

I./2.2.: A betegség okozta stressz különféle személyiségstílusok esetén

A beteg személyiségstílusa, vagy személyiségzavara meghatározza azt, hogyan éli meg a betegségét, a kezeléssel járó beavatkozásokat, a társas helyzeteket. Az egyes személyiség típusok más-más kommunikációs stílust igényelnek az orvostól. A beteg személyiség típusának azonosítása fontos szerepet játszik a megfelelő intervenció kiválasztásában. Például, amikor a kezeléssel kapcsolatos tájékoztatást nyújtjuk, akkor a kényszeres személyiségű beteg pontos és aprólékos információkat igényel, hisztrionikus beteg kevésbé kíváncsi a részletekre.

Az egyes személyiség típusokra jellemző betegség okozta stresszreakciókat részletesen bemutatjuk a 12. tanulási egységben.

I./2.3.: A betegség és kognitív sémák

A kognitív pszichoterápia szerint a betegség értékelése határozza meg, hogy milyen érzelmeket, viselkedési választ vált ki a betegből.

Az esemény →értékelés→reakció sémát alkalmazzuk a betegség okozta zavarok kognitívterápiás felmérésében. Háromszlopos technikával lehet legkönnyebben azonosítani a tünetekhez kapcsolódó kogníciókat azonosítani. A kognitív elmélet lényege, hogy az esemény értékelése határozza meg azt, hogy egy esemény milyen reakciót vált ki. A háromszlopos technika alkalmazása során megkérjük a beteget, hogy idézzon fel egy számára negatív érzelmekkel járó helyzetet és figyelje meg, hogyan értékelt a helyzetet, milyen érzelmeket, testi érzéseket váltott ki belőle az esemény és hogyan viselkedett, illetve utólag átgondolva milyen gondolatai támadtak az eseményről és reakcióiról.

Pl: Videón szereplő személy mellében csomót észlel, először nem értékeli súlyosnak, és ezért nem is kavarja fel érzelmileg (Nézz meg a videót!).

Majd, mikor negatívan értékeli, megrázza érzelmileg. Ez esetben a negatív értékelés bizonyult adaptívnek, mert valóban rosszindulatú daganat volt a csomó (Nézz meg a videót!).

A betegség értékelése

Esemény →	Esemény értékelése →	Reakció:
		Érzelmi:
		Fiziológiai:
		Viselkedési:
		Gondolati:

1. melléklet



Például, az a lelet, hogy daganat van a beteg mellében, lehet egy olyan **esemény**, amit a beteg úgy **értékelhet**, hogy halálos betegségem van, nem lehet rajtam segíteni. Ezen katasztrófizáló értékelés, az alábbi **reakciókat** válthatja ki: halálfélelem, reménytelenség, további orvosi

Alkalmazza a háromszlopos módszert egy saját betegséggel kapcsolatos élményére!

segítség kerülése (**Nézze meg a videót!**).

A betegség értékelése

Esemény →	Esemény értékelése →	Reakció
Az a lelet, hogy daganat van a beteg mellében.	...hogy halálos betegségem van, nem lehet rajtam segíteni.	Érzelmi: halálfélelem, reménytelenség. Testi érzések: összeszorul a gyomra nincs étvágya Viselkedéses: Nem keres orvosi segítséget. Magányosan várja a halált. Gondolat: Nincs remény, kár erőlködni.

2. melléklet

Azonban, ha úgy értékeli, hogy érdemes folytatni a kivizsgálást, hátha nem rosszindulatú betegség, illetve, sok rosszindulatú mell-daganatban szenvedő nő hatékony kezelése mellett még sokáig élt, akkor az alábbi reakciót válthatja ki: remény, kivizsgálás folytatása, orvosi kezelésekkal együttműködés (**Nézze meg a videót!**).

A betegség értékelése

Esemény →	Esemény értékelése →	Reakció
... az a lelet, hogy daganat van a beteg mellében.	érdemes folytatni a kivizsgálást, hátha nem rosszindulatú betegség, illetve, sok rosszindulatú mell-daganatban szenvedő nő hatékony kezelése mellett még sokáig élt.	Érzelmi: reménytelen érzések Testi érzések: enyhe feszültség a vállizmokban Viselkedéses: Orvosi segítséget keres Felkeresi barátait, érzelmi támaszt kér Utánaméz a betegség kezelési formáinak Gondolat: Meggörbülök mindent megenni a gyógyulás érdekében.

3. melléklet

A technika célja, hogy a páciensek háromszlopos naplóban gyűjtsék a rossz érzésekhez kapcsolódó eseményeket, értékeléseket. Ezeket megbeszélve esetleg sikerül módosítani a negatív értékeléseket egy kiegyensúlyozottabb, realisabb értékeléssel, amelynek hatására esetleg a reakciók is megváltoznak. A helyzet újraértékelésére vonatkozó technikát ötoszlopos módszernek nevezik. A 4. mellékletben megtalálható egy példa az ötoszlopos módszerre.

A betegség értékelése

Esemény →	Esemény értékelése →	Reakció	Esemény újraértékelése	Új reakció
az a lelet, hogy daganat van a beteg mellében	biztos levágják a melleimet	Érzelmi: rettegés, szegény Testi érzések: gombócérzés a torokban émélygés Viselkedéses: Orvosi segítséget elkerülése A daganat eltitkolása, barátok kerülése Gondolat: Nem tudom magam elképzelni mell nélkül.	nem felleltenül jár teljes mell elhívóllással a kezelés Testi érzések: gombócérzés a torokban Viselkedéses: Orvosi segítség kérés Gondolat: Hátha szerencsém lesz.	

4. melléklet



Összefoglalva, elmondhatjuk, hogy a betegségekkel kapcsolatos félelmek háttérben gyakran a betegségnek tulajdonított szélsőségesen negatív jelentés áll. Érdekes a beteg kognitív értékeléseit azonosítani, és megkérdőjelezni, vagy módosítani azokat.

Módszer: A betegség okozta stressz kognitív konceptualizálása. Háromszlopos munkalap, majd az ötoszlopos munkalap.

Irodalom

GROVES MS, MUSKIN PR: Psychological responses

to illness. In: Levenson JL, editor. Textbook of

Psychosomatic Medicine. Washington DC: American Psychiatric Publishing, 2005: 67-88.

