

OBSAH

	Úvodní slovo k českému vydání	9
	Předmluva	13
1	KOMPLEMENTÁRNÍ ONKOLOGICKÉ METODY S OVĚŘENOU ÚČINNOSTÍ	17
	1.1 Úvod	17
	1.2 Komplementární metody s ověřenou účinností	19
	1.3 Nedostatečně ověřené komplementární lékařské metody	30
	1.4 Praktická doporučení	34
	Literatura	35
2	PSYCHIKA A RAKOVINA – VÝSLEDKY VĚDECKÝCH STUDIÍ	39
	2.1 Úvod	39
	2.2 Je rakovina způsobena psychickou nebo sociální zátěží?	40
	2.3 Co víme o přizpůsobení se nemoci?	42
	2.4 Stres a rakovina	44
	2.5 Psychoonkologické poradenství	46
	2.6 Relaxační metody	46
	2.7 Muzikoterapie	47
	2.8 Arteterapie	48

2.9	Další metody jako aromaterapie a masáže	49
2.10	Behaviorálně kognitivní metody	49
2.11	Individuální terapie	50
2.12	Skupinová terapie	51
2.13	Závěr	52
	Literatura	53
3	PROGRAM PSYCHOSOCIÁLNÍ (PSYCHOONKOLOGICKÉ) PÉČE O PACIENTKY S RAKOVINOU PRSU	57
3.1	Úvod	57
3.2	Prospěšnost psychologicko-psychotherapeutické podpory pacientek s rakovinou prsu	59
3.3	Nutnost psychoonkologické péče u pacientek s rakovinou prsu	59
3.4	Základní principy psychoonkologické péče (v nemocnici)	60
3.5	Pět fází života s nemocí a jejich požadavky	60
3.6	Psychologicky kompetentní sdělování informací o rakovině prsu	64
3.7	Psychologicko-psychotherapeutická podpora a poradenství pro pacientky s rakovinou prsu	69
3.8	Specifická zátěž u pacientek s rakovinou prsu	70
3.9	Psychologicko-psychotherapeutické intervence a jejich účinnost u pacientů s nádorovým onemocněním	73
	Literatura	75
4	ZÁKLADY PSYCHOONKOLOGICKÉ LÉČBY	83
4.1	Mýtus (?) rakovinové osobnosti	83
4.2	Psychoonkologická diagnostika	87
4.3	Reakce pacienta na sdělení diagnózy	93
4.4	Obrana versus zvládání (coping)	94
4.5	Objektivní fáze nádorového onemocnění a požadavky na zvládání nemoci	102
4.6	Požadavky na zvládání nemoci u pacientovy rodiny	113
4.7	Psychické trauma související s rakovinou	115
4.8	Vícedimenzionální psychodynamická terapie traumat	122
4.9	Ideální typický průběh sezení při akutní terapii pacientů s rakovinou s použitím MPTT	124
	Literatura	130

5	KOMUNIKACE BĚHEM KRIZE A PSYCHOTRAUMATU V ONKOLOGII	135
5.1	Pravidla komunikace	135
5.2	Sdělení onkologické diagnózy	141
5.3	Vztah lékař–pacient	142
	Literatura	144
6	RAKOVINA POHLAVNÍCH ORGÁNŮ A SEXUALITA	147
6.1	Operace při nádorovém onemocnění ženských pohlavních orgánů	147
6.2	Vedlejší účinky standardní terapie u žen	160
6.3	Návrhy řešení sexuálních problémů u žen	167
6.4	Operace při nádorovém onemocnění mužských pohlavních orgánů	172
6.5	Vedlejší účinky standardní terapie u mužů	178
6.6	Návrhy řešení sexuálních problémů u mužů	183
	Literatura	193
7	PŘÍSTUP KE SMRTI A UMÍRÁNÍ	195
7.1	Ošetřování a doprovázení umírajících	195
7.2	Centrální témata umírajících pacientů	201
7.3	Fáze umírání	207
7.4	Psychohygienu osob doprovázejících umírající	212
	Literatura	214
8	SYNDROM VYHOŘENÍ A SYNDROM POMÁHAJÍCÍCH	215
8.1	Motivace pomáhajících	215
8.2	Syndrom vyhoření u pomáhajících osob	217
8.3	Syndrom vyhoření: prevence a (své)pomoc	220
	Literatura	222
9	KRÁTKÝ PSYCHOEDUKAČNÍ PROGRAM PRO INDIVIDUÁLNÍ TERAPII	223
9.1	Úvod	223
9.2	Sezení 1: zdraví v době nádorového onemocnění	224
9.3	Sezení 2: onemocnění a stres	227
9.4	Sezení 3: zvládání nemoci (coping)	233
9.5	Sezení 4: vlastní potřeby a zdroje	235
9.6	Sezení 5: práce s nepříjemnými pocity	239

9.7 Sezení 6: udržování podpůrných kontaktů	243
9.8 Sezení 7: zvládání chronické únavy	245
9.9 Sezení 8: sexualita a rakovina	254
9.10 Sezení 9: kompetentní pacient – možnosti svépomoci	257
9.11 Sezení 10: závěr	260
Literatura	262
10 NÁVRHY INTERVENCE V PSYCHOONKOLOGICKÉM PORADENSTVÍ A TERAPII	265
10.1 Úvod	265
10.2 První rozhovor	266
10.3 Rozhovor o zdrojích a cílech	270
10.4 Nalezení hodnot a přesvědčení	272
10.5 Zacházení s nepříjemnými emocemi a konflikty	275
10.6 Práce s tělem v onkologii	277
10.7 Jógové cviky	283
10.8 Cvičení po vzoru tai-či a čchi-kung	284
10.9 Cvičení vnímání	288
10.10 Imaginativní cvičení	296
10.11 Intervence při psychické traumatizaci	304
Literatura	310
PŘÍLOHY	313
O autorech	313
Doporučená literatura v němčině	315
Doporučená literatura v němčině pro pacienty	318
Výběr z literatury v češtině	319
Výběr z internetových odkazů v češtině	322
Zdravotnická zařízení v České republice poskytující psychoonkologickou péči	323
Onkologická centra a společnosti	324
Organizace onkologických pacientů a kluby	325
Seznam pracovních listů a protokolů	326

Seznam pracovních listů a protokolů

Otázky, které podporují zpracování smutku	204
Psychoedukace pro pacienty s rakovinou	226
V rámci podpory svého zdraví bych rád změnil:	226
Kdo nebo co mě v současné době nejvíce stresuje?	232
Vyzkoušejte příjemné činnosti	234
Namalujte svůj „kruh zdraví“	234
Protokol myšlenkové analýzy	237
Zkoumání vlastních negativních přesvědčení	238
Jaký „hlavní pocit“ v současné době určuje moje pocity a chování?	241
Změna dysfunkčních důsledků hlavního pocitu (např. strachu)	242
Vytváření a udržování kontaktů	244
Charakteristické znaky únavy	250
Vizuálně-analogová škála denní únavy	250
Dotazník k posouzení únavy	251
Energetický deník	252
Seznam úkolů podle důležitosti	253
Pacientova kompetentnost	259
Čeho jsem již dosáhl? Na čem bych ještě rád pracoval?	261
Dotazník seberegulace	268