosti pro mě rakovina přináší?



Dokážu se s tím vyrovnat?

Odpovědi, které vás na tyto otázky napadnou, silně ovlivňují pocity, které máte a způsob, kterým si zvolíte postavit se výzvám, které rakovina klade. Lidé, kteří vidí svou diagnózu rakoviny jako výzvu, a myslí si, že mají možnosti zvládat svou situaci, mají sklon vidět svou budoucnost optimističtěji a hledat různé způsoby zvládnání situace. Na druhou stranu lidé, kteří se cítí svou rakovinou velmi ohrožení, a myslí si, že není nic, co by se svou situací mohli dělat, mají tendenci se cítit beznadějně a bezmocně, což může vést k depresi a k tomu že se vzdávají.

Podívejme se na tento příklad:

*Simon a Artur mají oba rakovinu střeva. Oba cítí náhlé bodnutí bolesti po práci na zahradě. Simon si **myslí** „Musel jsem si natáhnout sval, když jsem včera pracoval na zahradě, to sám mohu vyléčit.“ Ale Artur si myslí „Rakovina se vrátila! Nemůžu to zvládnout!“ Začne se cítit **deprimovaně a úzkostně** a jeho zaujetí s těmito negativními myšlenkami ho vzdalují od jeho rodiny a přátel. Simon zůstává **klidný** navzdory bolesti zad a na bolestivou oblast nanese zahřívací mast. Říká si, že pokud bolest nebude ustupovat, zmíní ji u svého lékaře.*

Tento příběh ukazuje, že myšlení na to nejhorší možné vyvolává silnou emocionální reakci. Tyto emoce vám mohou ve skutečnosti zabraňovat v efektivním vypořádávání se s problémy, kterým čelíte.

Negativní myšlenky

V příkladu výše měl Artur velmi negativní myšlenky o své bolesti zad. Lidé, kteří zažívají smutek a strach mají tendenci k negativním a zkresleným myšlenkám. Tyto negativní myšlenky, které mohou být nerealisticky pesimistické, se bez úsilí a varování vynořují ve vaší hlavě. Následující tabulka obsahuje seznam charakteristik, které tyto myšlenky mají

Negativní myšlenky:

- vynořují se v hlavě bez vašeho úsilí
- je snadné jim věřit
- často nejsou pravdivé
- je náročné je zastavit
- nepomáhají vám
- způsobují silné emoce

Uvědomění si toho, jak při problému přemýšlíte, vám může pomoci porozumět, proč prožíváte strach nebo se cítíte smutně. Díky tomu můžete získat větší pocit kontroly nad vašimi pocity a tím udělat první krok ke zvládnání úzkosti a deprese!

Zapamatujte si: Negativní myšlenky vedou k negativním pocitům

Rozpoznejte vaše myšlenky

Negativní myšlenky mohou být na začátku těžko rozpoznatelné – pravděpodobně ne vždy o nich víte. Můžete se nicméně naučit si svých myšlenek být více vědomi pomocí následujících kroků:

Krok 1: Naučte se rozpoznávat myšlenky, které vám přináší smutek či obavy

Krok 2: Sledujte, kdy se toto děje

Krok 3: Zvažte, jak nereálné či neúčinné pro vás jsou

Může pomoci zkusit následující:

Příště, když pocítíte úzkost, obavu, smutek či pokleslou náladu:

- **ZASTAVTE SE:** Využijte silné emoce jako signál toho, že čelíte problému
- **PROZKOUMEJTE:** Staňte se detektivem a prozkoumejte, co vyvolalo vaše pocity. Zeptejte se sebe, „Kde jsem?“ „S kým jsem?“ „Co právě teď dělám?“
- **ZAMYSLETE SE:** „Co se mi právě honí hlavou?“ „Co sám sobě říkám o této situaci?“

Také se sami sebe zeptejte: „Jak reaguji na daný problém?“ „Co jsem udělal/a?“ Možná vám bude k užítku zaznamenávat si své myšlenky, pocity a chování do deníku, abyste se mohli procvičovat v rozeznávání svých negativních myšlenek a vidět, jak ovlivňují vaše pocity a způsob, jakým řešíte problémy ve vašem životě.

TIPY NA ROZEZNÁVÁNÍ NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Často obsahují spoustu „Měl/a bych...“ a „Musím...“ formulací.
Bývají příliš zobecňující, např. když je špatná jedna věc, všechno je špatné

Kapitola 10 nastiňuje konkrétní strategie jak změnit způsob vašeho myšlení. Na **následující straně** je pro vaši potřebu záznamový arch.



