

Rozmowa z Kierownikiem Zakładu Psychologii i Terapii
Zajęciowej ACM Moniką Grochowską

Stres

WRÓG NUMER JEDEN



Zespół Terapeutów i Psychologów ACM

Czy wszechobecny stres, który towarzyszy nam w codziennym życiu jest rzeczywiście takim zagrożeniem, jak się powszechnie uważa? Czemu jest tak szkodliwy?

Stres nazywany jest chorobą XXI wieku. Definicja stresu psychologicznego mówi, że jest to rodzaj relacji między człowiekiem a otoczeniem, która wyraźnie przekracza zasoby osoby lub zagraża jej dobrostanowi. Każdy z nas, bez względu na wiek, płeć, zawód, zajmowaną pozycję społeczną, rasę czy wyznanie doświadcza sytuacji stresujących. Mogą być to silnie stresujące wydarzenia życiowe, takie jak śmierć współmałżonka, rozwód, ciężka choroba, ale także sytuacje dnia codziennego, ciągły pośpiech, nieuporządkowanie, życie pod presją czasu, nadmiar zajęć, niejasne oczekiwania. Jednak nie

każdy rodzaj stresu możemy zaklasyfikować jako negatywny. Stres dobry, tak zwany „eustres”, jest czynnikiem motywującym do podjęcia wysiłku, mimo pojawiających się trudności. To, jak nasz organizm poradzi sobie z sytuacją stresową zależy od wielu czynników, m.in. subiektywnej oceny sytuacji stresowej, indywidualnych cech osobowościowych, ogólnego stanu zdrowia w danym mo-

mentcie (zmęczenie, choroba, brak snu znacznie zmniejszają odporność na bodziec stresowy) oraz stopnia przygotowania na wystąpienie bodźca. Skąd bierze się jego szkodliwość? Organizm w sytuacji stresu, po doświadczeniu początkowego niepokoju, podejmuje wysiłki obronne, uczy się jak skutecznie poradzić sobie ze stresem. Jeśli faza przystosowania kończy się sukcesem, wszystko wraca do normy, jeśli nie, następuje faza wyczerpania. Gdy stres jest przewlekły, prowadzi to do wyczerpania zasobów organizmu, a w konsekwencji do chorób psychosomatycznych, a nawet, w wyjątkowych sytuacjach, do śmierci.

Jakie są skutki życia w stresie?

Długotrwała ekspozycja na stres może mieć destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie. Stres zaburza wszystkie procesy fizjologiczne organizmu.

Podwyższone pobudzenie organizmu może doprowadzić do ogólnego obniżenia odporności organizmu, zaburzeń układu oddechowego, np. astmy, zaburzeń układu trawienno-ego np. wrzodów żołądka, reakcji alergicznych, zaburzeń nerwicowych, obniżenia nastroju, zmniejszenia motywacji do działania, problemów z koncentracją, zaburzeń pamięci, zaburzeń snu, bólów głowy, nudności, męczliwości. Niestety, lista skutków jest bardzo długa.

Radzenie sobie ze stresem, zwłaszcza kiedy nagle tracimy zdrowie, gdy ktoś bliski zapada na chorobę przewlekłą, nie jest łatwe. Jakie metody pracy z pacjentem można zastosować, aby pomóc mu przebrnąć przez trudny okres?

Każda choroba przewlekła może spowodować pojawienie się długotrwałego stresu. Pacjenci stają przed takimi sytuacjami jak niepewność związana z diagnozą i możliwością kontrolowania przebiegu choroby, także utrata kontroli nad własnym ciałem, wytrącenie z pełnionych dotychczasowych ról społecznych, problemami rodzinnymi, związanymi ze zmianą sytuacji życiowej, poczucie bycia zależnym od pomocy innych osób. Pacjenci mogą doświadczać również deficytów poznawczych. W naszym ośrodku pacjenci mogą liczyć na codziennie wsparcie psychologa. Wsparcie zarówno emocjonalne, umożliwiające wyrażenie napięć, wątpliwości, lęków, okazanie bezwarunkowej akceptacji, wsparcie informacyjne - dzielenie się doświadczeniem, przekazywanie wiedzy na temat przyczyn, przebiegu oraz skutków choroby, jak i wsparcie motywacyjne, zachęcające do codziennego podejmowania trudów rehabilitacji. Pomagamy odnaleźć najlepsze strategie radzenia sobie z chorobą. Aby za-

Zajęcia z wykorzystaniem programu do stymulacji zaburzeń pamięci



Terapia zajęciowa w ACM - muzykoterapia





Terapia zajęciowa w ACM - arteterapia



Pracownia terapii zajęciowej ACM



Prace Pensjonariuszy

pobiec poczuciu izolacji zachęcamy pacjentów do udziału w zajęciach grupowych, mobilizujemy pacjentów do opuszczenia pokoju i oderwania się, choć na krótką chwilę, od bycia jedynie pacjentem. Stosujemy również elementy treningów relaksacyjnych. Dla chorych z deficytami poznawczymi oferujemy terapię neuropsychologiczną z wykorzystaniem programów komputerowych. Opieką psychologiczną otaczamy również całe rodziny, borykające się z sytuacją kryzysową.

