

Newsletter

Nieznane ciało w nieznannej krainie - ze "Stomalandii" do "Nowej normalności"

Coloplast®
Professional

Artykuł powstał w oparciu o prezentację wygłoszoną przez dr Jessicę Swinbourne z Australii oraz dr Rune Norager z Danii podczas Coloplast Ostomy Days w 2018 roku.

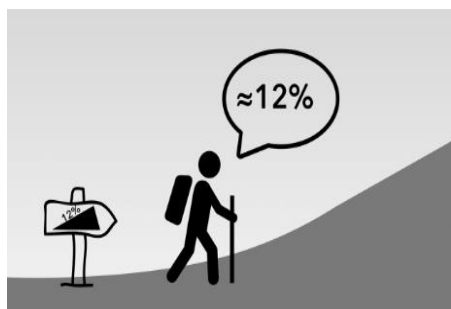
Jessica jest psychologiem klinicznym, obecnie prowadzącym własną praktykę kliniczną w Sydney w Australii. Jej badania doktoranckie dotyczyły współwystępowania zaburzeń odżywiania i zaburzeń lękowych, a także była zaangażowana w badania nad wpływem konsultacji psychologicznych na leczenie otyłości. Rune jest psychologiem behawioralnym i poznawczym. Łącząc badania z rolą prezesa Designpsychologi™, Rune i jego zespół pracują nad przekształceniem odkryć naukowych dotyczących ludzkiej natury w nowe produkty i usługi, które mogą pomóc zarówno specjalistom opieki zdrowotnej, jak i pacjentom.

Poważne zmiany w ciele - takie jak operacja wyłonienia stomii - mogą sprawić, że pacjent czuje się wyobcowany ze swojego świata i poczucia własnego "ja". Artykuł opisuje obserwacje tego, w jaki sposób operacja wyłonienia stomii wpływa na postrzeganie siebie przez pacjenta. Znajduje się tu również szereg strategii, które można wykorzystać, aby pomóc pacjentom odzyskać kontrolę nad swoim ciałem po operacji i przenieść się ze "Stomalandii" do swojej "Nowej normalności".

Jak operacja wyłonienia stomii wpływa na postrzeganie siebie

Przez lata wierzyliśmy, że myślenie, to proces, który odbywa się tylko w mózgu. Następnie naukowcy zaczęli badać związek między naszym mózgiem a ciałem i przeprowadzili eksperymenty, aby zbadać to powiązanie. W jednym z tych eksperymentów uczestnicy zostali poproszeni o oszacowanie stromości zbocza¹⁻². Ich szacunki okazały się dość dokładne. Wyjątek stanowiła sytuacja, gdy byli zmęczeni lub nieśli ciężki plecak. Wtedy zbocze wydawało się im bardziej strome niż było w rzeczywistości.

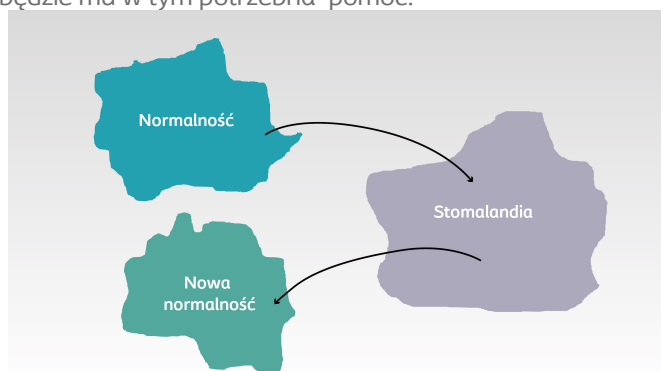
Ten prosty eksperyment pokazuje, że na nasze postrzeganie rzeczywistości ma wpływ nasz stan fizyczny. Zamiast więc postrzegać ciało jako "środek transportu" dla naszego mózgu, musimy postrzegać ciało i mózg jako jedną całość ściśle ze sobą powiązaną. Nasze ciało wpływa na nasze postrzeganie świata¹⁻², innych ludzi³ i nas samych⁴⁻⁵. Jeśli zastosujemy ten sposób myślenia do świata osób ze stomią, to stanie się dla nas oczywiste, że operacja wyłonienia stomii zmienia sposób, w jaki pacjenci postrzegają samych siebie⁴⁻⁵, swoje otoczenie oraz to w jaki sposób kontaktują się z innymi⁶. Stają się bardziej świadomi siebie, ale tracą pewność siebie i autonomię⁶. Zmiany w ciele osoby po operacji nie tylko utrudniają jej relacje ze światem zewnętrznym, ale mogą również wpływać negatywnie na samoakceptację.