Myšlenkový záznam – datum:

Situace <i>Kde jste byl/a?</i> <i>Co jste dělal/a?</i> <i>Kdo byl s vámi?</i>	Myšlenky <i>Co jste si myslel/a</i> <i>či říkal/a?</i>	Pocity <i>opište vaše emoce</i> <i>a ohodnoťte jejich sílu</i> <i>na škále od 1 do 10</i>	Chování <i>Co jste dělal/a? Jak</i> <i>jste zareagoval/a na</i> <i>daný problém?</i>
Např. Sledování televizního programu o rakovině	„Co když se mi rakovina vrátí?“ „Nezvládám to tak jako ostatní – jsem neschopný/á“	Úzkostlivý/á = 9/10 Smutný/á = 6/10	Šel/šla jsem do postele, abych tomu unikl/a; neschopný/á usnout

Jestli potrebujete pomoc se stanovením cílů, zeptejte se sami sebe:

Které změny musím učinit, abych tyto problémy překonal/a?

Kde musím začít? (Seřadte cílové změny podle důležitosti)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Pokud je pro vás těžké nějaké cíle vymyslet, dejte si čas a zauvažujte nad následujícím:

? Co vám brání ve stanovení si cílů?

? Potřebujete nejprve mluvit o vašich pocitech než se rozhodnete pro další?

Zkuste si promluvit se svým psychoterapeutem nebo někým blízkým o tom, jak se cítíte a proč jste uvízli. Získat pohled jiného člověka může pomoci.

Po tom, co jste sepsali změny, které chcete učinit, vám příručka v následující části ukáže dovednosti zvládnání, které by vám při dosahování vašich cílů měly pomoci.

Kapitola 5: Vybírání té pravé strategie zvládnání

Zkuste použít tento strom rozhodování při výběru té pravé strategie zvládnání pro každý problém, kterému čelíte.



Kapitola 6: Praktické řešení problémů

Kdy užít strategie praktického řešení problémů?:

- Když máte pocit, že vám problémy padají na hlavu
- Když máte potíže se změnou začít
- Když si nejste jist nejlepším způsobem řešení konkrétního problému



Praktické řešení problémů znamená:

- Mít seznam úkolů
- Rozdělení úkolů do malých, zvladatelných kroků
- Prioritizace – seřazování podle důležitosti

Některé příklady

Lízin problém: Líza se cítí špatně ohledně toho, jak po léčbě své rakoviny vypadá

Cíl: Chce se cítit přitažlivěji a zlepšit své sebevědomí

Priorita: Toto je první věc, na kterou se chce zaměřit. Věří, že se může cítit lépe, když se vrátí k nošení atraktivního oblečení. V minulosti ji bavilo nakupování s přáteli a chce se k tomu znovu vrátit.

Krok 1: Zavolá kamarádce, popovídá si s ní a zeptá se, zda by se mohli sejít a společně jít nakupovat a na kávu. Domluví se na datu, kdy se setkají.

Krok 2: V domluvený den se Liz moc nechce jít. Nicméně má pocit, že nemůže kamarádku nechat na holičkách. Namísto zatelefonování kamarádce a zrušení schůzky jede autobusem na místo setkání.

Krok 3: Po setkání kamarádce zmíní, že se dnes cítí trochu unavená, ale mohla by zvládnout hodinu nakupování, pokud to je v pořádku.

Krok 4: Když se vrátí domů, uvědomí si, že si nakupování užila a cítí se mnohem „normálněji“.

Markův problém:

Cíl: Najít něco, co Marek může udělat, co mu pomůže přečkat čas a také něco, o čem by přemýšlel, co by snížilo jeho starosti. Chce cítit, že život může být zase normální.

Priorita: Udržovat se v kontaktu s věcmi souvisejícími s jeho prací

Krok 1: Zjistí, jestli může používat počítač k psaní e-mailů, zatímco je v nemocnici

Krok 2: Zajistí si, aby mu byl do nemocnice přivezený notebook

Krok 3: Domluví si se zaměstnanci nemocnice čas, kdy by se mohl soustředit na e-maily kolegům a přátelům a přitom by to nenarušilo jeho léčbu

Krok 4: Zjistí, že má dostatek energie a je schopen si psát s přáteli hodinu každé ráno a večer. Všiml si, že zatímco píše e-maily, přemýšlí více o každodenních, normálních věcech. Začíná se cítit spjatější s běžným životem, i když je v nemocnici.

Tento druh pokroku se může zdát jako malý nebo obrovský krok vpřed v závislosti na vašich okolnostech. Myšlenkou je převést to, co chcete udělat, do plánu sestávajícího z jednotlivých kroků, které musíte provést, abyste dosáhli svého cíle. Jakmile je tento plán vytvořený, zkuste ho naplňo-

vat. Když začnete, budete se cítit lépe. To usnadňuje další práci. Důležitým přínosem tohoto přístupu je, že dává vašemu životu pocit účelu, cítíte ho více pod kontrolou a dává vám další témata, na která myslet, kromě zdravotních problémů.

Zkuste tuto strategii použít.

Zapište jeden z cílů pro změnu z kapitoly 4

Nyní rozdělte cíl na kroky, které musíte udělat, aby nastala změna. Mohou to být konkrétní akce, které musíte podniknout, nebo osoby, které potřebujete zapojit.

