



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

# PORADNIK DLA PACJENTA

W LECZENIU CHIRURGICZNYM

[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)

# Drogi Pacjencie

Skoro trafiłeś na tę stronę to prawdopodobnie rozważasz leczenie chirurgiczne lub ktoś z Twojej Rodziny stoi przed takim wyzwaniem. Być może towarzyszy Ci niepokój i lęk, co w takiej sytuacji jest całkowicie zrozumiałe i normalne. Osoby przed zabiegami chirurgicznymi najczęściej obawiają się bólu związanego z leczeniem, znieczulenia – bycia zdanym całkowicie na innych, wreszcie boją się następstw zabiegu chirurgicznego: okaleczenia lub tego co leczenie ujawni. Pewnie w Twoim umyśle powstało wiele pytań związanych z tą sytuacją. Dobrze jest znaleźć na nie odpowiedź, ale najlepiej, by wiedza dotycząca interesujących Cię kwestii pochodziła z rzetelnego i wiarygodnego źródła.

**DOBRE JEST ZAPISAĆ SWOJE PYTANIA (PAMIĘĆ LUDZKA JEST ZAWODNA) PRZED PRZYJŚCIEM NA WIZYTĘ W PORADNI I PRZEDSTAWIĆ JE LEKARZOWI PODCZAS ROZMOWY.**

Lekarz odpowie na Twoje pytania dotyczące leczenia. Jeżeli będziesz doświadczać uciążliwych emocji, lęku lub dyskomfortu emocjonalnego, warto być poprosił o rozmowę z psychologiem. Zdarza się, że w trudnych sytuacjach, kiedy przeżywany jest silny stres, ludzie prezentują wysokie zdolności adaptacyjne i radzą sobie z trudnymi emocjami w sposób naturalny, nawet bez pomocy z zewnątrz. Jednak sytuacja związana z leczeniem chirurgicznym nie jest czymś zwyczajnym, z czym można było nauczyć się sobie radzić wcześniej.

A napięcie, które wówczas człowiekowi towarzyszy wiąże się z trudnymi emocjami i wpływa niekorzystnie na samopoczucie psychiczne i fizyczne. Szczególnie trudno może być osobom, które już wcześniej borykały się z problemami natury emocjonalnej, lub tym, których dotyka również trudna sytuacja życiowa. Jeżeli możesz powiedzieć o sobie, że jesteś osoba „nerwową”, możesz być szczególnie narażony na przeżywanie silnego stresu podczas leczenia chirurgicznego.

O utrzymującym się napięciu (nie zawsze uświadamianym przez Ciebie) mogą świadczyć kłopoty ze snem: problemy z zaśnięciem, płytki lub przerywany sen, koszmarne sny, nagle wybudzanie się w nocy, trudności z ponownym zaśnięciem. Wówczas wsparcie psychologa może okazać się pomocne.



*LEKARZ ODPOWIE  
NA TWOJE PYTANIA  
DOTYCZĄCE LECZENIA.*



*JEŻELI BĘDZIESZ  
DOŚWIADCZAĆ  
UCIĄŻLIWYCH EMOCJI,  
LĘKU LUB DYSKOMFORTU  
EMOCJONALNEGO,  
WARTO BYĆ POPROSIŁ  
O ROZMOWĘ  
Z PSYCHOLOGIEM.*



By stwierdzić czy doświadczany przez Ciebie stres wymaga pomocy specjalisty, wykonaj prosty test (Tab.1). Oceń w skali od 1 do 10 poziom subiektywnie odczuwanego napięcia. Ocena 1 oznacza całkowity brak stresu, a 10 największe nasilenie stresu jakie do tej pory odczuwałeś.

- Jeżeli poziom odczuwanego przez Ciebie napięcia mieści się w przedziale od 1 do 4, może to oznaczać że dobrze radzisz sobie z doświadczanymi aktualnie wyzwaniami.
- Jeśli oszacowałeś poziom stresu na poziomie 5, 6, nie wykluczone, że mógłbyś odnieść pożytek z dodatkowego wsparcia.
- Jednak jeżeli poziom odczuwanego przez Ciebie stresu sięgnął poziomu 7, 8, 9, lub 10, wówczas warto poprosić lekarza o kontakt z psychologiem lub psychoonkologiem.



**UMIARKOWANY NIEPOKÓJ DAJE ENERGIĘ DO PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ SPRZYJAJĄCYCH ZAADOPTOWANIU SIĘ DO ŚRODOWISKA SZPITALNEGO I STOSOWANIA SIĘ DO ZALECEŃ LEKARZY I PERSONELU MEDYCZNEGO.**

Badania pokazują, że pacjenci przeżywający umiarkowany niepokój lepiej radzą sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi leczenie chirurgiczne. Odczuwany niepokój działa mobilizująco, może tym samym ułatwić współpracę z personelem medycznym, który ma przed sobą ten sam cel, co Ty: walka z chorobą, zdrowienie i powrót do zdrowia. Umiarkowany niepokój daje energię do podejmowania działań sprzyjających zaadoptowaniu się do środowiska szpitalnego i stosowania się do zaleceń lekarzy i personelu medycznego.

Twój niepokój może być Twoim sprzymierzeńcem. Nasilenie niepokoju z pewnością będzie maleć w miarę osvajania się z warunkami szpitalnymi i codzienną rutyną na oddziale. Gdyby jednak odczuwany niepokój narastał, kiedy pojawi się odczucie przytłoczenia lękiem, kiedy zauważysz że dezorganizuje on Twoje zachowanie, rozumienie tego co dzieje się wokół - poproś o rozmowę z psychologiem, który pracuje na oddziale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DOBRZE SOBIE RADZISZ ZE STRESEM				ODCZUWASZ UMIARKOWANY STRES			STRES EKSTREMALNY		
				ROZWAŻ ZWRÓCENIE SIĘ O PROFESJONALNĄ POMOC			KONIECZNA SPECJALISTYCZNA POMOC PSYCHOLOGA I/LUB FARMAKOTERAPIA		

Tab. 1.

