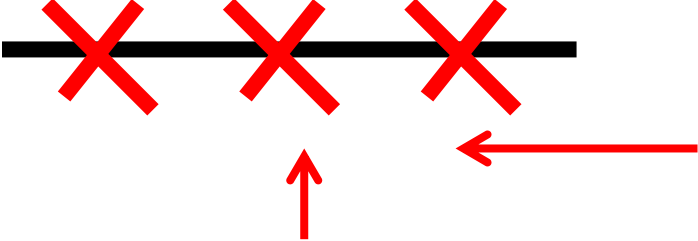


# WZROST POURAZOWY W PRZEBIEGU CHOROBY NOWOTWOROWEJ

Krystyna de Walden – Gałaszko  
Wojewódzkie Centrum Onkologii w Gdańsku



**Trauma → Kryzys**

**Kryzys =**  **wyczerpanie zasobów**

**zaburzenia równowagi wewnętrznej**

**Kryzys choroby  
nowotworowej**



**Zdarzenie  
traumatyczne  
(zagrożenie  
fizycznej i  
psychicznej  
integralności)**

# Reakcje na kryzys/traumę (1)

---

- Przetrwąć
- Powrót do równowagi
- Rozwój potraumatyczny

# Reakcje na kryzys/traumę (1)

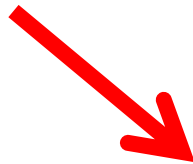
## Reakcje na kryzys/traumę



**Obniżenie poziomu funkcjonowania psychicznego (regresja)**



**Przywrócenie przedtraumatycznego funkcjonowania psychicznego**



**Podwyższenie poziomu funkcjonowania psychicznego (wzrost pourazowy)**

# Regresja



Cofnięcie do „poziomu  
dziecka”



Wzrost potrzeby



bezpieczeństwa



zależności



komfortu fizycznego

# Przywrócenie przedtraumatycznego poziomu funkcjonowania psychicznego





# Potraumatyczny wzrost (1)

## PTG (Post Traumatic Growth)

**Doświadczenie  
pozytywnej  
zmiany**

**następstwo**



**Zmaganie człowieka z  
wydarzeniem  
traumatycznym**

# Potraumatyczny wzrost (1)

## PTG (Post Traumatic Growth)

### **Przejawy**



**docenianie wartości życia**

**pogłębienie relacji z ludźmi**

**zwiększenia własnych zasobów (siły wewnętrzne)**

**zmiana systemu wartości**

**wzbogacenie życia duchowego**

# Istotne cechy GTG

- Początek w następstwie poważnej traumy
- Towarzyszą mu transformacyjne zmiany życiowe
- Jest odbierany jako następstwo traumy
- Wyraża się zmianą podstawowych poglądów na życie

# Etapy rozwoju PTG

- Rewizja obrazu świata, ludzi, siebie
- Odbudowa schematów poznawczych (nadawanie sensu, „zrozumienia” traumy)
- Przeformułowanie zadań, poglądów
- Ujawnienie dokonanego procesu
- Zmiana sposobu rozumienia siebie i swojego życia
- Trauma przestaje być w centrum doświadczeń.

# Uwarunkowania rozwoju potraumatycznego

- dojrzała osobowość
- optymizm, ekstrawersja
- poczucie humoru
- poczucie kontroli wewnętrznej
- prężność psychiczna
- odporność psychiczna
- zaangażowanie poznawcze
- skłonność do ekspresji procesu innym
- religijność

# Wzrost potraumatyczny (PTG) a komfort psychiczny? (KP)

## □ PTG

- Charakter dynamiczny
- Postawienie na rozwój
- Dobrostan poznawczo/emocjonalny

## □ KP

- Charakter statyczny
- Poczucie równowagi
- Dobrostan emocjonalno/poznawczy

## Jak pomagać w procesie wzrostu potraumatycznego? (1)

---

- Dostrojenie do pacjenta
- Zwracanie uwagi na elementy procesu
- Pomoc w dyskomforcie psychicznym (emocjonalnym)

## Jak pomagać w procesie wzrostu potraumatycznego? (1)

- Obserwować – sposób opisu traumy,
- Szczegółowo – reakcję psychiczną na traumę
  - ▣ Nasłuchiwać sygnałów PTG – początkowo biernie)



## Jak pomagać w procesie wzrostu potraumatycznego? (2)

- Pracować w ramach sposobu myślenia, reagowania, systemu wartości
  - ▣ Podpowiedzi – metafory – pytania
  - ▣ Akceptować pozytywne złudzenia (zniekształcenia poznawcze)
  - ▣ Propozycje zadań pomagających (narracje rozwoju, samoobserwacja, zmiany przekonań)
  - ▣ Praca w grupach

## Jak pomagać w procesie wzrostu potraumatycznego? (3)



- Wykorzystać metodę Life Review „krótkie pytania”



## **Life Review „krótkie pytania”**

Opr. Ira Progoff,

Hospice Memorial Foundation

Albuquerque, USA

1. W jakiej fazie życia znajdujesz się obecnie?
2. O czym myślisz najczęściej?

1. Wybierz i opowiedz przebieg jakiegoś okresu w twoim życiu? Jak się rozpoczął? Jak zakończył? W jakim stopniu był dla Ciebie ważny? Czy inne okresy były zainicjowane przez podobne wydarzenia?

2. Pomyśl o jakiejś kryzysowej sytuacji w Twoim życiu. Czy mogłeś rozwiązać ją w inny sposób niż rozwiązałeś? Czy podczas innych sytuacji kryzysowych miałeś podobne możliwości postąpienia w inny sposób niż to zrobiłeś?

1. Czy jest jakaś osoba, która obecnie nie jest już z Tobą? A gdyby tu w tej chwili była, co byś jej powiedział, a co ona by powiedziała Tobie?  
Zapisz tą rozmowę

2. Opisz swoje plany lub działania w jakimś okresie Twojego życia, które były dla Ciebie szczególnie ważne. Pozostań w ciszy i spersonifikuj ten plan/działanie. Przemów do tak spersonifikowanej osoby, i niech ona przemówi do Ciebie. Opisz tę rozmowę.



## Obszar głębi

---

1. Opisz powtarzające się sny które miałeś podczas pewnych okresów lub całego życia?
2. Opisz sen który miałeś i który wciąż jest dla Ciebie ważny?

## Obszar sensu

---

1. Opisz wewnętrzne wydarzenie (bardziej osobiste przeżycie niż działanie) lub wydarzenie zewnętrzne które głęboko poruszyły Cię w obszarze Twojego duchowego życia.

Dziękuję za uwagę!