Z "Normalności" do "Stomalandii".

Miejsce, w którym znajduje się pacjent przed operacją nazwijmy "Normalnością". W Normalności pacjent zna swoje ciało i ufa mu. Pozwala mu ono angażować się w relacje, realizować swoje zainteresowania i podstawowe wartości. Ale nagle, po operacji, przenosi się w nowe, nieznane miejsce⁶. Pacjent przybywa do "Stomalandii". Tutaj ciało wydaje się zupełnie nieznane, a nawet trochę przerażające. Zamiast pomagać, teraz przerywa - a nawet utrudnia - czynności, które wcześniej sprawiały pacjentowi przyjemność.

Ponieważ ciało zmieniło się, powrót do "Normalności" nie jest już możliwy. Aby znów poczuć się jak przed operacją, pacjent będzie musiał przenieść się do miejsca, w którym zaakceptuje to zmienione ciało i pozwoli mu znowu cieszyć się życiem. Musi udać się do "Nowej normalności", ale będzie mu w tym potrzebna pomoc.



Przeszkody na drodze do "Nowej normalności".

Sposób w jaki postrzegamy nasze trudności, ma ogromny wpływ na to, jak sobie z nimi radzimy⁷. W "Stomalandii" pacjenci mają tendencję do unikania sytuacji, które uważają za niewygodne lub niepokojące - takich jak spotkania z ludźmi, patrzenie na swoje ciało lub innych czynności, które wcześniej lubili. Unikają ich, ponieważ myślą, że sobie z nimi nie poradzą. Problem polega na tym, że uniemożliwia im to nauczenie się, jak dostosować się do swojego zmienionego ciała i ponowne otworzenie się na otaczający świat. Aby wyprowadzić pacjenta ze "Stomalandii" potrzebujemy podejścia, które pomoże mu zrozumieć trudności, nadać im sens i iść naprzód.

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że nasze otoczenie (lub "sytuacja"), myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane. Za każdym razem, gdy zauważamy coś w naszym otoczeniu (sytuacji), myślimy o tym, następnie doświadczamy emocji, a nasze myśli i emocje prowadzą nas do zachowania się w określony sposób, który pomaga nam radzić sobie w danej sytuacji⁸.

Jeśli pomożemy pacjentom zrozumieć ten proces, mogą nauczyć się rozwijać nowe sposoby radzenia sobie, które ostatecznie doprowadzą ich do "Nowej normalności".

