

Choroba nowotworowa jako czynnik ryzyka zachowań samobójczych

Marlena Stradomska

**Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam
do kontaktu:**

**Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl**



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Diagnoza nowotworu

Gdy pacjent dostaje diagnozę choroby nowotworowej może stać się bardzo podatny na wszelkie **problemy emocjonalne i psychiczne.**



Diagnoza nowotworu

Diagnoza taka jest często ogromnym szokiem dla osoby chorej jak i jej bliskich i przynosi dużo **niestabilności** zarówno fizycznej jak i emocjonalnej.

Warto być więc świadomym jej możliwych następstw.



Co mogą czuć pacjenci?

Pacjenci z chorobą nowotworową mogą przejść przez okres wielu niestabilnych emocji.

Może towarzyszyć im silny **lęk**, **depresyjny nastrój**, mniejsza chęć do podejmowania jakichkolwiek aktywności.



Czas trwania

Na początku otrzymania diagnozy przejście przez etap silnych negatywnych odczuć jest naturalny.

Wraz z minięciem odpowiedniej ilości czasu pacjenci uczą się sposobów radzenia sobie w chorobie oraz z jej skutkami.

Gdy to trwa zbyt długo...

Jeśli pacjent nie pogodzi się jednak z sytuacją i niestabilność emocjonalna nie zacznie ustępować, rozwinąć się mogą zaburzenia psychiczne, które będą wymagać **specjalistycznego leczenia**.

Zdarza się również, że diagnoza nowotworu może spowodować nawrót bądź nasilić występujące już problemy psychiczne.



Zaburzenia psychiczne u pacjentów

Pacjenci na oddziałach onkologicznych najbardziej narażeni są na powstawanie zaburzeń natury psychicznej takich jak:

- zaburzenia **depresyjne**
- zaburzenia **lękowe**
- **problemy adaptacyjne**



Jeśli pacjent z chorobą nowotworową nie otrzyma odpowiedniego wsparcia i pomocy psychologicznej i psychiatrycznej z powstałych zaburzeń psychicznych może on zacząć doświadczać

myśli samobójczych.



Dlatego tak ważne jest aby nie
zaniedbywać zdrowia psychicznego
pacjenta tylko zapewnić mu wsparcie
specjalistyczne i zaznajomić w tym również
jego bliskich.



Zaburzenia adaptacyjne u pacjentów z chorobą nowotworową

Jednymi z najczęstszych problemy psychicznych, które mogą wykazywać osoby chore onkologicznie są **zaburzenia adaptacyjne**. Ich diagnoza następuje w momencie, gdy pacjent swoimi objawami zaczyna wykraczać poza oczekiwane zachowania w reakcji stresowej.

Objawy lękowe zaburzeń adaptacyjnych

- napięcie mięśni
- niepokój
- kołatanie serca
- bezsenność
- zmartwienie
- zawroty głowy
- pocenie się



Objawy depresyjne zaburzeń adaptacyjnych

- wahania nastroju
- drażliwość
- płaczliwość
- poczucie beznadziejności
- wycofanie społeczne
- słabą koncentrację



Do utworzenia pełnej diagnozy specjalista musi zebrać potrzebne informacje o **objawach** pacjenta oraz intensywności i częstotliwości ich występowania.



Specjalista będzie potrzebował również informacji na temat sposobów radzenia sobie z chorobą, obaw w kwestii raka i pracy, finansów, związków, utraty niezależności czy rodzicielstwa.



Depresja u pacjentów z nowotworem

U pacjentów z nowotworem występuje spore ryzyko rozwinięcia się **depresji**.

Szczególnie narażeni są pacjenci, u których dopiero co rozpoznano taką chorobę, bądź leczenie ich nowotworu spotyka się z niepowodzeniem.



