



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.



Szpital  
Akredytowany



*Każdy człowiek posiada różnorodne zasoby czyli zdolności, umiejętności, talenty, czy źródła wsparcia które pomagają mu w radzeniu sobie z różnymi sytuacjami, umożliwiają mu rozwój, ułatwiają codzienne funkcjonowanie. Zdarzają się czasem takie sytuacje życiowe, kiedy poziom stresu lub cierpienia są tak wielkie, że zaburzają równowagę emocjonalną człowieka i jego możliwości poradzenia sobie. Wśród takich sytuacji są np. problemy rodzinne, finansowe, sytuacja straty, żałoba, choroba, przewlekły stres i wiele innych. W takich sytuacjach szukamy pomocy psychologa lub psychoterapeuty lub też próbujemy znaleźć informacje o tym jak moglibyśmy sobie poradzić.*

*Zespół psychologów pracujących w PCM pozostaje do Państwa dyspozycji w ramach pracy na poszczególnych oddziałach szpitalnych (Oddział Onkologiczny, Oddział Rehabilitacji Diennej i Stacjonarnej, Oddział Paliatywny i ZOL) a także w ramach Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Poradni Leczenia Uzależnień. Udzielamy wsparcia i pomocy pacjentom, a także ich rodzinom.*

*Ponadto zgromadziliśmy dla Państwa przydatne informacje, linki do poradników, broszur i profesjonalnych stron internetowych, które pomogą poradzić sobie z różnorodnymi problemami i trudnościami, z którymi przychodzi Wam się mierzyć. Zebrane materiały psychoedukacyjne i treningowe odzwierciedlają najczęstsze tematy, z którymi zmagają się nasi pacjenci. Zachęcamy do zapoznania się z nimi poniżej.*

*Biorąc pod uwagę sytuację epidemiologiczną, która dotknęła nasz kraj koniecznym jest podjęcie odpowiednich środków, które zwiększą Państwa bezpieczeństwo podczas pobytu w szpitalu. W związku z powyższym wprowadzono ograniczenia liczby personelu, z którymi Państwo będziecie mieć bezpośrednią styczność podczas pobytu na oddziale.*

*Chcąc pozostać do Państwa dyspozycji zapewniamy możliwość konsultacji telefonicznych oraz mailowych. W sytuacjach wyjątkowych możliwy jest kontakt bezpośredni, po wcześniejszym ustaleniu terminu.*

*Maile prosimy kierować na adres: [psycholog.pcm@szpitalpleszew.pl](mailto:psycholog.pcm@szpitalpleszew.pl)*

*O potrzebie konsultacji telefonicznej prosimy informować Pielęgniarkę Oddziałową.*



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.



Szpital  
Akredytowany



## MATERIAŁY PSYCHOEDUKACYJNE I TRENINGOWE

### Lęk i niepokój

Ciekawy i przydatny artykuł dotyczący tego, w jaki sposób radzić sobie z lękiem i niepokojem, który może nam towarzyszyć w związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną można znaleźć tutaj:

<https://zdrowaglowa.pl/koronawirus-jak-lek-przed-nim-moze-pomoc-zamiast-paralizowac-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii/?fbclid=IwAR2lLd1YzFhu3u2zskP3vbq9SIN4dhH9FsQOtZnUhdqswDk6ZshTPapirOo>

### Zaburzenia snu

[http://www.sen-instytut.pl/PDF/CIR\\_poradnik\\_2\\_2009\\_1.pdf](http://www.sen-instytut.pl/PDF/CIR_poradnik_2_2009_1.pdf)

<http://www.sen-instytut.pl/PDF/PoradnikNaBezsenosc.pdf>

### Relaksacja

Kiedy stres przejmuje kontrolę nad Twoim systemem nerwowym, w Twoim ciele wydzielane są hormony, uruchamiające reakcję „walcz lub uciekaj”. „Walcz lub uciekaj” to stan pełnej gotowości naszego organizmu do ratowania się przed zagrożeniem: **serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, tętno i oddech przyspiesza, mięśnie całego ciała mocno napinają się.**