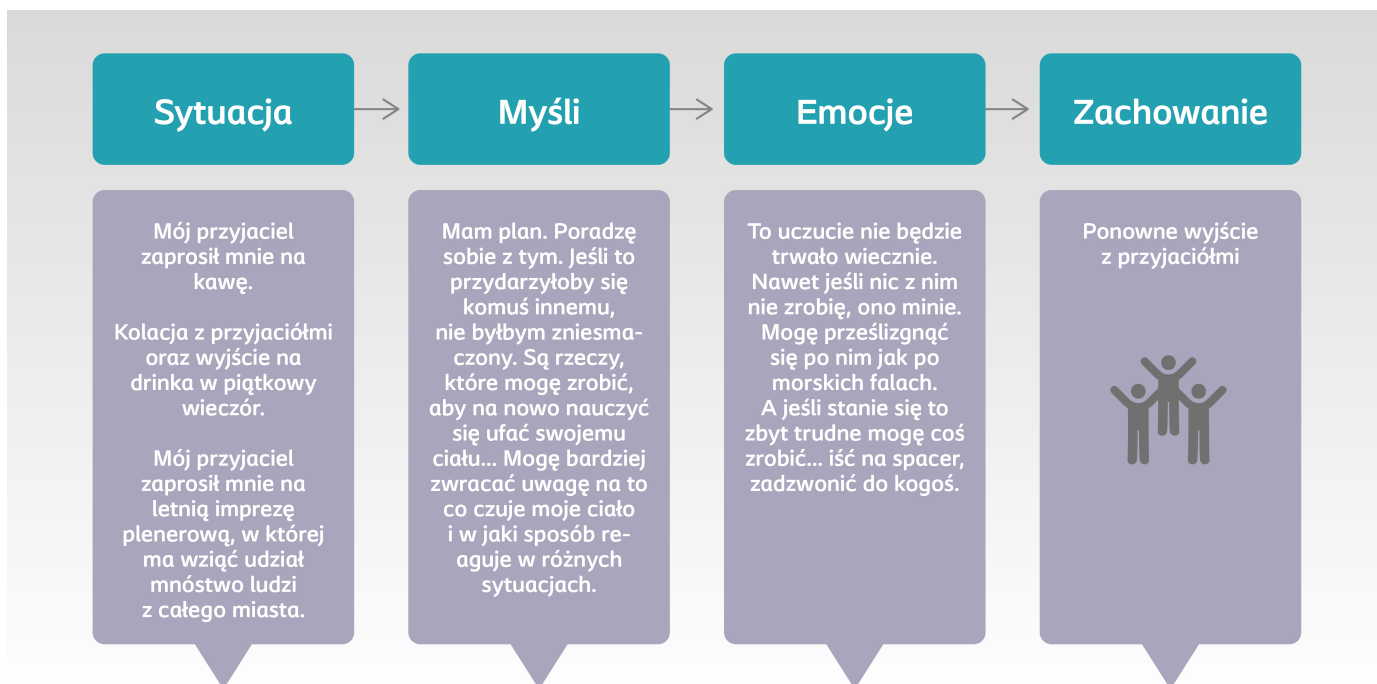
Wskazówki

Badania zalecają stosowanie strategii poznawczych i behawioralnych, aby pomóc ludziom zaakceptować stomię, pozbyć się negatywnych myśli i zaangażować w działania społeczne⁹. Oto kilka strategii, które można wykorzystać, aby pomóc pacjentowi w podróży do "Nowej normalności":

- **Stwórz bezpieczną przestrzeń.** Jako pracownik ochrony zdrowia możesz pomóc stworzyć przestrzeń, w której pacjenci mogą otwarcie wyrażać swoje doświadczenia, myśli i uczucia. Zapewniając to, ułatwisz im skuteczne radzenie sobie z chorobą⁹.
- **Zbuduj poczucie nadziei.** Słuchanie o innych, którzy byli w stanie opuścić "Stomalandię" i przenieść się do "Nowej normalności" może dać poczucie nadziei i pewności, że i oni też mogą to zrobić.
- **Pomóż im określić, co jest ważne.** Zapytaj swoich pacjentów co chcieliby robić w "Nowej normalności".
- **Przygotuj plan podróży.** Kiedy będą gotowi do rozpoczęcia podróży w kierunku "Nowej normalności", możesz pomóc im opracować plan dotarcia na miejsce.
- **Dostosuj go do sytuacji.** Zaczni od rzeczy, które chcieliby robić, ale których unikają ze względu na swój stan. Możesz użyć techniki zwanej "stopniową ekspozycją" (patrz ramka informacyjna*), by pomóc pacjentom rozwinąć kontrolę nad tymi sytuacjami, aby mogli zacząć ponownie się w nie angażować.
- **Zajmij się potencjalnymi przeszkodami.** Zająć się potencjalnymi przeszkodami, to strategia, która pomoże tobie i twoim pacjentom zająć się wzorcami myślenia, które utrudniają drogę do "Nowej normalności". Zachęcaj do przyjmowania różnych perspektyw, zadając pytania takie jak: "Jak inaczej mógłbyś spojrzeć na tę sytuację?"; "Jak mógłbyś sobie poradzić, gdyby to faktycznie się wydarzyło?"; "Gdyby to przydarzyło się komuś innemu, jak byś go postrzegał?"; "Co musiałyby się stać, abyś ponownie zaufał swojemu ciału?".
- **Pomóż im radzić sobie z emocjami.** Pomóż im radzić sobie z emocjami. Naucz swoich pacjentów "surfowania po emocjach". Oznacza to radzenie sobie z falą emocji, aż ustąpi, zamiast walczenia z nią lub blokowania. Inną strategią jest odwracanie uwagi, szczególnie jeśli emocje są zbyt silne by je opanować. Mogą wybrać cokolwiek, co pomoże im przetrwać daną chwilę (np. słuchanie muzyki, telefon do przyjaciela, spacer, oglądanie filmu/programu telewizyjnego itp.)
- **Pomóż im znaleźć towarzyszy podróży.** Pomóż swoim pacjentom znaleźć inne osoby ze stomią, które również są w trakcie odnajdywania drogi do swojej "Nowej normalności".

Praca ze "stopniowaną ekspozycją". Przykład: wyjście z przyjaciółmi.

