
Zvládanie nemocničného prostredia: Tipy pre duševnú rovnováhu



Pobyt v nemocnici predstavuje pre pacienta aj jeho blízkych náročnú životnú situáciu. Neznáme prostredie, cudzí ľudia, odlúčenie od domova, zmena režimu, obavy o zdravie, bolesť či skleslosť sú bežné psychologické reakcie, ktoré sa počas hospitalizácie vyskytujú a ovplyvňujú psychiku človeka.

Negatívne pocity, ktoré prichádzajú, sú často normálnou reakciou na záťaž, ktorou nepriaznivý zdravotný stav nepochybne je. Pomáha už len uvedomiť si, že to, čo prežívame, patrí medzi prirodzené ľudské skúsenosti — nie sme v tom sami a tieto pocity sa dajú zvládnuť.

Pre človeka so zdravotnými komplikáciami môže nemocnica znamenať aj bezpečné miesto, kde dostáva zdravotnú starostlivosť a kde sa riešia jeho ťažkosti. Môže to byť aj priestor nádeje na úľavu.

Postoj, ktorý zaujmeme, je veľmi dôležitý. Aj keď sa nám situácia zdá náročná, zúfalá a mimo našej kontroly, stále môžeme niečo urobiť pre seba a svoje zdravie. Práve aktívny prístup môže pozitívne ovplyvniť výsledky liečby a kvalitu života.

**Čaká vás
plánovaná
hospitalizácia,
alebo ste sa
kvôli
zdravotným
komplikáciám
ocitli dlhodobo
v nemocnici?**

**V tomto článku
Vás prevedieme
užitočnými
radami, ktoré Vám
môžu zvládnuť
pobyt v nemocnici
s väčšou
psychickou
pohodou.**



Mgr. Viera Mikulová,
klinický psychológ, psychoterapeut
FNsP J. A. Reimana
mikulova.viera@fnspresov.sk

Aké stratégie nám môžu pomôcť zvládnuť pobyt v nemocnici s väčšou vnútornou silou a aktívnym prístupom?

Čo si môžete do nemocnice priniest'?



Vec pripomínajúca domov

Prineste si niečo mäkké, hrejivé a príjemné — napríklad obľúbené pyžamo, prikrývku, vankúš či ponožky. Pomáha to vytvoriť pocit pohodlia a bezpečia. Pribalte si aj fotografie blízkych — pohľad na známe tváre môže byť zdrojom útechy a motivácie.



Komunikácia

Rozprávajte sa s lekárom o svojich ťažkostiach — dôvera a spolupráca sú kľúčové. Udržiavajte kontakt s rodinou a priateľmi — osobne, telefonicky, alebo cez videohovory. Psychológ v nemocnici je tu pre vás — môžete sa mu zdôveriť s čímkoľvek, aj s tým, o čom ste ešte s nikým nehovorili.



Príjemné aktivity

- Nuda často prispieva k smútku či úzkosti. Pripravte si zoznam aktivít, ktoré vás tešia:
- pozrite si zábavné video,
- prečítajte knihu alebo počúvajte audioknihu,
- lúštite krížovky či sudoku,
- zapíšte si svoje pocity,
- zavolajte priateľovi,
- ak môžete, prejdite sa do spoločných priestorov.



Pocity

Dajte si čas na všímanie si a pomenovanie emócií. Ignorovanie obáv ich zvyčajne zosilňuje. Keď ich začneme vedome spracovávať, prichádza úľava. Nebojte sa hovoriť o svojich emóciách — s blízkymi, personálom alebo odborníkom.



Rutina

Dodržiavanie denného režimu vám môže pomôcť udržať stabilitu. Pravidelne vstávajte, umývajte sa, starajte sa o seba, jedzte, odpočívajte, relaxujte. Pribalte si všetko, čo k tomu potrebujete: hygienické potreby, okuliare, uterák, zápisník, pero, telefón, nabíjačku...



Hudba

Hudba výrazne znižuje stres. Skúste:
klasiku (Bach, Beethoven, Schubert),
ambient (Brian Eno, Moby),
prírodné zvuky so šumom lesa, dažďa alebo mora,

meditatívnu hudbu (Enya, Deva Premal).

Na YouTube či Spotify nájdete playlisty ako "relaxing music for healing".



Meditácia

Meditácia pomáha upokojiť myseľ. Jednoduchý návod:

1. Sadnite alebo ľahnite si pohodlne a zatvorte oči.
2. Nadýchnite sa nosom na 4 sekundy.
3. Vydýchnite ústami na 8 sekúnd.
4. Vnímajte svoj dych a predstavujte si, že s nádychom prichádza pokoj a s výdychom odchádza napätie.
5. Ak vás rozptýlia myšlienky, jemne sa vráťte k dýchaniu.

Opakujte 5–10 minút denne.