Objawy depresyjne (I)

Do objawów depresji u osób chorych na nowotwór zalicza się:

- niski nastrój
- zaburzenia snu
- utrata zainteresowań
- zmęczenie
- utrata energii
- poczucie nadmiernej winy
- zaburzenia odżywiania

Objawy depresyjne (II)

Kolejne typowe dla pacjentów z chorobą nowotworową objawy depresji to:

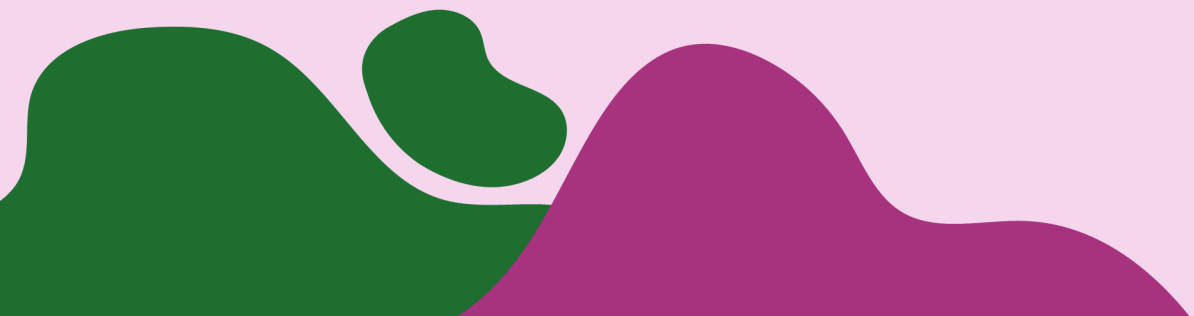
- opóźnienie lub pobudzenie psychomotoryczne
- zmniejszona zdolność myślenia
- problemy z koncentracją
- uczucie bezwartościowości
- nawracające myśli o śmierci bądź myśli samobójcze

Co jeszcze przyczynia się do depresji u pacjentów z nowotworem?

Wielkim czynnikiem ryzyka rozwinięcia się depresji u pacjenta onkologii jest wcześniej już postawiona **diagnoza zaburzeń depresyjnych**.

Co jeszcze przyczynia się do depresji u pacjentów z nowotworem?

Do rozwoju depresji przyczynia się również **brak wsparcia społecznego** i od osób bliskich, ból, ogólny zły stan funkcjonowania i młodszy wiek.



Depresja a żal - podobieństwa

Pacjenci z diagnozą nowotworu mogą borykać się zarówno z **depresją** jak i **żalem**.

Oba te stany mogą się wydawać do siebie podobne, gdyż związane są z zaburzeniami snu, apetyty, niepokojem, wycofaniem społecznym oraz pogorszeniem się koncentracji.



Depresja a żal - różnice

O ile depresja i żal potrafią być do siebie podobne to mają jednak kluczowe różnice.

W przypadku żalu pacjenci są w stanie odczuwać **przyjemność i nadzieję na przyszłość.**

