

Ο Ρόλος και τα Οφέλη της
Ψυχολογικής Στήριξης στην Πορεία
της Νόσου του Καρκίνου του Μαστού



Δρ. Ελίνα Γκίκα



- Η ψυχοθεραπευτική υποστήριξη αποτελεί τη διεθνή οδηγία για την επίτευξη της ψυχικής ανακούφισης και την ψυχοεκπαίδευση των γυναικών με καρκίνο του μαστού
- Άλλωστε, από την αρχαιότητα σώμα και ψυχή εκλαμβάνονται ως άρρηκτα συνδεδεμένα.

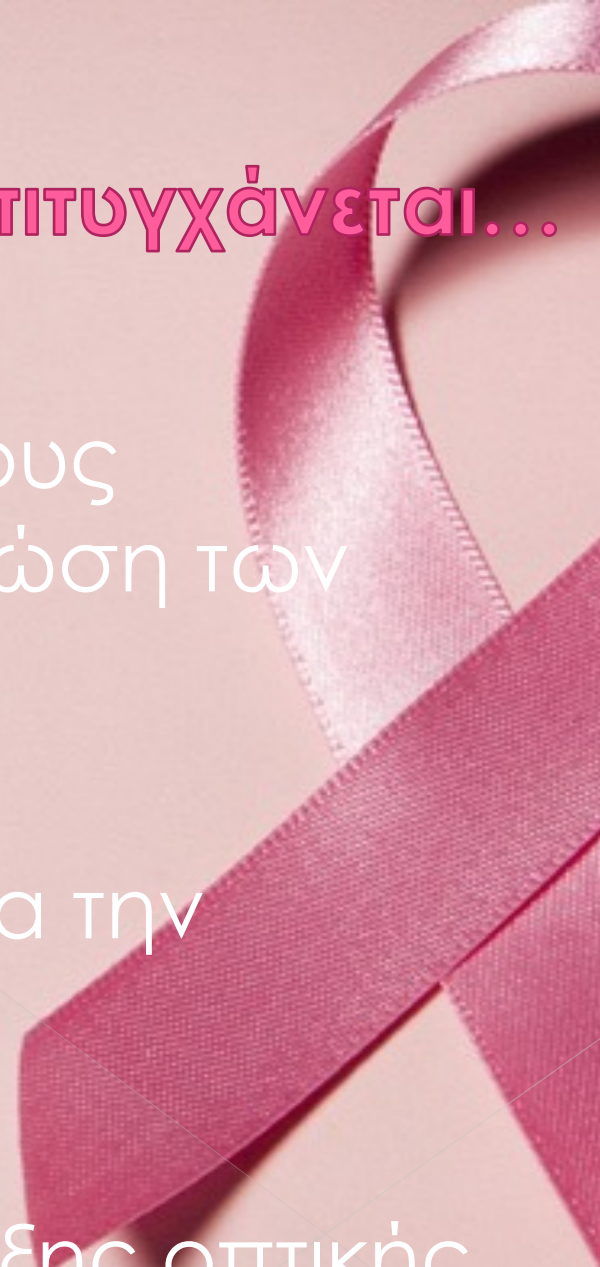


Τα πολλαπλά οφέλη
της ψυχοθεραπευτικής
στήριξης σε γυναίκες
με καρκίνο του μαστού
επιβεβαιώνονται από
την πλειονότητα των
ερευνών σε
παγκόσμιο επίπεδο.



Μέσω της Ψυχοθεραπείας επιτυγχάνεται...

- Καλύτερη συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς και γνώση των ιατρικών πράξεων
- Καλύτερη ποιότητα ζωής για την ασθενή
- Υιοθέτηση μιας πιο αισιόδοξης οπτικής



Ερευνητές σε Αντικαρκινικά Κέντρα όπως οι...

- ❑ Dr. Ann Partridge στο Dana-Farber Cancer Institute στη Βοστώνη
- ❑ Dr. Barbara Andersen στο Ohio University Medical Center
- ❑ Dr. Maggie Watson στο Royal Marsden Cancer Institute U
- ❑ Dr. Cecile Charles στο Gustav-Roussy Institut de Cancer, Paris FR



Συγκλίνουν στην
άποψη ότι η
ψυχολογική στήριξη
σε γυναίκες με
καρκίνο του μαστού
συνεισφέρει στη
βελτίωση της
ποιότητας ζωής των
ασθενών



ΒΙΟ-ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Δεδομένου ότι ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και μέλος ενός ευρύτερου συστήματος και λαμβάνοντας υπόψη τη μακρόχρονη πορεία και θεραπεία του καρκίνου του μαστού, το **Βιο-ψυχο-κοινωνικό Μοντέλο του G.Engel (1977)** είναι το πιο ταιριαστό για την επίτευξη μιας ολιστικής προσέγγισης των γυναικών που ασθενούν από καρκίνο του μαστού.



