

O b s a h

Předmluva (8)

Co prožívají pacienti (11)

Co si pacienti přejí a nepřejí • Co si o tom myslí studenti medicíny • Na co se pacienti ptají • Jak vnímají pacienti své onemocnění, jaká je jejich reakce na tuto skutečnost • Co by poradili pacienti stejně postiženým • Jak si představují rakovinu

NEMOC A ČLOVĚK

Nádor - podivný výmysl přírody (18)

Pod hromadou pojmů • "Divoká skládka" buněk • Pohled do hlubin • Pozorování shora • A ještě jednou zpět do buňky, tentokrát naposled

Šestkrát odpověz (30)

Nádory v rostlinné a živočišné říši • Co nám povědí archeologové a antropologové • Jsou nádory výsadou určitého věku? • Které orgány jsou nejvíce ohroženy • Jak se daří rakovině v různých zemích • Rizikové faktory pro vznik rakoviny • Nádory a imunita

Všeliká vyšetřování na obzoru (49)

Příliš velké požadavky? • Věnujte nám kapku krve • Ve víru techniky • Příprava pacienta na některá vyšetření

Klasická léčba zhoubných nádorů (59)

Z názorů pacientů na léčebné možnosti • Co můžeš učinit dnes • O "zbraních" a jejich užívání proti nádorům • Chirurgická léčba • Radioterapie • Chemoterapie

Výživa a zhoubné nádory (86)

Je možno nádory léčit jen stravou? • Co, kolik a jak jíst • Jablko sváru - makrobiotika • Co si vybereme z tolika různých názorů?

ČLOVĚK A NEMOC

Je rakovina psychosomatickou chorobou? (102)

Náznaky psychosomatického nazírání na rakovinu v historii • Psychosomatické pojetí rakoviny ve 20. století • Velká doba stresová • Souhrn psychosociálních faktorů významných u rakoviny • Dosud rovnice o mnoha neznámých

Vstup psychiky do průběhu onemocnění (111)

Nemoc jako pojem • Anticipace budoucnosti • Naděje • Člověk před vznikem nemoci • Jak pacient přijímá a snáší svou nemoc

Metamorfóza z pacienta na klienta (129)

Co může pacient udělat sám pro sebe • Sdělení diagnózy • První šok • Období léčby

Sám sobě psychoterapeutem (141)

Kde hledat cíle? • Máme motivaci? • Jaké prostředí je vhodné při práci na sobě • Kde mám své pracovní nástroje? • Pracovní předmět nikdy neodkládáme • Jak vypadají pracovní postupy, které na sobě může člověk provádět sám? • Racionální psychoterapie • Náhledová terapie • Suggestivní terapie • Relaxačně-imaginační metody • Behaviorální a discentní metody

Člověče, přičiň se ...

aneb jak provádět autopsychoterapii (156)

Kognitivní psychoterapie • Autohypnóza • Progresivní relaxace podle Jacobsona • Autogenní trénink podle Schulze • Technika "propadání se" • Jóganidra neboli jógický spánek • Jiné relaxační techniky • Meditačně-koncentrační technika k nácviu koncentrace • Meditační technika pro ovlivnění bolesti • Cvičení pro získání energie • Technika relaxace s vizualizací podle Simontových

My, lidé ... a jak si pomáháme (176)

Je dobré, stýkají-li se onkologicky nemocní mezi sebou? • Co se rozumí kolektivní a skupinovou terapií? • Skupiny homogenní • Jóga

Volba cesty (180)

To chce čas • Čas rozhodnutí nadešel

Co říci na konec (190)

Co nám poví tanatologie • Eutanázie - ano či ne? • Jak se vyrovnávat s vlastní smrtí?

Seznam literatury (203)