Zaměřte se na pořadí, ve kterém tyto věci uděláte, a uveďte řadu kroků, které musíte provést, abyste dosáhli svého určeného cíle.

Krok 1 _____

Krok 2 _____

Krok 3 _____

Krok 4 _____

Nyní máte podrobný plán řešení vašeho prvního problému!

Pokud to nefunguje: přečtěte si, co se stalo, zkontrolujte svůj cíl, znovu se vraťte ke svému plánu

Kapitola 7: Identifikace silných stránek a překážek

Rozpoznávání překážek při řešení problémů

Tato část příručky vás podporuje v tom, abyste se zaměřili na své vlastní zdroje zvládnání a identifikovali strategie, které pro vás fungují a ty, které se ukazují jako méně užitečné.



Zamyslete se nad situací v minulosti, kdy jste museli zvládnout náročný problém.

Doplňte následující:

Příklad řešení problému v minulosti

Co z toho, co jste dělali, vám umožňovalo zvládat daný problém, či co vám umožňovalo pokračovat v životě navzdory problému?

Napadá vás, proč tyto strategie fungovaly tak dobře?

Byly některé věci, jež jste vyzkoušeli, které vám nepomohly problém vyřešit? Proč myslíte, že nebyly užitečné?

Současné řešení problémů

Co jste vyzkoušeli v rámci zvládnání vašich současných problémů?

Sepište, které strategie byly:

Užitečné/Úspěšné

Neužitečné/Neúspěšné

Zeptejte se sebe na tyto otázky:

Existují nějaké strategie, jež jsem úspěšně použil/a v minulosti, které nyní nepoužívám?

Blokuje mě něco od užívání těchto strategií v současné době? Mohu tyto věci překonat?



Zaznamenejte si

Tuto část můžete užít pro zaznamenání věcí, které jste dělali pro zvládnání situace a toho, jak jste se cítili během a po nich

TIP

*Pomůže vám, když budete mít jasnou představu o tom, kolik informací chcete.
Zjistěte jen tolik, kolik toho v současnosti unesete.*

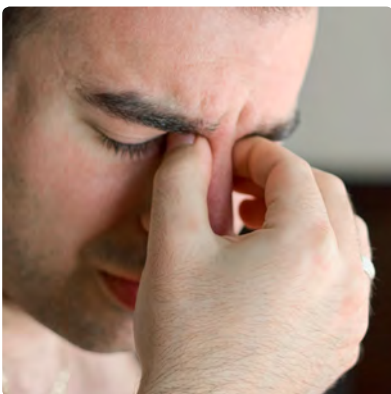
Před samotným získáváním informací zvažte následující:

- ? Co je pro vás matoucí či nejasné?
- ? Kdy budete potřebovat tuto informaci?
- ? Kdo vám může tuto informaci poskytnout?
- ? Jak budete otázky formulovat?
- ? Potřebujete si své otázky předem sepsat?
- ? Bylo by lepší, kdyby vám váš blízký pomohl získat tuto informaci?

Komunikace se netýká pouze získávání informací, které chcete, ale také omezení informací, které **nechcete**.

Podívejme se na příklad:

Joe chce vědět, proč potřebuje chemoterapii, a které vedlejší účinky má čekat. Nechce vědět, zda se mu rakovina vrátí. Takže když se vidí se svým lékařem, řekne následující:



„Nerozumím tomu, proč potřebuji chemoterapii a bojím se vedlejších účinků. Mohl byste mi to znovu vysvětlit? Ale nechci vědět, jestli se mi rakovina vrátí. Je to srozumitelné?“

Kapitola 9: Jak nemyslet na rakovinu

Kdy užít tuto strategii:

- Když jste příliš zabraní do rakoviny
- Když narazíte na znepokojující myšlenky, které vás zatěžují a je těžké se s nimi vyrovnat
- Když se chcete cítit normálně
- Když potřebujete cítit větší pocit smyslu životu

Když máte rakovinu, můžete mít pocit, že již neděláte věci, které vás dříve bavily. To se může stát následkem fyzických omezení vlivem léčby. Nicméně, také se to může stát kvůli tomu, že jste ponořený do nepříjemných myšlenek a pocitů. Můžete mít pocit, že z důvodu neurčitosti vaší situace má malý smysl pokračovat v běžném životě. Můžete snadno upadnout do koloběhu vzdalování se vašim přátelům a rodině, kvůli čemuž se můžete cítit ještě hůř.

Provozování příjemných aktivit vám může pomoci přestat myslet na rakovinu a připomenout vám, že život může být opět dobrý. Nadto vám to může pomoci překonat pocity smutku a úzkosti vytvářením pocitů, které jsou jim opačné.

Aktivity, které vám pomůžou přestat myslet na rakovinu můžou být jak mentální tak fyzické.

Duševní rozptýlení často nevyžadují mnoho energie; díky nim máte důvod k přemýšlení, a můžete je dělat doma nebo v nemocnici, například číst dobrou knihu nebo přeorganizovat fotoalbum.