Επομένως, η αποτελεσματική
θεραπεία ενέχει τρεις διαστάσεις...

Βιολογική

Ψυχολογική

Κοινωνική



Ψυχολογική στήριξη-Ψυχοθεραπεία

- Είναι η θεραπευτική παρέμβαση που βασίζεται στη λεκτική επικοινωνία ασθενούς και θεραπευτή και στη σχέση μεταξύ τους .
- Αποσκοπεί στο να βοηθήσει την ασθενή να αντιμετωπίσει τα προβλήματά της, να προσαρμοστεί στη ζωή, να ανακουφιστεί από τα δυσάρεστα ψυχολογικά συμπτώματά της, να βελτιώσει τη νοητική της κατάσταση
- Συμβάλλει στην κοινωνική του επανένταξη της ασθενούς
- Την εφοδιάζει με τα εργαλεία που θα της επιτρέψουν να ζήσει μια όσο το δυνατόν πιο ικανοποιητική ζωή.

Πώς λειτουργεί η ψυχολογική στήριξη;

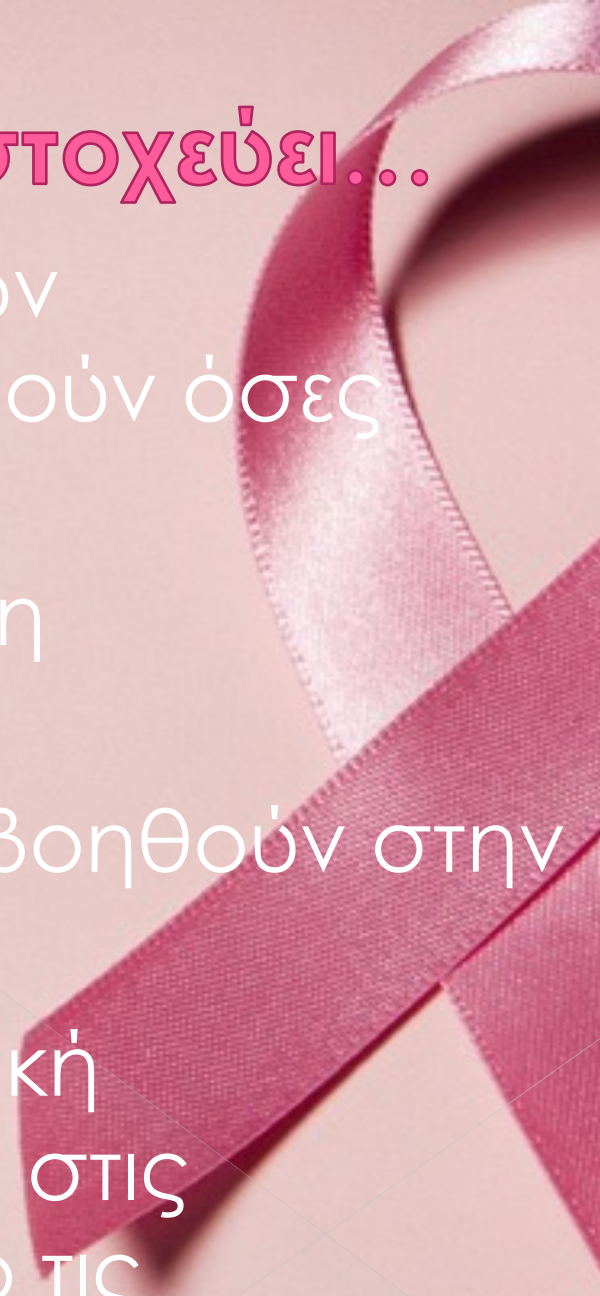
- Μέσα σε ένα κλίμα «Συνεργατικού Εμπειρισμού» με τον ψυχολόγο, η ασθενής ανακαλύπτει τα ψυχολογικά εργαλεία που έχει ανάγκη και χτίζει ψυχική ανθεκτικότητα.
- Η θεραπεία λειτουργεί ως πηγή νοηματοδότησης, υποστήριξης και δύναμης σε δύσκολες περιόδους κατά τις οποίες η ασθενής αντιμετωπίζει έντονο άγχος και συναισθηματικό αδιέξοδο.

Η ψυχολογική στήριξη συνεισφέρει...