Depresja a żal - różnice

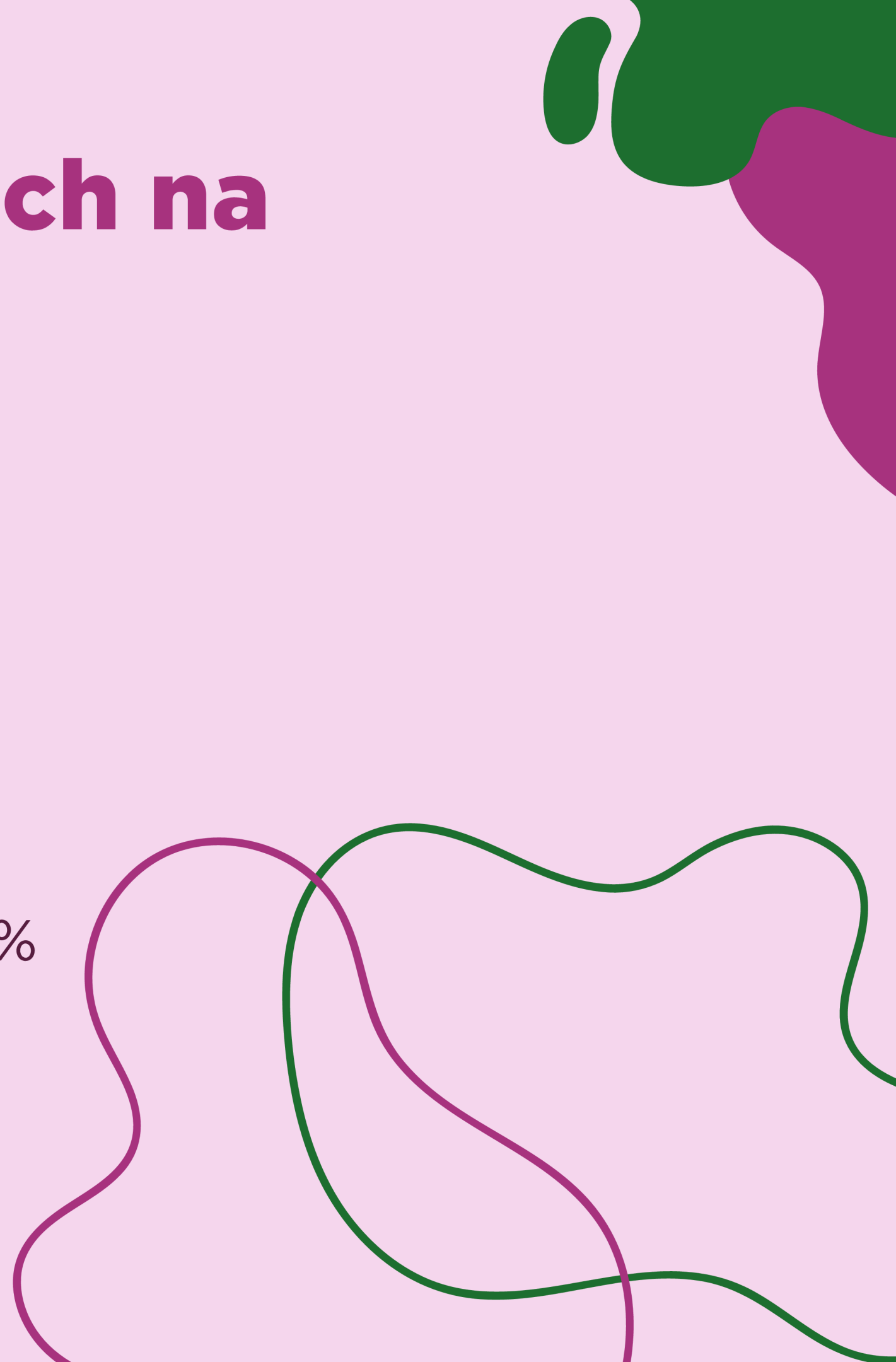
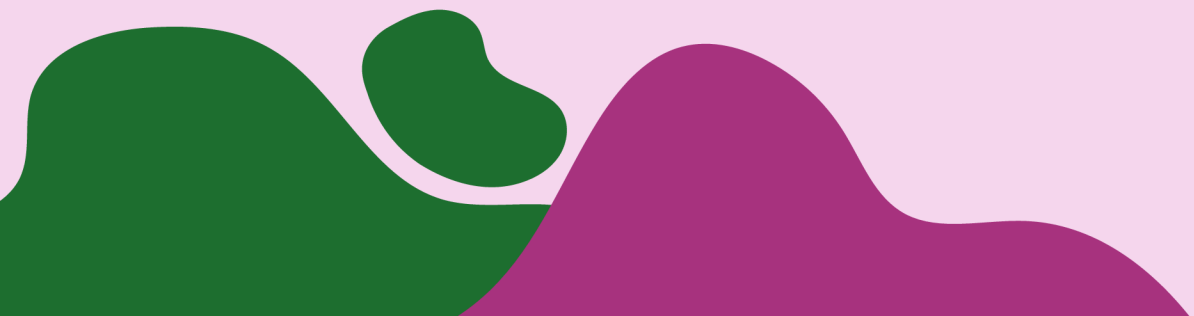
W depresji zaś się to nie zdarza i pacjent pogrąża się w beznadziei bez oczekiwania na nic dobrego.

Pacjenci z depresją mogą doświadczać również myśli samobójczych a nawet **samobójczych zachowań**.

Zaburzenia lękowe u chorych na nowotwór

Lęk jest częstym objawem towarzyszącym pacjentom z chorobą nowotworową. Może przybierać postać **lęku ze stałym nasileniem** (lęk uogólniony) lub nagłego, **ostrego lęku**, który nazywa się napadowym.