Aktivní činnosti k rozptýlení pozornosti vám na druhou stranu mohou nabídnout návyk, kterým podpoříte váš zájem.

Východiskem plánování způsobů jak odvést myšlenky od rakoviny je tvorba seznamu všech věcí, které vás bavily před vaší rakovinou.

TIP

Přemýšlejte o aktivitách, které vás dříve bavily a sdílel/a jste je s druhými lidmi; aktivitách, které vám dávaly pocit úspěchu a aktivitách, díky kterým jste se cítil/a uvolněně a příjemně



Můj seznam příjemných a radostných aktivit

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Klíčem k uskutečnění těchto příjemných a rozptylujících aktivit je **plánování vašeho dne** a změny vaší rutiny tak, abyste byli a zůstávali zaneprázdnění.

Na konci této kapitoly je **rozvrh aktivit**, užitečný nástroj na plánování vašeho týdne zajišťující, že denně děláte rozptylující i příjemné aktivity. Struktura vašeho dne může být také velmi motivující, pokud je pro vás těžké uvést vámi dobře míněné plány do praxe!

TIP

Ujistěte se, že plánujete váš den v mezích vaší nynější úrovně fungování a energie, a také, že plánujete i čas na odpočinek a relaxaci

Plánování ‚času na starosti‘

Může být nerealistické si myslet, že vaše pozornost bude zcela odvrácena od vaší současné situace a také to, že při řešení problému musíte trávit čas přemýšlením nad vašimi obtížemi. V jakémkoliv případě, klíčem je se méně soustředit na vaše problémy a víc na konstruktivní činnosti.

Může vám pomoci si každý den vyhradit konkrétní kousek času, kdy budete myslet na vaše obavy a znepokojení, mluvit o nich nebo si je zapisovat. Tato technika se jmenuje „čas na starosti“ a pomáhá držet obavy „na uzdě“ a zvladatelné.

Sdílení obavy může být někdy velmi uvoňující. Kdo bude naslouchat? Pokud s vámi nikdo není, můžete si obavy či problémy zapsat? Obavy se mohou časem nahromadit a to, že je vezmete na vědomí, s tím může pomoci. Poté může nastat okamžik, kdy si budete moci říct: „Konec obavám právě teď – jdu dělat něco jiného!“

TIP

Snažte se nemluvit o nebo nemyslet na vaši rakovinu kdykoliv jindy, než během vámi vymezeného ‚času na starosti‘



Týdenní plánovací program:

Čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Kapitola 10: Jak změnit způsob, kterým přemýšlíte

Kdy užít tyto strategie:

- Když chcete přesunout myšlenky od negativních k více pozitivním
- Když nemůžete změnit situaci, ale pouze způsob, kterým o ní přemýšlíte
- Když vaše znepokojující či smutné myšlenky trvají příliš dlouho
- Když jste příliš pesimistický/á ohledně vaší situace

Tato část příručky obsahuje konkrétní techniky, které můžete použít k lepšímu zvládnání vašich obav a/nebo smutku přes **změnu způsobu, jímž přemýšlíte**.

Myšlenkové omyly

Negativní myšlenky, které máte, když se cítíte smutní nebo plni obav, jsou často nerealistické a přehnané a pravdivě nereflektují realitu. Vaše myšlenky jsou často založené na domněnkách a vy můžete docházet k negativnějším závěrům, než ve skutečnosti jsou. Tyto omyly jsou časté mezi lidmi, kteří mají depresi či úzkosti. Tabulka na následující straně popisuje typy omylů, které lidé dělají.



Pročtěte si diář, který jste vyplnili dříve. Můžete identifikovat typy negativních myšlenek, které máte?

Může pomoci si tyto myšlenky zapsat do následující tabulky.

Typ	Definice	Příklad
Černobílé myšlení	Vnímání situací, lidí nebo sebe jako zcela špatné nebo zcela dobré – nic mezi tím.	
Zveličování	Kritizující tvrzení, která obsahují slova jako <i>nikdy</i> , <i>nic</i> , <i>všechno</i> , či <i>vždy</i> .	
Filtrování	Ignorování pozitivních věcí, které se dějí vám, soustředění se a akcentování toho negativního.	

Zlehčování	Odmítání pozitivních zkušeností s tím, že nejsou důležité nebo smysluplné.	
Katastrofizace	Očekávání toho nejhoršího při všem	
Souzení	Kritika sebe či druhých s důrazem na užívání slov <i>měl/a jsem, měl/a bych, musím a neměl/a jsem</i>	
Čtení mysli	Tvoření negativních domněnek o myšlenkách a motivech ostatních lidí.	
Předvídání	Předvídání, že události v budoucnu špatně skončí	
Zdůvodňování na základě emocí	Předpoklad, že naše pocity odrážejí realitu (<i>cítím se tak, což znamená, že to tak je</i>).	
Nálepkování	Urážení sebe či druhých, když se nám nelíbí nějaké chování.	
Sebe-obviňování	Činění sebe zodpovědnými za výsledek, který nebylo možné zcela ovlivnit	

Kritické rozebírání myšlenek

Nyní, když umíte tyto neužitečné myšlenky rozpoznat, je můžete kriticky rozebrat s racionálnějším přístupem: jde o odpověď na tyto otázky, která je založená na pevném důkaze. Kritické rozebírání vám může zlepšit náladu a zvýšit váš pocit kontroly nad vaší situací.

Zde je příklad této techniky v praxi.

Člověk s rakovinou cítí náhlou bolest v kyčli. Okamžitě si pomyslí „Mám rakovinu v kostech“.

Toto je negativní automatická myšlenka, kdy daný člověk dělá předčasné závěry k nejhoršímu možnému vysvětlení bez jakýchkoliv důkazů. Někdy se jako nejsnazší věc pod sluncem zdá představovat si to nejhorší. Nicméně první věcí ke zvážení v této situaci by mělo být to, zda může jít o jiné, realističtější a racionální vysvětlení pro tyto symptomy, jako například:

„Měl jsem artritidu v kyčli dlouho před tím, než jsem dostal rakovinu“

„Na mé poslední kontrole se ukázalo, že se rakovina nikam nerozšířila“

„Nesprávně si vysvětluji běžné bolesti!“

Zapamatujte si: Hledejte nejrationálnější odpovědi & alternativní úhly pohledu

Níže je seznam věcí ke zvážení, když se přistihnete, že myslíte negativně.

- 1. Cítím se kvůli této myšlence úzkostněji či depresivněji?**
- 2. Nedělám kvůli tomu věci, které chci dělat?**
- 3. Je pravdivá?**
- 4. Existuje i jiný možný způsob, jakým lze vidět tuto situaci?**

Pozitivnější myšlení

Když přemýšlíte negativně, zeptejte se sami sebe na následující otázky:

- ? Jaký je důkaz pro to, co si myslím?
- ? Jaký je výsledek tohoto myšlení?
- ? Jsou ve způsobu, kterým o věcech přemýšlím, nějaké omyly?
- ? Jaký je alternativní úhel pohledu?
- ? Co nejhoršího by se mohlo stát?
- ? Co nejlepšího by se mohlo stát?
- ? Jaký výsledek je nejrealističtější?
- ? Co můžu dělat?

Dále se můžete také zeptat sami sebe:

- ? Jak by někdo jiný viděl tuto situaci?
- ? Co by způsobilo koukat na věci méně negativně?
- ? Vnímám jen tu černou stránku věci?
- ? Přemýšlím způsobem všechno nebo nic?
- ? Přeceňuji možnost katastrofy?
- ? Předpokládám, že nemůžu nic udělat, abych změnil/a mou situaci?
- ? Užírám se věcmi, které se nemusí stát?
- ? Co můžu udělat pro to, abych změnil/a svou situaci?

Užití humoru

Humor a jeho vyjádření je dobrá strategie pro lepší zvládání .



Kdy naposledy jste se smál/a?
Co vás rozesmálo?



Na následujících řádcích můžete sepsat seznam všech věcí, které vám přináší více smíchu do života, a popřemýšlet o tom, kdy některé z nich uděláte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nenechte se odradit, pokud vám činí potíže vaše smutné či zúzkostňující myšlenky kriticky rozebrat. Je třeba trochu cviku, než tomu přijdete na kloub

Dobrým nápadem by mohlo být sdílení vašich myšlenek s vaším psychoterapeutem, a s jeho pomocí hledání alternativních způsobů myšlení. Eventuálně sdílejte vaše myšlenky s partnerem, jiným členem rodiny nebo přítelem a ptejte se, co si oni o vaší situaci myslí.

Zde je pár příkladů, jak se bránit negativním myšlenkám:

Negativní myšlenka	Alternativní odpověď
Cítím bolest v prsu/hrudníku, rakovina se vrátila	Rakovinné bulky obvykle nebolí a mé poslední CT/vyšetření ukázalo, že je vše čisté
Můj partner se mnou nechce mít sex, už mu nepřipadám atraktivní	Hodně pracoval a je jen velmi unavený
Nezvládám to/Nezvládnou to	Jde jen o tenhle způsob myšlení, který mi brání ve zvládání. Když použiju některou relaxační techniku, zpomalím a oprostím svou mysl od těchto negativních myšlenek, budu v pořádku

Záznamový arch nahrazení myšlenky:

<p>Myšlenky Co jste si myslel/a?</p>	<p>Pocity Popište vaše emoce a ohodnoňte jejich intenzitu na škále 0–10</p>	<p>Alternativní myšlenky Mohla by existovat racionálnější myšlenka? Je alternativa, jak by šla tato situace vidět?</p>	<p>Pocity Nyní ohodnoňte vaše pocity znovu a porovnejte, zda se změnily</p>	
---	--	---	--	--