Taka reakcja na stres (czyli na sytuację spostrzeganą przez nas jako zagrażającą) jest całkowicie naturalna i pomaga nam ratować nasze życie i zdrowie. Niestety, kiedy występuje zbyt często, staje się poważnym obciążeniem dla organizmu, który nie ma możliwości odpocząć, lecz cały czas jest w gotowości do walki lub ucieczki. Mówimy wówczas o chronicznym stresie. **Relaksacja to najlepszy sposób na przejęcie kontroli nad swoim ciałem.** Poznaj podstawowe mechanizmy i skuteczne techniki relaksacyjne:

#### 1. Technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona

Dr. Edmund Jacobson wymyślił technikę progresywnej relaksacji mięśni w latach 20-tych XX wieku, jako jeden z elementów terapii pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe.

Technika ta **polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie)**, zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy.

Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach.

Technikę znajdziesz w tym linku: <https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

#### 2. Trening autogenny Schultza

System ćwiczeń zwany treningiem autogennym opracował dr. Johannes Schultz w 1932 roku. Trening autogenny działa poprzez **indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych**



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.



częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzenie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.

Technikę znajdziesz w tym linku: <https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>

### 3. Techniki wizualizacji

Ćwiczenia wizualizacyjne polegają np. na wyobrażaniu sobie jakiegoś miejsca, sytuacji, wydarzenia, które pomogą Ci poczuć się dobrze i spokojnie. Wystarczy zamknąć oczy i wyobrażać sobie to miejsce lub skorzystać z wizualizacji dostępnych w Internecie. Im częściej robisz to ćwiczenie, tym bardziej będzie skuteczne.

Przykładowe wizualizacje znajdziesz tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=OJQwQptCRE>

<https://www.youtube.com/watch?v=uqD69G2Oinw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKuMTFr4y9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=XBeXBATTn1Y>

## Psychoonkologia

1. Po diagnozie . Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik1\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik1_www.pdf)

2. Seksualność kobiety w chorobie nowotworowej. Poradnik dla kobiet i ich partnerów

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik2\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik2_www.pdf)

3. Seksualność mężczyzny w chorobie nowotworowej. Poradnik dla mężczyzn i ich partnerek.

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik3\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik3_www.pdf)

4. Pomoc socjalna. Przewodnik dla pacjentów z chorobą nowotworową

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018\\_PEO\\_Poradnik4\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018_PEO_Poradnik4_www.pdf)

5. Pielęgnacja pacjenta w chorobie nowotworowej

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018\\_PEO\\_Poradnik5\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018_PEO_Poradnik5_www.pdf)

6. Chemioterapia i ty. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018\\_PEO\\_Poradnik6\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018_PEO_Poradnik6_www.pdf)



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.



Szpital  
Akredytowany



7. Żywnienie a choroba nowotworowa. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018\\_PEO\\_Poradnik7\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018_PEO_Poradnik7_www.pdf)

8. Gdy bliski choruje. Poradnik dla rodzin i opiekunów osób z chorobą nowotworową

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik8\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik8_www.pdf)

9. Ból w chorobie nowotworowej. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018\\_PEO\\_Poradnik9\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/05/2018_PEO_Poradnik9_www.pdf)

10. Mój rodzic ma nowotwór. Poradnik dla nastolatków

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik10\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik10_www.pdf)

11. Radioterapia i Ty. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik11\\_www-1.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik11_www-1.pdf)

12. Moja rehabilitacja. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik12\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik12_www.pdf)

13. Życie po nowotworze. Poradnik dla osób po przebytej chorobie

[http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019\\_PEO\\_Poradnik13\\_www.pdf](http://programedukacionkologicznej.pl/wp-content/uploads/2014/06/2019_PEO_Poradnik13_www.pdf)

14. Gdy nowotwór powraca. Poradnik dla osób z nawrotem choroby i ich bliskich.

<http://programedukacionkologicznej.pl/poradnik/gdy-nowotwor-powraca>

15. poradnik dla pacjentów chorujących na szpiczaka mnogiego:

[http://www.szpiczak.org/wp-content/uploads/dokumenty/ksiazki/szpiczak\\_mnogi\\_t4\\_srodek.pdf](http://www.szpiczak.org/wp-content/uploads/dokumenty/ksiazki/szpiczak_mnogi_t4_srodek.pdf)

16. poradnik dla pacjentów z chłoniakiem:

[https://www.przebisnieg.org/pdf/poradnik\\_chloniaki.pdf](https://www.przebisnieg.org/pdf/poradnik_chloniaki.pdf)

17. chłoniak Hodgkina:

<https://ihit.waw.pl/gallery/d35da62e07206c67253607e5f269a946/poradnik%20-%20Ch%C5%82oniak%20Hodgkina.pdf>

18. O żałobie - dla dzieci i młodzieży

<https://tumbopomaga.pl/images/pdf/dlamlodziezy.pdf>



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.



Szpital  
Akredytowany



19. o wsparciu i komunikacji z dziećmi i młodzieżą, gdy ktoś bliski choruje

<https://tumbopomaga.pl/images/pdf/dlarodzicow.pdf>

#### Dla kobiet w ciąży i młodych mam:

1. <https://www.facebook.com/pages/category/Personal-Blog/Ok%C5%82oporodowa-opieka-psychologiczna-Anna-Stola%C5%9B-108176807439404/>
2. <https://www.hafija.pl/>

#### Stymulacja zaburzonych funkcji poznawczych

Procesy poznawcze stanowią podstawowe funkcje, które pozwalają nam odbierać rzeczywistość, przyswajając wiedzę o świecie, komunikować się z innymi oraz przetwarzać informacje. Najczęściej zaliczamy do nich pamięć, zdolność uczenia się, uwagę, orientację, myślenie logiczne, funkcje językowe i funkcje-wzrokowo-przestrzenne. Skutkiem uszkodzenia mózgu w wyniku udaru, chorób przewlekłych, które wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego może być zaburzenie tych procesów. Często ulegają one również osłabieniu na skutek starzenia się organizmu. Rozpoznanie pogorszenia się funkcji poznawczych jest niezmiernie istotne, ponieważ pozwala na wdrożenie odpowiednich oddziaływań, np. leczenia farmakologicznego lub modyfikacji stylu życia we wczesnym etapie choroby. Kluczowe znaczenie odgrywa również regularna praktyka polegająca na **stymulacji funkcji poznawczych**. Obejmuje ona szereg ćwiczeń pobudzających funkcje poznawcze, które można wykonywać w zaciszu domowym. Ich wybór oraz stopień trudności warto dostosować do indywidualnych potrzeb czy funkcji, które uległy osłabieniu.

Poniżej znajdują się linki do stron, z których można pobrać (i wydrukować) gotowe zestawy ćwiczeń stymulujących zaburzone funkcje poznawcze:

<https://www.egis.pl/23/dla-pacienta/11/materialy-edukacyjne/17/cwiczenia-pamieci-i-innych-funkcji-poznawczych-zeszyt-1>

<https://www.egis.pl/23/dla-pacienta/11/materialy-edukacyjne/18/cwiczenia-pamieci-i-innych-funkcji-poznawczych-zeszyt-2>

<https://www.egis.pl/23/dla-pacienta/11/materialy-edukacyjne/19/cwiczenia-pamieci-i-innych-funkcji-poznawczych-zadania>

[http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje\\_do-internetu.pdf](http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf)

Można również spróbować swoich „sił poznawczych” grając w różnorodne gry umysłowe dostępne na platformie poświęconej treningowi umiejętności poznawczych:

<https://www.cognifit.com/pl/public/games>

Ciekawe wskazówki, jak uprawiać tzw. **fitness brain** (ćwiczenia umysłu) na co dzień znajdują się tutaj:

<http://www.szpitalp2.krakow.pl/fileadmin/media/marketing/Neurofitness.pdf>