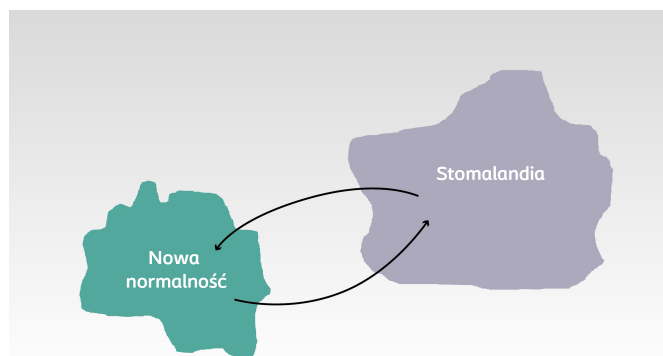
Uzreguluj wszystkie możliwe sytuacje, które wiążą się z wyjściem z przyjaciółmi - zaczynając od najłatwiejszych, np. spotkanie z przyjacielem na kawę w domu, a kończąc na najtrudniejszym, np. spotkanie z kilkoma przyjaciółmi w restauracji. Poruszaj się w górę skali, identyfikując dokładnie, co pociąga za sobą każdy scenariusz i omawiając jak poradzić sobie ze wszystkimi ewentualnościami. W miarę jak pacjent będzie radził sobie z każdą sytuacją (zaczynając od najłatwiejszej), stopniowo poczujecie większą kontrolę i pewność, że sobie poradzi.



To nie jest podróż w jedną stronę.

Przybycie do "Nowej normalności" nie oznacza, że nie będzie okazjonalnych powrotów do "Stomalandii". Niepowodzenia będą się zdarzać - np. w wyniku nieszczęśliwości sprzętu, komplikacji fizycznych, zmian w stomii⁴ itp. Ważne jest, aby pacjent zrozumiał, że niepowodzenia są normalne i należy się ich spodziewać. Pewnym pocieszeniem może być również świadomość, że po poznaniu drogi do "Nowej normalności" łatwiej będzie ją odnaleźć, gdy pojawiają się niepowodzenia. Pomoc pacjentowi w powrocie do "Nowej normalności" będzie oznaczać powrót do niektórych kroków podjętych podczas pierwszej podróży. Ale tym razem z korzyścią dla doświadczenia. Twoi pacjenci przypomną sobie strategię

radzenia sobie, których używali w początkowej podróży do "Nowej normalności", więc ich powrót będzie łatwiejszy i szybszy⁴.



Odwołania

1. Proffitt DR, Bhalla M, Gossweiler R, & Midgett J. Perceiving geographical slant. *Psychonomic Bulletin and Review*. 1995. 2:409-428.
2. Proffitt DR, Stefanucci J, Banton T, & Epstein W. The role of effort in perceived distance. *Psychological Science*. 2003. 14:106-111
3. Williams L, & Bargh J. Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*. 2008. 322: 606 - 607
4. Gawron CL. Body image changes in the patient requiring ostomy revision. *J Enterostomal Ther*. 1989.16:199-200.
5. Hong KS, Oh BY, Kim EJ, Chung SS, Kim KH, Lee RA. Psychological attitude to self-appraisal of stoma patients: Prospective observation of stoma duration effect to self-appraisal. *Ann Surg Treat Res* 2014. 86:152-60.
6. Thorpe G & McArthur M. Social adaptation following intestinal stoma formation in people living at home: a longitudinal phenomenological study. *Disability and Rehabilitation*. 2017. 39: 2286-2293.
7. Greenberger D & Padesky C. (1995). *Mind over Mood. Change how you feel by changing the way you think*. The Guilford Press. New York
8. Beck J.S. 2014. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition : Basics and Beyond*. Guilford Publications: New York.
9. Simmons K, Smith J, Bobb K & Liles L. Adjustment to colostomy: stoma acceptance, stoma care self-efficacy and interpersonal relationships. *Journal of Advanced Nursing*. 2007. 60: 627-635

Coloplast opracowuje produkty i usługi, które ułatwiają życie osobom z bardzo osobistymi i prywatnymi schorzeniami. Ścisłe współpracując z osobami, które używają naszych produktów, tworzymy rozwiązania, które są wrażliwe na ich specjalne potrzeby. Nazywamy to intymną opieką zdrowotną. Nasza działalność obejmuje opiekę stomijną, opiekę nad trzymaniem moczu, opiekę nad ranami i skórą oraz urologię interwencyjną. Działamy globalnie i zatrudniamy 10,000 pracowników.

Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Coloplast A/S. © 2018-09
Wszystkie prawa zastrzeżone Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-06000