Kapitola 11: Učení se relaxace

Kdy užít tyto strategie:

- Pro zvládnání fyzických symptomů napětí, úzkosti či paniky
- Pro pomoc se zvládnáním bolesti
- Pro rozptýlení od stresujících myšlenek
- Pro uvolňující spánek

V předchozí části této příručky jste se dozvěděli jak úzkost a smutek může způsobovat nepříjemné fyzické pocity. Následující část popisuje některé metody relaxace, které, jsou-li užívány, mohou zredukovat tyto symptomy. Relaxační techniky jsou také nápomocné při zvládnání některých typů bolesti. Většina relaxačních technik funguje efektivně, pokud je praktikujete pravidelně a k tomu posloucháte nějakou uklidňující hudbu. Na mnoha místech můžete dostat CD s hudbou a instrukcemi k relaxaci. Někdy si můžete zakoupit ve specializovaných obchodech.

Následující pokyny mohou přispět k většímu úspěchu vašeho relaxačního sezení.

Pro přípravu na relaxační sezení :

- * Sdělte lidem, se kterými bydlíte, že budete potřebovat 15–30 nerušených minut
- * Nechte si na relaxaci spoustu času, abyste se necítili pod tlakem či ve spěchu
- * Věnujte vaší relaxaci každý den speciální čas a místo
- * Zkuste zajistit, aby vás nic nerušilo, např. zvonící telefon
- * Ujistěte se, že se cítíte příjemně a v místnosti je dostatečné teplo
- * Zkoušejte a procvičujte tak často, jak je to možné v příjemném prostředí

Typy relaxačních cvičení

í

Progresivní svalová relaxace

Toto je metoda postupné relaxace různých svalů těla přes jejich krátké zatínání a následné uvolňování. Pomáhá se se svalovým napětím a, které pokud jsou v napětí vedou k bolestem hlavy a zbytku těla. K praktikování této techniky je nejlepší se nejprve posadit nebo položit do příjemné pozice v tichém prostředí. To vám pomůže klidně přemýšlet a uvolnit se. V ideálním případě byste toto cvičení měli praktikovat denně, jelikož nejlepších výsledků si zpravidla všimnete po několika týdnech. Můžete začít s vašimi chodidly a poté projít zbytek těla k hlavě, tak že postupně zatnete svaly na 3 sekundy a pak je zas uvolníte. **Vyhnete se oblastem těla po operaci či jiné léčbě, které jsou pravděpodobně bolestivé a působí nepříjemně.**

Řízená imaginace

Toto je přímočará technika, při níž začnete poslechem uklidňující hudby a dýchejte rovnoměrně a pravidelně. Poté zavřete oči a představte si sebe na místě, které vám připomíná uvolnění a radost; může jít o procházku podél teplé písečné pláže nebo posezení v zahradě během letního slunečného dne za poslechu bzučení včel a ptáků na obloze.

Nyní vyzkoušejte následující:

- Posadte se pohodlně na židli. Zkuste vědomě nemyslet na vaše tělo a to, jak se cítí. Pokud je vám to příjemné, můžete zavřít oči. Vyčkejte pár okamžiků, dokud nebudete zklidnění. Nyní se nadechněte nosem při pomalém počítání do tří, a při počítání na tři vydechněte ústy. Pokračujte v tempu, které je vám příjemné. Nezadržujte dech; vaše dýchání by mělo být rovnoměrné a příjemné.
- Nyní, pokud jste to již neudělali, zavřete oči. Představte si, že ležíte na teplé pláži za zvuků vln narážejících na pobřeží. Nad vámi je modrá obloha bez mraků. Představte si teplo ze slunce na svém obličejí. Soustřeďte se na toto okolní prostředí: barvy, zvuky a vjemy na pláži, moře a slunce na obloze. Cítíte se šťastní, v míru, klidu, cítíte se se sebou dobře. Soustřeďte se na tyto myšlenky a pocity uvolnění a klidu. Pokud se vám do mysli dostanou jiné myšlenky, nechte je odplout, nebo je zatlačte na stranu a vraťte se do svého klidného a uklidňujícího prostředí. Zůstaňte s těmito pocity tak dlouho, jak budete moci poslouchat hudbu na pozadí, kterou jste si vybral.
- Zkuste strávit alespoň 5 minut poslechem hudby a představujte si tuto klidnou scénu. Až se budete cítit připraveni, otevřete oči, jemně se protáhněte a ukončete relaxační sezení.