Jakie są odczuwalne, pierwsze pozytywne efekty i skutki terapii?

Przede wszystkim, pacjenci stają się spokojniejsi, czują się bezpieczniej, kiedy mogą opowiedzieć o wszystkich swoich lękach i napięciach. Łatwiej adaptują się do nowych warunków. Duża grupa pacjentów wydaje się być zaskoczona, kiedy przychodzi do nich psycholog, który ma czas i chęć posłuchać, co wydarzyło się danego dnia oraz jak postępy w rehabilitacji. Nie bez znaczenia są również pozytywne skutki terapii neuropsychologicznej. Regularne stymulowanie pamięci, uczenia się, koncentracji, funkcji językowych pozwala spowolnić procesy neurodegeneracyjne oraz zwiększyć możliwości poznawcze osób z deficytami w tym zakresie.

Dlaczego terapia w grupie

Terapia grupowa w ACM



przynosi dobre efekty?

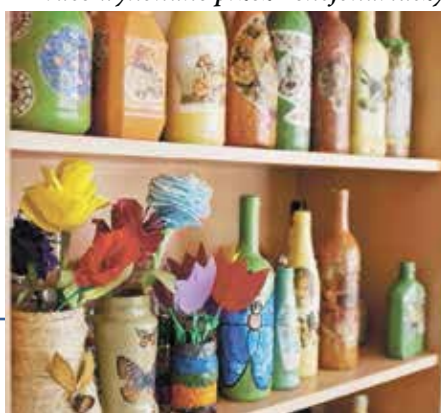
Terapia zajęciowa jest przedłużeniem rehabilitacji, formą oddziaływania a także rozrywki i grupowego wsparcia oraz integracji pacjentów. Widzą oni, że nie są odosobnieni ze swoim problemem zdrowotnym, mogą wymienić swoje doświadczenia, pomysły na radzenie sobie z sytuacjami trudnymi. Zapobiega to izolacji i wycofaniu-pacjenci czują się częścią większej grupy.

W trakcie terapii zajęciowej każdy uczestnik może liczyć także na indywidualnie dobraną do potrzeb i możliwości metodę pracy, dającą poczucie sukcesu, bardzo często zauważanego i docenianego przez resztę pacjentów.

Co stanowi wsparcie w pracy zespołu psychologów?

Jesteśmy silnym i współpracującym zespołem psychologów, terapeutów zajęciowych, rehabilitantów, opiekunów medycznych oraz pielęgniarzek. Takie interdyscyplinarne podejście w stosunku do pacjenta pozwala nam dobrać odpowiednie metody pracy z nim, obserwować go w różnych warunkach i kontynuować oddziaływania terapeutyczne w każdym momencie dnia i jego aktywności. Wykorzystujemy wszelkie przydatne urządzenia: programy komputerowe, pomoce rehabilitacyjne, gry edukacyjne, a także pomoce plastyczne.

Prace wykonane przez Pensjonariuszy



Czym jest Grupa Wsparcia ACM? Jaki jest jej cel i kto może skorzystać z tej formy pomocy?

W naszym ośrodku nie tylko pacjent może otrzymać pomoc. Wsparciem psychologicznym obejmujemy rodziny i opiekunów naszych pacjentów, ale zapraszamy również członków rodzin osób chorych nie przebywających w naszym ośrodku. Jest to czas na wymianę doświadczeń związanych z chorobą osoby bliskiej, szukanie rozwiązań na najbliższą przyszłość - udzielamy porad gdzie szukać pomocy, jak postępować z chorym i czego spodziewać się w rozwoju choroby. Spotkania naszej Grupy Wsparcia dla rodzin i opiekunów osób z chorobami neurodegeneracyjnymi odbywają się w każdą środę o godz. 17:00 w sali Terapii Zajęciowej w budynku Akademickiego Centrum Medycznego. Ponieważ naszym celem jest zawsze pomoc pacjentowi, staramy się stale wzbogacać naszą ofertę: wprowadzać nowe narzędzia do pracy indywidualnej i grupowej, programy komputerowe oraz zajęcia terapeutyczne. Cały nasz zespół stale doksztalca się, uczestnicząc w kursach, konferencjach oraz studiach podyplomowych i doktoranckich. Być może nasza Grupa Wsparcia również w niedługim czasie przekształci się w zespół niosący pomoc większej liczbie potrzebujących.

Terapia zajęciowa w ACM - arteterapia