Różnych rodzajów lęku doświadcza nawet 28% chorych na chorobę nowotworową.



Objawy zaburzeń lękowych u pacjentów

- rozdrażnienie
- ciągłe napięcie
- zaburzenia koncentracji uwagi
- trudności z zasypianiem
- niemożność zrelaksowania i odprężenia
- nudności
- bóle i zawroty głowy
- uczucie drętwienia lub mrowienia



Ataki paniki

Często u chorych onkologicznie pojawiają się stany lękowe w formie silnego, nagłego lęku z objawami fizycznymi takimi jak **duszności, przyspieszone bicie serca, pocenie się oraz ucisk i zawroty głowy.**



Syndrom Damoklesa

Pacjenci, którzy przeszli przez chorobę i jej leczenie zakończyło się sukcesem, często zaczynają przejawiać stan lękowy nazywany syndromem Damoklesa.

Odznacza się on ciągłym **poczuciem, że nowotwór powróci** i że to zaledwie kwestia czasu.

Syndrom Damoklesa

Myślenie takiej osoby zostaje zaburzone i nie skupia się ona na tym, że wyzdrowiała i nie ma żadnych objawów medycznych, które mogłyby powodować niepokój.

Rodzina osoby która przebyła nowotwór również może rozwinąć ten lęk i obawiać się, że ktoś z rodziny mógłby zachorować.

Zespół stresu pourazowego

Pacjenci onkologii często wykazują też objawy zespołu stresu pourazowego.

Najczęściej wynika to ze **skutków ubocznych leczenia** nowotworu, które potrafią być wyniszczające i ciężkie do wytrzymania.



Zespół stresu pourazowego - objawy

- uporczywe przeżywanie traumatycznych wydarzeń
- niepokojące sny i retrospekcje
- natrętne wspomnienia
- nadmierna czujność



Zespół stresu pourazowego - objawy

- wysoki poziom lęku
- niepokój emocjonalny podczas wspomnień o wydarzeniu
- ataki paniki
- unikanie procedur, które wywołują traumatyczne wspomnienia



Problemy ze snem

Zarówno zaburzenia depresyjne jak i lękowe mogą przejawiać się zaburzeniami snu.

Do takowych może należeć wczesne **budzenie się**, **bezsenność** bądź częste **przebudzenia w nocy** i płytki sen.

Często występują również **koszmary** i wyobrażenia katastroficznych scenariuszy, które powodują problemy z zaśnięciem

Uzależnienia u osób chorych na nowotwór

Nadużywanie substancji może być problemem u chorujących na nowotwory.

Osoby takie mogą w ten sposób spróbować **uciec od rzeczywistości** postawionej **diagnozy**.

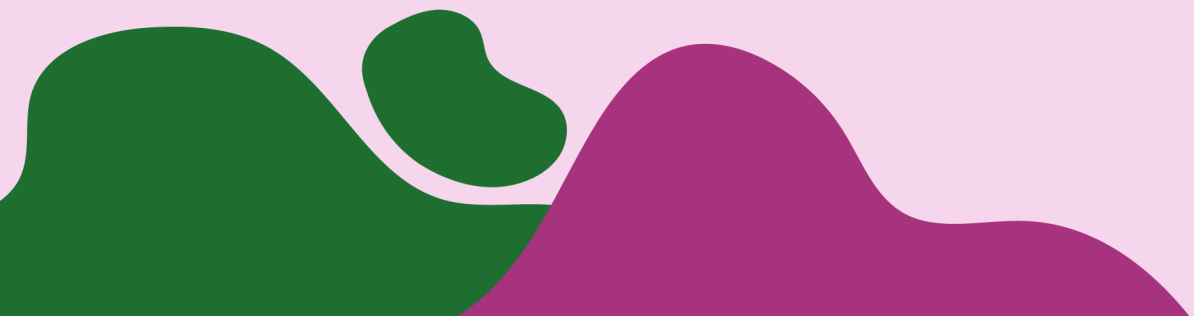
Najczęstszymi substancjami, które nadużywać mogą pacjenci są leki o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwlękowym bądź przeciwbólowym.

Majaczenie

Kolejnym poważnym problemem psychicznym u osób chorujących na nowotwór jest majaczenie.

