



Rádioterapia bez zbytočného strachu

Psychologická podpora pre pacientov pred začiatkom ožarovania

Pre mnohých pacientov môže byť predstava rádioterapie spojená so strachom, neistotou alebo úzkosťou. Tento informačný materiál ponúka psychologické odporúčania a overené stratégie, ktoré môžu pomôcť zvládnuť psychickú záťaž spojenú s ožarovaním – najmä v prípadoch, kde je súčasťou liečby aj fixácia pomocou masky.

***Psychologické tipy pre
pacientov pred
ožarovaním.
Zvládnite úzkosť,
pripravte sa psychicky,
dôverujte liečbe.
Praktické techniky a
mentálne opory pri
terapii – najmä s
maskou.***

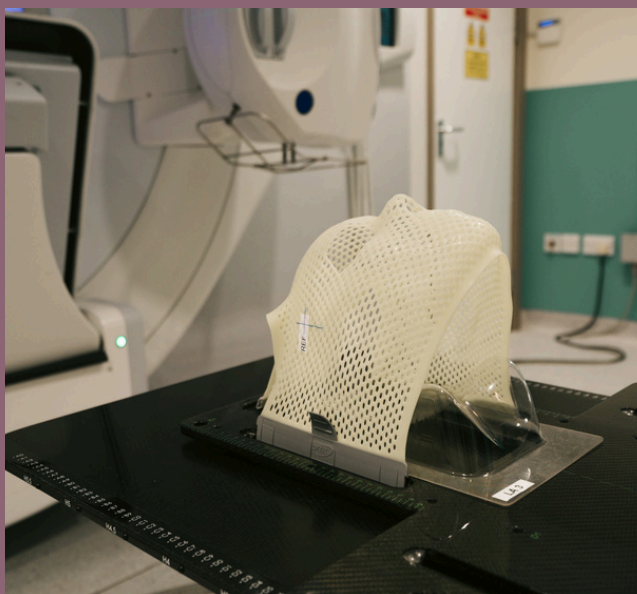
Mgr. Viera Mikulová
klinický psychológ, psychoterapeut
FNsP J. A. Reimana
mikulova.viera@fnspresov.sk



Rádioterapia – čo je dôležité vedieť

Rádioterapia (ožarovanie) je bežná a účinná forma liečby nádorových ochorení. Využíva ionizujúce žiarenie na zničenie rakovinových buniek alebo na zmiernenie symptómov ochorenia.

- Liečba je bezbolestná.
- Každý pacient má individuálny liečebný plán, ktorý určuje lekár.
- Je dôležité otvorene komunikovať s lekárom aj ošetrojúcim personálom – môžu vám poskytnúť presné informácie a podporu.
- Niektoré typy ožarovania (napr. pri nádore hlavy a krku) si vyžadujú masku, ktorá fixuje hlavu.
- Masky síce zaisťujú presnosť ožarovania, ale môžu vyvolávať pocity nepohody, úzkosti alebo klaustrofóbie.



U niektorých pacientov, najmä pri liečbe nádorov hlavy a krku, sa používa imobilizačná maska, ktorá zabezpečuje presnosť ožiarenia. Táto pomôcka však môže vyvolávať pocity klaustrofóbie, úzkosti alebo strachu. Psychologická príprava pomáha túto záťaž zvládnuť a zvýšiť toleranciu k liečbe, ktorá je často kľúčová pre úspešný priebeh terapie.



Psychologické stratégie pre zvládanie úzkosti počas rádioterapie

Každý pacient je iný. Niektoré techniky vám sadnú viac, iné menej. Skúšajte ich, upravujte podľa seba. To, že pociťujete strach, je normálne – dôležité je, ako s ním pracujete.

Psychologická príprava môže významne pomôcť. Nasledujúce techniky podporia váš pocit kontroly a bezpečia.

8 psychologických nástrojov, ktoré vám môžu pomôcť:

1 Práca s myšlienkami

Mnohé emócie, ktoré prežívame, sú úzko prepojené s tým, ako premýšľame o situácii – nie len s tým, čo sa objektívne deje.

Zastavte sa a položte si otázku:

„Čo som si práve pomyslel/a?“

Negatívne myšlienky sa objavujú rýchlo a môžu byť zveličené: „Nezvládnem to.“ „Udusím sa pod maskou.“ „Som príliš slabý/á.“

Tieto myšlienky nie sú fakty, ale mentálne reakcie. Ich pomenovanie a spochybnenie pomáha vytvárať emocionálny odstup.

Otázky na spochybnenie negatívnych-automatických myšlienok:

- **Je táto myšlienka na 100 % pravdivá?**
- **Mám dôkazy, že to tak skutočne bude?**
- **Zvládol/a som niečo podobné v minulosti?**

Skúste preformulovanie negatívnych-automatických myšlienok na realistickejšie:

Automatická myšlienka: „Udusím sa pod maskou.“

Realistická myšlienka: **„Dýchať dokážem. Liečbu podstúpili mnohí predo mnou. Som pod dohľadom odborníkov.“**

Automatická: „Som slabý/á.“

Realistická: **„Strach je prirodzená reakcia. Je v poriadku báť sa.“**

Novú myšlienku si môžete opakovať ako mentálnu kotvu pred zákrokom aj počas neho.

