

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1 Motivace k volbě povolání zdravotní sestry, očekávání a první dojmy při nástupu do zaměstnání	13
1.1 Vymezení pojmů	13
1.2 Motivace k volbě povolání	14
1.2.1 Příklady motivací k volbě povolání lékaře	14
1.2.2 Motivace k volbě povolání zdravotní sestry	15
1.3 Očekávání před nástupem do zaměstnání	18
1.4 Nástup do zaměstnání	19
2 Význam osobního života a rodinného zázemí pro výkon zdravotnického povolání	20
2.1 Zaměstnané ženy v minulosti	20
2.2 Některé zajímavosti z vývoje ošetřovatelství	21
2.3 Práce a domácnost v nedávné minulosti	22
2.4 Práce a soukromý život v současnosti	23
2.5 Samota a osamělost	24
2.6 Stav proudění	24
3 O komunikaci obecně a ve zdravotnictví	26
3.1 Obecné pojmy komunikace	26
3.1.1 Definice interakce a komunikace	26
3.1.2 Způsoby komunikace	27
3.1.3 Několik příkladů chybné komunikace z praxe	29
3.1.4 Komunikace a zdravotní porucha	30
3.1.5 Následky poruch komunikace	31
3.2 Iatrogenie a zdravotnická laborogenie	31
3.3 Komunikace s pacienty v obecné rovině	33
4 Vztahy, komunikace a spokojenost členů pracovního týmu	35
4.1 Komunikace v pracovním kolektivu a její nedostatky	35
4.1.1 Vlastnosti výhodné pro komunikaci v kolektivu	35
4.1.2 Některé problémy komunikace v kolektivu	35
4.2 Uvědomění si případných vlastních nedostatků	41
4.3 Poruchy osobnosti	41
4.3.1 Moje první setkání s mobbingem	43
4.4 Ukázky některých komunikačních strategií	44
4.4.1 Asertivní práva	44
4.4.2 Návody pro úspěšnou komunikaci	45
5 Vliv zhoubné nádorové nemoci na psychiku pacienta a působení sestry	47
5.1 Pojmy užívané v souvislosti se zdravím a nemocí	47
5.2 Psychoonkologie	48
5.3 Postoje pacienta k nemoci	48

5.4	Zhoubné nádorové onemocnění	48
5.4.1	Psychický stav pacienta s nádorovým onemocněním	49
5.4.2	Současné možnosti péče o pacienta lékařem a sestrou	59
5.4.3	Psychoneuroimunologie	62
5.4.4	Pomoc pacientovi při zvládnání emocí	63
5.4.5	Terapeutický vztah.	66
6	Paliativní léčba a péče	68
6.1	Vymezení pojmů	68
6.2	Současné uplatnění paliativní léčby	69
6.2.1	Úkoly sestry v paliativní léčbě	69
6.2.2	Emocionální stav pacienta v souvislosti s paliativní léčbou	70
6.2.3	Zajištění přiměřených informací.	75
6.2.4	Využití poznatků z psychologie emocí	75
6.3	Tanatologie a eutanazie	76
6.3.1	Tanatologie	76
6.3.2	Eutanazie	77
6.3.3	Intrapsychické fenomény na okraji smrti	77
7	Stres, emoční vyčerpání a profesionální deformace zdravotnických pracovníků	80
7.1	Stres	80
7.2	Profesionální deformace	80
7.3	Syndrom vyhoření	81
7.3.1	Stadia vedoucí k syndromu vyhoření	81
7.3.2	Příznaky syndromu vyhoření	81
7.3.3	Řešení syndromu vyhoření	83
7.4	Balintovské skupiny	83
8	Podávání informací	85
8.1	Základní otázky	85
8.2	Příklady některých komunikačních strategií	85
8.3	Přístupy k alternativní léčbě	87
8.4	Epidemiologie a etiologie zhoubných nádorů	88
8.4.1	Skupiny rizikových faktorů.	88
8.4.2	Nejčastější kancerogeny	89
8.5	Způsoby přijetí informace o nemocném jeho rodinným příslušníkem	91
9	Techniky zvládnání vlastní psychiky u sestry a možnost jejich uplatnění u nemocného	96
9.1	Pojmy vztahující se k tématu	96
9.1.1	Relaxace.	96
9.1.2	Koncentrace	97
9.1.3	Vizualizace	98
9.1.4	Imaginace.	98
9.1.5	Meditace	99
9.2	Techniky k navození vnitřní harmonie	100
9.2.1	Techniky relaxace	100
9.2.2	Techniky koncentrace.	102
9.2.3	Cvičení meditace.	104
9.2.4	Pránajáma	105

9.2.5	Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)	105
9.3	Stavy vědomí	105
9.3.1	Přirozené stavy vědomí prozkoumané vědou	106
9.3.2	Změněné vědomí dosahované psychoterapií	106
9.3.3	Transcendence	106
10	Stručný přehled některých psychoterapeutických metod použitelných v onkologii	109
10.1	Definice psychoterapie	109
10.2	Empatický přístup	110
10.2.1	Základní pojmy	110
10.2.2	Význam empatie v psychoterapii	111
10.2.3	Užití empatie v onkologii	112
10.3	Racionální a kognitivní psychoterapie	113
10.3.1	Racionální psychoterapie	113
10.3.2	Kognitivní psychoterapie	114
10.4	Náhledová psychoterapie	117
10.4.1	Náhled v psychoterapii	117
10.4.2	Hodnoty	118
10.4.3	Náhled u onkologicky nemocných	118
10.5	Sugestivní psychoterapie	120
10.5.1	Sugesce	120
10.5.2	Bdělé sugesce a autosugesce	122
10.5.3	Hypnóza a autohypnóza	123
10.6	Relaxační a imaginační techniky používané v psychoterapii	132
10.6.1	Nižší stupeň autogenního tréninku podle Schultze	132
10.6.2	Vyšší stupeň autogenního tréninku a jeho využití v onkologii	136
10.6.3	Progresivní relaxace podle Jacobsona	137
10.6.4	Intenzivní meditace	139
10.7	Tréninkové metody	140
10.7.1	Nácvik funkcí	140
10.7.2	Kontrola zpětnou vazbou	141
10.7.3	Systematická desenzibilizace	142
10.7.4	Odnaučování	143
10.8	Nápodoba	143
10.9	Skupinová terapie, rehabilitační kroužky a pacientské kluby	144
10.9.1	Klasická skupinová psychoterapie	144
10.9.2	Psychoterapeutické skupiny v onkologii	144
10.9.3	Kroužky jógy v onkologii	144
Závěr	149
Seznam literatury	150
Rejstřík	163