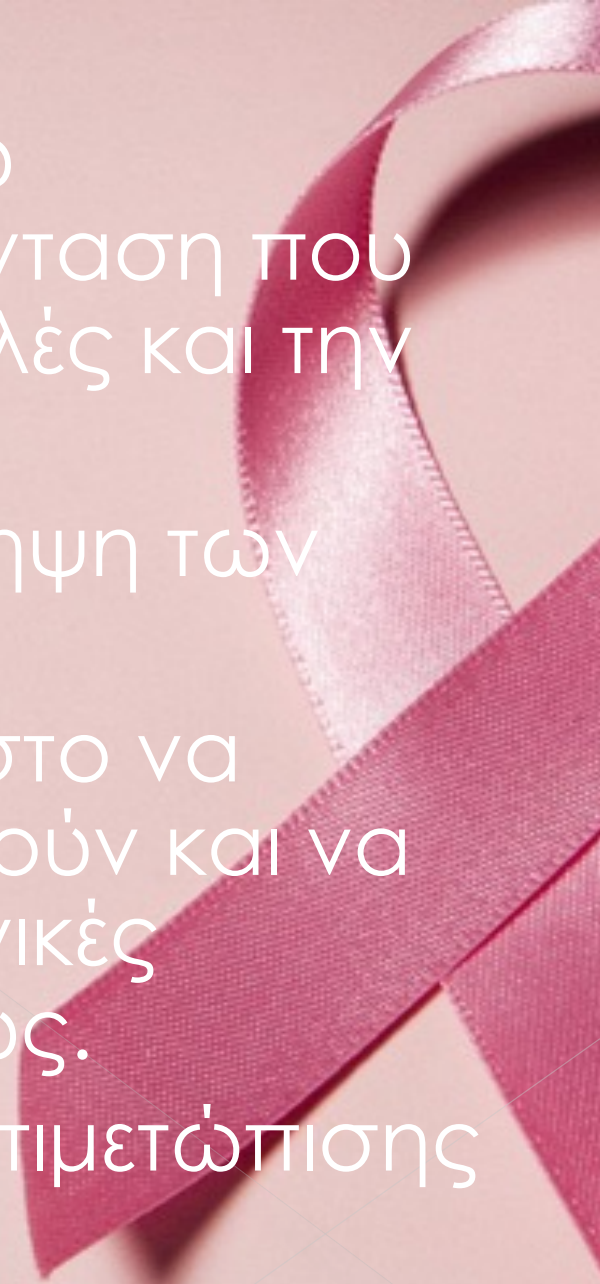
- Στην τροποποίηση των απαισιόδοξων σκέψεων και των αρνητικών αυτό-αξιολογήσεων που κρατούν το άτομο εγκλωβισμένο σε ένα φαύλο κύκλο άγχους ή/και καταθλιπτικών συναισθημάτων
- Στην αλλαγή συμπεριφορών που συντελούν στο πρόβλημα
- Στην εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης, διεκδικητικότητας, επίλυσης και αντιμετώπισης προβλημάτων ώστε να αντιμετωπίζονται σωστά σημαντικές αποφάσεις ή κρίσεις στη ζωή

Η ψυχολογική στήριξη στοχεύει...