Po vašem relaxačním cvičení:

- * Pomalu opusťte vaše imaginární prostředí
- * Uvědomte si vaše skutečné prostředí, poslouchejte zvuky kolem vás
- * Uvědomte si, jak uvolněně se cítíte
- * Pomalu začněte hýbat tělem, začněte prsty na rukách a nohách

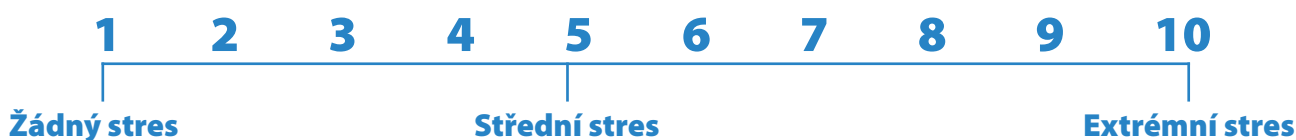
Učení se relaxačních dovedností vyžaduje čas a praxi. Zkuste po nějaký čas relaxovat pravidelně. Existují také obchody prodávající hudbu vhodnou pro učení se relaxaci a někdy mají také knihovny nahrávky či knihy na toto téma. Pro ty, kteří by si rádi zaznamenávali pokrok při učení se relaxaci je níže záznamový arch.

Záznam relaxačního cvičení



Praktikujte váš relaxační postup každý den.

Na škále níže ohodnoťte úroveň vašeho napětí před a po relaxaci. Sledujte váš pokrok během týdne.



Datum	Hodnocení stresu před relaxací	Hodnocení stresu po relaxaci	Komentáře
Pondělí			
Úterý			
Středa			
Čtvrtek			
Pátek			
Sobota			
Neděle			

Část C: Konkrétní problémy

Kapitola 12: Zvládání narušeného spánku

Potíže se spánkem jsou časté. Následující část nabízí některé nápady, které by s tímto mohly pomoci. Pokud stále nemůžete spát i po vyzkoušení některých z technik – **kontaktujte prosím vašeho lékaře.**

1. Zaveďte pravidelný spánkový rytmus. Zkuste chodit do postele a vstávat ve stejný čas. Pokud vám dělá problém usnout, zkuste se odebírat na lůžko, pouze když se cítíte připraven ke spánku.
2. Pokud nemůžete usnout během 20 minut, nebo se probouzíte během noci a nemůžete znovu usnout, vstaňte a dělejte nějakou klidnou aktivitu v jiném pokoji, než se znovu budete cítit unaveni.
3. Pokud je to možné, nespěte během dne. Nicméně pokud vaše tělo potřebuje dodatečný odpočinek, zkuste spát nebo odpočívat před třetí hodinou odpolední.
4. Vyhněte se tělesnému cvičení 2–3 hodiny před spánkem. Pravidelné cvičení je pro dobrý spánek doporučeno, ale načasování této aktivity je důležité. Buďte během dne tak aktivní, jak je to možné, tak aby jste byli přirozeně unaveni v noci.
5. Obavy přispívají k nespavosti. Vyřešení obav vám může pomoci spát znovu lépe.
6. Zkuste omezit aktivity, které vás obvykle proberou, například práci z postele.
7. Pokud vám ve spánku brání bolest, poraďte se s vaším lékařem.
8. Pokud musíte brát medikaci založenou na steroidech, zeptejte se vašeho lékaře, ve kterou dobu je brát. Je možné brát tuto medikaci tak, aby její účinky vyprchaly před tím, než si půjdete lehnout.
9. Máte potíže se spánkem kvůli návalům horka? Zeptejte se lékaře, který vám možná může předepsat medikaci, která tyto návaly horka pomůže zredukovat. Můžete také zkusit následující:
 - Ujistěte se, že spíte v povlečení z bavlny nebo tkané bavlny
 - Používejte lehkou peřinu
 - Noste volné bavlněné či hedvábné pyžamo
10. Držte se dále od kofeinu, nikotinu a alkoholu nejméně 4–6 hodin před spánkem. Kofein a nikotin jsou stimulanty, které narušují vaši schopnost usnout. Káva, čaj, kola, kakao, čokoláda a některé léky na předpis i bez něj obsahují kofein. Může se zdát, že alkohol pomáhá usnout, nicméně má sklon dehydratovat.

11. Před spaním si dejte lehkou svačinu. Úplně prázdný žaludek vám může bránit při usnutí. Na druhou stranu vám v usnutí může bránit i těžké jídlo. Mléčné výrobky a krůta obsahují látku zvanou tryptofan, který funguje jako přírodní navozovač spánku.
12. Změňte režim, který máte před spánkem a vytvořte si některé (před)spánkové rituály. Ty vám poskytnou čas na zpomalení.

Příklad režimu:

- Dejte si horkou vanu 90 minut před spánkem společně s vonnými oleji či svíčkami. Horká lázeň zvýší teplotu vašeho těla, ale díky následnému poklesu tělesné teploty se vám bude chtít spát
- Poslouchejte relaxační hudbu, přečtěte si něco uklidňujícího
- Dejte si hrnek bezkofeinového čaje nebo mléčného nápoje
- Udělejte pár relaxačních cviků
- Odložte starosti a jen si mentálně poznačte, že se je pokusíte vyřešit zítra
- Masáž může snížit napětí a napomoci spánku



Kapitola 13: Zvládání únavy

Co způsobuje únavu?