2 Dýchacie techniky a relaxácia

Hlboké a pomalé dýchanie môže pomôcť znížiť stres a upokojiť myseľ. Sústreďte sa na svoj dych. Vnímajte, ako vzduch vstupuje a opúšťa vaše telo.

Opakuj si v duchu: „Nadýchujem sa... vydychujem...”

Začnite hlbokým nádychom nosom, pomaly a hlboko, Nadýchnite sa nosom na štyri sekundy a potom pomaly vydýchnite ústami na osem sekúnd.

Pri každom nádychu si predstavte, že do vás vstupuje pokoj a sila. Pri každom výdychu si predstavte, že uvoľňujete napätie a stres.

Ak sa vám myšlienky začnú rozptyľovať, jemne ich pustite a vráťte svoju pozornosť k dychu.

Nádych na 4 sekundy → zadrž → výdych na 6–8 sekúnd
Tento proces opakujte po dobu 5 až 10 minút, alebo tak dlho, ako vám to vyhovuje.

3 Ukotvenie v tele

Zamerajte sa na:

- Kontakt chodidiel so zemou
- Tlak tela na podložku
- Pociť dotyku oblečenia na pokožke
- Jemné spojenie prstov (napr. palec + ukazovák)
- Ruka položená na hrudi alebo bruchu
- Držanie malého predmetu (napr. kamienok, talizman)

Používajte tieto gestá ako podporné prvky vždy, keď cítite narastajúcu úzkosť. Presúvate tým pozornosť z rušivých myšlienok do prítomného okamihu a posilňuje pocit bezpečia.

4 Zmyslové kotvy (vôňa, zvuk, chuť)

Stimulácia zmyslov môže mať upokojujúci účinok:

- Vôňa: obľúbený esenciálny olej (levanduľa, mäta)
- Zvuk: krátka melódia, meditácia, hlas blízkej osoby (nahrávka)
- Chuť: mäťový cukrík (ak je to pred zákrokom možné)

V stresujúcom momente si vôňu predstavte alebo si ju privoňajte. Zvuk môžete počúvať pred vstupom do miestnosti.

“

Váš psychický pokoj je súčasťou liečby.
Nehanbite sa požiadať o pomoc.
Spolu to zvládneme.





“psychické zdravie”

5 Vizualizácia a imaginácia

Predstava bezpečného a príjemného miesta môže byť tvoja „psychologická maska“, ktorú si nasadiš popri tej fyzickej.

Predstavte si **bezpečné miesto**:

Pláž, les, lúka – priestor, kde sa cítite uvoľnene.

Alebo **liečivá predstava**:

Predstavte si, že lúč žiarenia je „liečivé svetlo“, ktoré pomáha vášmu telu uzdravovať sa.

Táto technika môže slúžiť ako „psychologická maska“ – vaša vnútorná ochrana v náročnej situácii.

6 Tréning nanečisto

Ak je to možné, požiadajte personál, aby vám masku ukázali vopred. Krátka skúška nasadenia (bez ožarovania) pomáha znížiť úzkosť z neznámeho.

7 Rituály a predvídateľnosť

Pred zákrokom si vytvorte krátky rituál:

- Opakovanie upokojujúcej vety: „Toto je len chvíľa, ja som tu a dýчам.“
- „Môj strach mi nemôže ublížiť, len prechádza telom.“
- „Zvládla som to predtým, zvládnem to znova.“
- Rovnaké oblečenie alebo vôňa
- Dýchacie cvičenie

Predvídateľnosť znižuje pocit neistoty a podporuje pocit kontroly.

8

Komunikácia s personálom

Neboj sa hovoriť, ak máš strach. Personál je často veľmi empatický a vie ti pomôcť.

Povedz im o príznakoch paniky (napr. dýchanie, búšenie srdca), aby ťa vedeli upokojiť.

Zváž rozhovor s psychológom

Príklad krátkeho bezpečnostného rituálu (cca 5 minút pred rádioterapiou):

Zastav sa, zavri oči.

- Uvedom si: "Som tu. Toto je len chvíľa."

Povedz si svoju ukotvujúcu vetu (afirmáciu):

- Napríklad: „Som v bezpečí. Dýчам. Mám svoju silu v sebe.“

Použi telesnú kotvu:

- Jemne spoj prsty, dotkni sa svojho srdca alebo bruška, cíť pevný kontakt tela so zemou alebo podložkou.

3 pomalé, vedomé nádychy a výdychy:

- Vnímaj, ako vzduch prechádza telom. Nádych nosom, pomalý výdych ústami.

Vizualizácia:

- Predstav si, že si na upokojujúcom mieste (napr. lúka, les, pri mori).
- Môžeš si tiež predstaviť, že žiarenie je ako liečivý lúč svetla, ktorý ti pomáha.

Otvor oči s vedomím, že do zákroku vstupuješ pripravený/á.

- Tvoje telo aj myseľ sú aktivované pre spoluprácu na liečbe.

Strach alebo napätie pred rádioterapiou sú úplne prirodzené. To, že sa bojíte, neznamená, že ste slabí – naopak, už tým, že do liečby vstupujete, preukazujete silu a odhodlanie.

Tieto psychologické nástroje sú tu na to, aby ste sa cítili viac v kontrole, bezpečí a dokázali sa lepšie vyrovnat' s celým procesom. Každý deň, každé jedno sedenie, ktoré zvládnete, je krok k uzdraveniu alebo k zmierneniu ťažkostí.

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