Pozitívna afirmácia

Opakujte si povzbudzujúce vety ako:

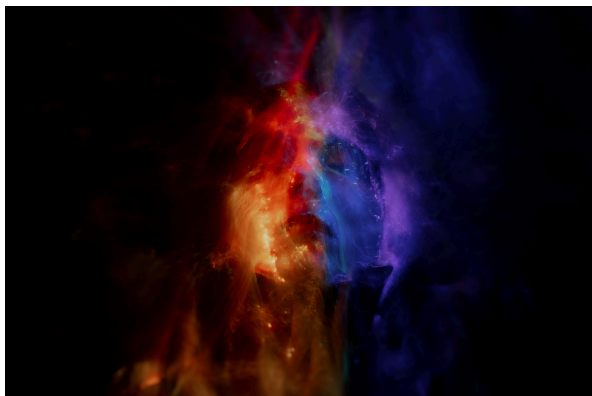
Som v bezpečí.

Každým dňom sa uzdravujem.

Moje telo vie, ako sa liečiť.

Zvládam to s odvahou a trpezlivosťou.

Vytvorte si vlastné a opakujte ich počas dňa.



Vizualizácia

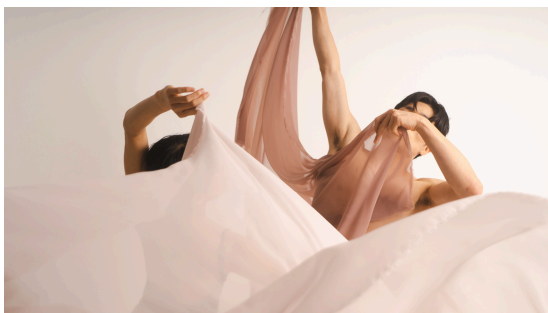
Vizualizácia pomáha presmerovať myšlienky od bolesti či strachu a vytvára priestor, kde sa človek cíti viac v pokoji a bezpečí.

Predstavte si miesto, kde sa cítite bezpečne a šťastne. Môže to byť pláž, les alebo oblúbená záhrada. Vnímajte detaily – farby, zvuky, vône. Snažte sa v tejto predstave zostať čo najdlhšie a prežívať ju naplno.



Vďačnosť

Každý deň si nájdite chvíľu na to, aby ste si spomenuli na tri veci, za ktoré ste vďační. Môžu to byť jednoduché veci, ako teplo slnka, podpora od blízkych alebo pekný sen, ktorý ste mali. Sústreďte sa na tieto veci, vnímaj ich a prežívaj ich naplno.



Pohyb

Aj malý pohyb pomáha. Ak môžete chodiť, prejdite sa. Posadte sa, Ak ste na lôžku, môžete robiť jemné cvičenia.

Všetko robte pomaly, bez bolesti. Cvičenie podporuje krvný obeh a psychickú pohodu.

Rozcvička na lôžku je skvelý spôsob, ako sa pacient môže jemne rozhybať a udržať si pohyblivosť, aj keď je pripútaný na lôžko. Tu je jednoduchý príklad, ako môže vyzerat:

Dýchanie a uvoľnenie: Začnite hlbokým nádychom nosom, pomaly a vedome, a potom pomaly vydýchnite ústami. Opakujte niekoľkokrát, aby ste sa uvoľnili.

Hlava a krk: Pomaly nakláňajte hlavu do strán, dopredu a dozadu, jemne a pomaly, aby ste precvičili krčnú chrbticu.

Ruky: Pohnite prstami, zápästím, lakťom a ramenom. Napríklad, zdvihnite ruky nad hlavu, alebo ich pohybujte do strán, alebo krúžte zápästím.

Nohy: Pohnite prstami na nohách, ohýbajte a vystierajte členky, alebo jemne pokrčte kolená, ak je to možné.

- Dôležité je, aby všetky pohyby boli jemné a pomalé, a aby pacient necítil žiadnu bolesť alebo nepohodlie. Možnosti pohybu je vhodné vopred prekonzultovať s lekárom.



Ocenenie

Bud'te na seba hrdí aj za "malé" úspechy – že ste vstali, umyli sa, prešli na toaletu, obliekli sa.

Pri zdravotných ťažkostiach to nie je samozrejmosť. Dajte si uznanie.

Podpora

Hľadajte podporu.

Ak máte pocit, že Vám je ťažko, neváhajte požiadať o pomoc psychológa alebo psychiatra, ktorí Vám môžu poskytnúť bezpečný a dôverný priestor v rozhovore ako to zvládnuť.

Nie ste na to sami.

Pamätajte si, že je úplne normálne cítiť sa niekedy sklúčene alebo unavene, a dôležité je dať si čas na zotavenie.



Mgr. Viera Mikulová,
klinický psychológ, psychoterapeut
FNsP J. A. Reimana
mikulova.viera@fnspresov.sk