Jest to niepożądany stan, pojawiający się jako **skutek uboczny leczenia przeciwbólowego** bądź choroby nowotworowej w stopniu zaawansowanym.

Występuje on u około 85% chorych w ostatnich dniach ich życia.



Jak objawia się majaczenie?

Majaczenie cechuje się:

- nadmiernym pobudzeniem lub skrajnym wycofaniem i brakiem kontaktu
- zaburzeniami świadomości



Jak objawia się majaczenie?

Majaczenie cechuje się:

- czasem halucynacjami
- urojeniami pod postacią lęku przed tym, że personel medyczny zamierza wyrządzić choremu krzywdę



Co mówić osobie chorej na nowotwór?

- “Jestem tutaj z tobą”
- “Możesz na mnie liczyć”
- “Będę ci towarzyszyć podczas wizyt lekarskich”
- “Ja ci w tym pomogę”



Czego nie mówić osobie chorej?

- “Wszystko będzie dobrze”
- “Nie jesteś jedyny/a”
- “Moja znajoma/babcia/brat też mieli raka”



Nowotwór a zachowania samobójcze

Według badań przeprowadzonych przez dr n. med. Irminę Michałek odbierają sobie życie nawet pacjenci, których choroba nowotworowa ma **wysoką skuteczność** leczenia.

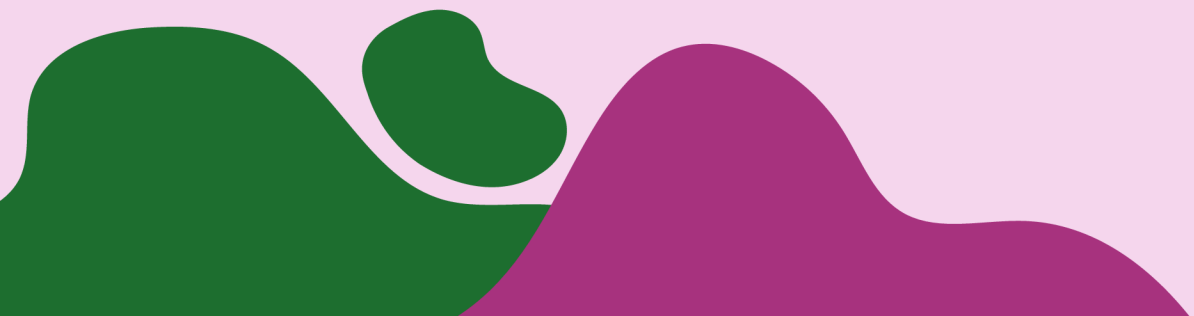
W badaniu tym wzięło udział 1,43 mln polskich pacjentów z rakiem w wieku od 15 lat.



Wyniki badań na temat samobójstw u chorych na nowotwór

Badania wykazały, że ryzyko odebrania sobie życia przez osoby chore na raka jest **większe** niż ogólnej populacji.

Jeszcze większe ryzyko samobójstwa występowało u **kobiet**.



Co sprawia, że chorzy na nowotwór decydują się na samobójstwo?

Najczęstszym czynnikiem zwiększającym podatność na myśli i zachowania samobójcze jest **ból**, którego doświadcza pacjent podczas leczenia.

Chory odczuwa nie tylko psychiczne **poczucie beznadziei**, ale też fizyczne skutki choroby i efekty uboczne nieuniknione w leczeniu nowotworu.

Jak poradzić sobie z diagnozą nowotworu?

- porozmawiaj z bliskimi
- **odpoczywaj**
- uprawiaj sport
- wypróbuj terapie uzupełniające np. **relaksacja i medytacja**
- umów się na wizytę u psychologa

Bibliografia

<https://www.zwrotnikraka.pl/zaburzenia-problemy-psychiczne-w-chorobie-nowotworowej/>

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/70085,zaburzenia-i-problemy-psychiczne-pacjentow-onkologicznych>

<https://www.termedia.pl/onkologia/Wykrycie-nowotworu-zlosliwego-zwieksza-ryzyko-mysli-samobojczych,52664.html>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10595681/>

<https://www.zwrotnikraka.pl/diagnoza-nowotwor-zlosliwy-co-dalej/>

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe