

JAK POMÓC OSOBIE WCHODZĄCEJ W DOROSŁOŚĆ RADZIĆ SOBIE Z NF, CZYLI CHOROBA, KTÓRA NIE ZNIKNIE

dr n. hum. J. Korzeniewska – psycholog kliniczny



SYMPOZJUM NF
Warszawa, 03-04.11.2023

DLACZEGO „...CHOROBA, KTÓRA NIE ZNIKNIE”?

- Niepewność dotycząca rozpoznania (potwierdzenia) NF oraz jego manifestacji (stopnia nasilenia objawów) oraz ryzyka onkologicznego.
- Brak poczucia choroby i jej konsekwencji.
- Radykalizm ocen i krytycyzm nastolatka.
- „Mit osobisty” nastolatka.
- Labilność emocjonalna wynikająca z NF i nasilona przez okres dojrzewania.

WEJŚCIE W DOROSŁOŚĆ – PUNKT ZWROTNY W NF

ZA MNA:

- Zmiany w ciele wynikające z przemian okresu dojrzewania – często nasilenie objawów choroby.
- Zdobywanie wykształcenia i zawodu oraz decyzje o ewentualnej dalszej nauce.
- Pierwsze doświadczenia intymne.

PRZEDE MNA:

- Stała wysoka czujność onkologiczna z uwagi na wyższe ryzyko choroby nowotworowej np. raka piersi.
- Znalezienie / utrzymanie pracy albo innej aktywności np. WTZ.
- Zbudowanie i utrzymanie relacji intymnej.

CHOROBA A SZCZĘŚCIE

Poczucie szczęścia, zadowolenia, satysfakcji to:

- Stan umysłu – wypracowana strategia postrzegania rzeczywistości i radzenia sobie z problemami,

a nie

- efekt posiadania zdrowia, sukcesów, pieniędzy itd.



SZCZĘŚCIE JAKO STAN UMYSŁU

NICK VUJICIC

International Best-Selling Author of *Life Without Limits*



UNSTOPPABLE

The Incredible Power of Faith in Action



SZCZĘŚCIE JAKO STAN UMYSŁU



ROZWÓJ PSYCHOSPOŁECZNY ERIKA HOMBURGERA ERIKSONA

Nr	WIEK	ISTOTA KRYZYSU
1.	0 – 12/18 m.ż.	Kryzys pomiędzy podstawowym zaufaniem a nieufnością
2.	18 m.ż. – 3 r.ż.	Kryzys pomiędzy autonomią a wstydem i niepewnością
3.	3 – 6 r.ż.	Kryzys pomiędzy inicjatywą a poczuciem winy
4.	6 – 12 r.ż.	Kryzys pomiędzy pracowitością a poczuciem niższości

ROZWÓJ PSYCHOSPOŁECZNY ERIKA HOMBURGERA ERIKSONA

5.	12 – 18/25 r.ż.	Kryzys pomiędzy tożsamością a pomieszaniem ról
6.	18/25 – 40 r.ż.	Kryzys pomiędzy intymnością, bliskością a izolacją
7.	40 – 65 r.ż.	Kryzys pomiędzy rozwojem, generatywnością a stagnacją
8.	65 r.ż. →	Kryzys pomiędzy integracją Ego (Ja) a zwątpieniem i rozpaczą

POTRZEBY CZŁOWIEKA

Piramida potrzeb A. Maslova:

- Potrzeby fizyczne, biologiczne;
- Potrzeba bezpieczeństwa;
- Potrzeba przynależności i miłości;
- Potrzeba poczucia wartości i godności;
- Potrzeba samoaktualizacji, samorealizacji.



POTRZEBY CZŁOWIEKA A NF



- Ograniczenia w realizacji swoich marzeń, rozwijania zainteresowań.
- Doświadczanie braku akceptacji grupy, problemy ze zdobyciem wysokiej pozycji społecznej.
- Trudności w znalezieniu partnera życiowego.
- Nieprzewidywalna sytuacja zdrowotna.
- Dolegliwości związane z NF.

POTRZEBY CZŁOWIEKA A NF

SAMOREALIZACJI, SAMOAKTUALIZACJI	Szukaj możliwości innej realizacji marzeń i rozwoju
WARTOŚCI I GODNOŚCI	Znajdź grupę, w której możesz mieć dobrą pozycję
PRZYNALEŻNOŚCI I MIŁOŚCI	Dbaj o kontakty społeczne; „relacje się buduje”
BEZPIECZEŃSTWA	Zaplanuj kontrolę zdrowia, profilaktyki
FIZYCZNE, BIOLOGICZNE	Dbaj o wszystko, co choć trochę poprawia komfort

POCZUCIE KOHERENCJI



- Aaron Antonovsky (1923 – 1994), socjolog medycyny; praca w USA i Izraelu.
- Twórca koncepcji salutogenetycznej.
- 1979 – „Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować”. Wydanie polskie: Wydawnictwo IPiN, Warszawa 2005.

ZDROWIE PSYCHICZNE A POCZUCIE KOHERENCJI

Poczucie koherencji – wg A. Antonowsky'ego jest to globalna prozdrowotna orientacja życiowa człowieka, wyrażająca stopień w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne, poczucie pewności, że:

- bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny;
- dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce;
- wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania.

ZDROWIE PSYCHICZNE A POCZUCIE KOHERENCJI

Na poczucie koherencji składają się 3 główne komponenty:

- zrozumiałość (poczucie, że świat jest zrozumiały i przewidywalny);
- sterowalność (przekonanie, że ma się wpływ na świat i potrafi poradzić sobie w różnych sytuacjach);
- sensowność (poczucie głębokiego sensu życia; przekonanie, że coś w życiu warte jest zaangażowania i podjęcia walki).

POCZUCIE KOHERENCJI W NF

Zrozumiałość – świat, czyli też choroba, jest zrozumiały i przewidywalny.

Wyjaśnienie wystąpienia choroby – przypadkowość, brak wpływu na geny.

Sterowalność – przekonanie, że ma się wpływ na świat i potrafi poradzić sobie w różnych sytuacjach.

Zaplanowanie strategii dbania o zdrowie (kontrola, profilaktyka, leczenie) i rozwoju osobistego.

Sensowność – poczucie głębokiego sensu życia; przekonanie, że coś w życiu warte jest zaangażowania i podjęcia walki.

Docenianie wysiłku i starań a nie tylko efektu końcowego; pozytywne wartościowanie zmagania z chorobą i jej ograniczeniami.

STEROWALNOŚĆ, SPRAWCZOŚĆ

Kim i jaka /-i chcesz być za np. 5 lat:

-
-
-

Co zrobiłaś /-eś w ciągu ostatniego tygodnia, co zbliża Cię do spełnienia tych marzeń:

-
-
-

Nasze marzenia nie spełniają się w przyszłości tylko dziś!

PREŻNOŚĆ PSYCHICZNA

- **Prężność psychiczna** – rezyliencja (ang. *resilience*) – zdolność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych / proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków życiowych.
- Pozytywna adaptacja w sytuacji konfrontacji ze stresowymi wyzwaniami; adaptacyjna elastyczność.
- Zdolność poznawczego i emocjonalnego radzenia sobie w kryzysie oraz szybkiego powrotu do przedkryzysowego funkcjonowania.
- Sprzyja utrzymaniu zdrowia psychicznego w trudnych sytuacjach.

PREŻYWCZOŚĆ PSYCHICZNA

- Rezyliencja jest wynikiem interakcji predyspozycji genetycznych i doświadczeń życiowych, czyli można ją rozwijać.
- Ważne czynniki sprzyjające:
 - optymizm – pozytywne oczekiwania dotyczące przyszłości;
 - wsparcie społeczne – przynajmniej jedna pozytywna relacja interpersonalna w dzieciństwie.

PREŻYWCZOŚĆ PSYCHICZNA

Najważniejsze czynniki rezyliencji:

- Umiejętność tworzenia realistycznych planów i podejmowanie kroków niezbędnych do ich realizacji.
- Zaufanie do swoich mocnych stron i umiejętności.
- Kompetencje komunikacyjne.
- Umiejętność rozwiązywania problemów.
- Umiejętność radzenia sobie z emocjami i uczuciami.
- Otwartość i pozytywna emocjonalność.
- Tendencja do angażowania się i konfrontowania ze światem z wiarą w sukces i zdolność kierowania sobą.

Praca nad sobą.
Jedyna pewna robota
do końca życia.



A

Dziękuję za uwagę!

kontakt: j.korzeniewska@ipczd.pl