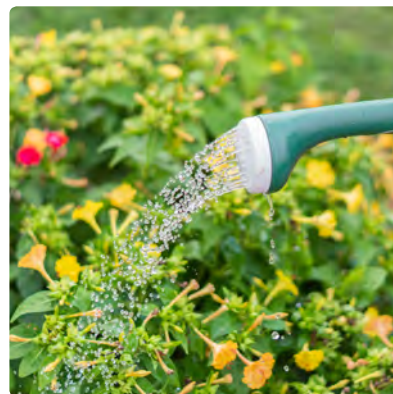
Únava je mezi lidmi s rakovinou běžný problém. Může být způsobena **léčbou** nebo samotným **onemocněním**. Chudokrevnost, procházení chemoterapií či radioterapií nebo infekcí, to všechno jsou možné příčiny únavy. Rozhovor s vaším lékařem vám může pomoci vyjasnit, zda jsou tyto důvody příčinou vaší únavy. Vysílení může také přetrvávat po ukončení léčby, protože vaše tělo musí hodně pracovat na tom, aby se zotavilo. Únava se také někdy děje kvůli tomu, že lidé nejsou schopni normálně odpočívat či spát. Někdy lidé s depresí trpí nedostatkem energie a nemají motivaci. Běžně pak tito lidé nechtějí vstát z postele. Stres také způsobuje únavu. V dobách stresu se cítíte unavenější.

Zmírňování únavy

Mnoho pacientů **chce** pokračovat ve svých běžných aktivitách, k tomu jim ale chybí energie. Může se vyvinout začarovaný kruh, který únavu ještě zvyšuje; děje se to proto, že lidé mají tendenci cítit se unavenější, když nejsou fyzicky aktivní, a nejsou fyzicky aktivní právě kvůli únavě. Kvůli tomu jsou lidé „uzamčení“ v tomto bludném kruhu únavy a vyčerpání.

Následující body vám mohou pomoci zvládat únavu:

- **Plánujte** si své dny tak, abyste se mohli scházet s lidmi v době, kdy máte nejvíc energie. Tyto aktivity mohou být naplánovány na dobu, kdy víte, že se cítíte nejlépe
- **Hospodařte** s vaší energií a dělejte věci v krátkých intervalech
- **Přezkoumejte** své priority. Šetřete energii na věci, které vám přinášejí nejvíce radosti
- Pokud máte pouze polovinu své běžné energie, očekávejte, že budete dělat jen polovinu věcí, které jste obvykle dělali; v jiných slovech přizpůsobte počet a délku vašich aktivit energii, kterou máte a **nesnažte se dělat příliš mnoho**
- **Mějte pravidelný pohyb, pokud můžete** – například krátkou procházku nebo lehké zahradničení. Cílem je ne příliš málo ani příliš moc. Díky zkoušení aktivních činností budete lépe vědět, co od sebe můžete očekávat a kolik toho zvládnete. Vyhněte se však cvičení těsně před spánkem.
- Stanovte si **cíle pro aktivity** a ujistěte se, že máte jasno v:
 1. **Cíli aktivity**
 2. **Jak často ji chcete provozovat**
 3. **Kolik času s ní strávíte**
- **Odpočívejte!** Rozhodněte se, kdy nejvíce potřebujete odpočívat a zakomponujte odpočinek do vašeho života tak aby se stala rutina z toho, v který čas odpočíváte. Nebojujte s tím! Návrat k normálním aktivitám příliš brzy po léčbě rakoviny může být problematický. Zotavení může být někdy oddáleno nedostatečným odpočinkem.



Shrnutí

Tato příručka se nesnaží pokrýt všechny problémy, nicméně doufáme, že vám poskytla nějaké nápady, díky kterým budete dělat pokrok ve zvládnání toho, jak se cítíte.

Existuje mnoho zdrojů dostupných v Patient Information & PALS Centres v nemocnicích.

Autorky by rády poděkovaly **Cancer Research UK** za jejich štědrnou podporu.

Tato příručka je stále v procesu vývoje. Autorky budou velmi vděčné za vaše nápady na změny či vylepšení.

Psychological Medicine
Royal Marsden Hospital
Downs Road
Sutton
Surrey
SM2 5PT

Kontaktní telefonní čísla



Tato strana je vyhrazena na to, abyste si zde mohli zaznamenat **kontaktní telefonní čísla** na vašeho ošetřujícího lékaře, zdravotní sestry, které o vás pečují, vašeho poradenského psychologa či jakýkoliv jiný důležitý kontakt pro snadný přístup.

Ošetřující lékař: _____

Zdravotní sestra: _____

Nemocniční ústředna/recepce: _____

Poradenský psycholož či psychoterapeut: _____

Sociální služby: _____

Informativní centrum: _____

Praktický lékař: _____

Zdravotní sestra praktického lékaře: _____

Jiná důležitá čísla: _____