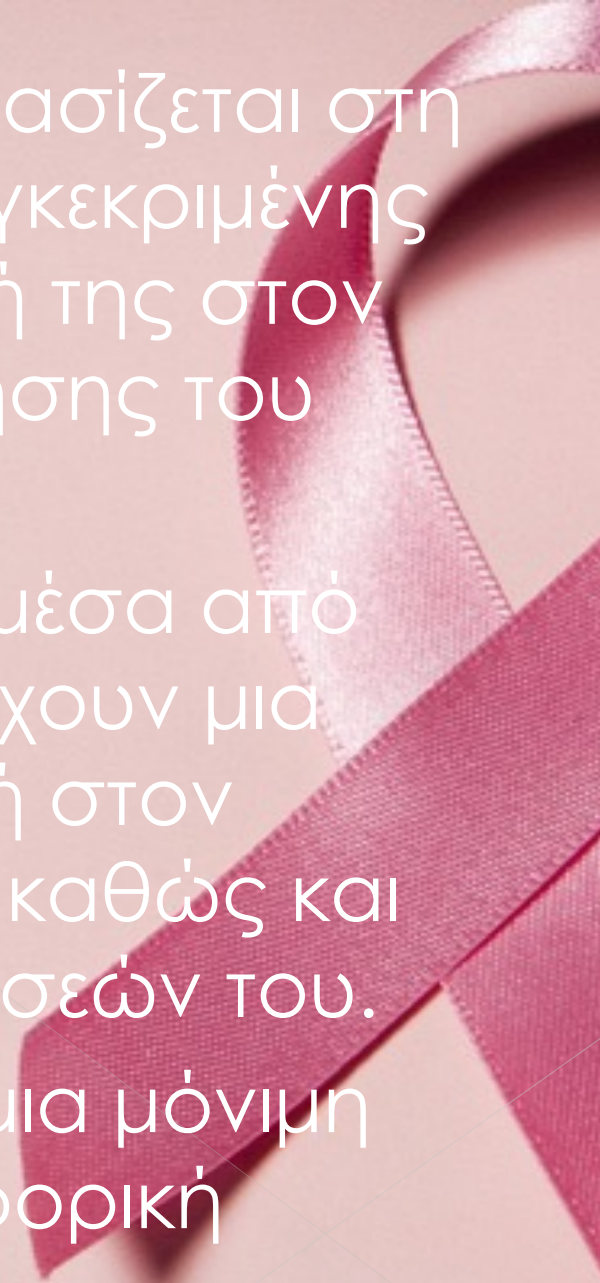
- ❑ Στην επεξεργασία των σκέψεων προκειμένου να καταπολεμηθούν όσες προκαλούν ανησυχία.
- ❑ Στη σταδιακή άσκηση και λύση προβλημάτων
- ❑ Στην εκμάθηση τεχνικών που βοηθούν στην αντιμετώπιση των φόβων.
- ❑ Στην εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά η οποία βοηθά στις δυσκολίες που πηγάζουν από τις διαπροσωπικές σχέσεις.



- ❑ Στην διαχείριση του χρόνου προκειμένου να μειωθεί η ένταση που προκαλείται από τις αναβολές και την ελλιπή οργάνωση.
- ❑ Στην αυτογνωσία και πρόληψη των υποτροπών
- ❑ Στην διδασχή των ασθενών στο να αναγνωρίζουν, να αξιολογούν και να απαντούν στις δυσλειτουργικές σκέψεις και πεποιθήσεις τους.
- ❑ Στην υιοθέτηση τεχνικών αντιμετώπισης των υποτροπών.



- Το θεραπευτικό αποτέλεσμα βασίζεται στη γνωστική διατύπωση μιας συγκεκριμένης δυσκολίας και στην εφαρμογή της στον τρόπο αντίληψης και κατανόησης του ασθενούς.
- Οι θεραπευτές προσπαθούν μέσα από θεραπευτικές τεχνικές να επιτύχουν μια γνωσιακή αλλαγή, μια αλλαγή στον τρόπο σκέψης του ασθενούς καθώς και του συστήματος των πεποιθήσεών του.
- Στόχος είναι να εγκαθιδρυθεί μια μόνιμη συναισθηματική και συμπεριφορική αλλαγή.



Η ψυχοθεραπεία ωθεί την ασθενή να καταλάβει πως...

Το συναίσθημα και οι συμπεριφορές των ανθρώπων επηρεάζονται από την αντίληψή τους για τα γεγονότα. Δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό που καθορίζει τι αισθάνονται οι άνθρωποι, αλλά ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν το γεγονός και το πώς το νοηματοδοτούν.

Συναισθήματα

Σκέψεις

Γεγονός

Συμπεριφορά

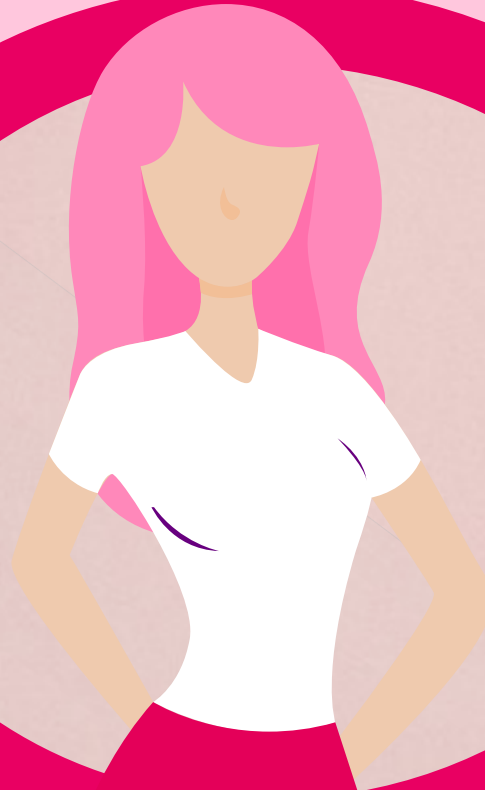
Σωματικά
Συμπτώματα



ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΣΚΕΨΕΙΣ

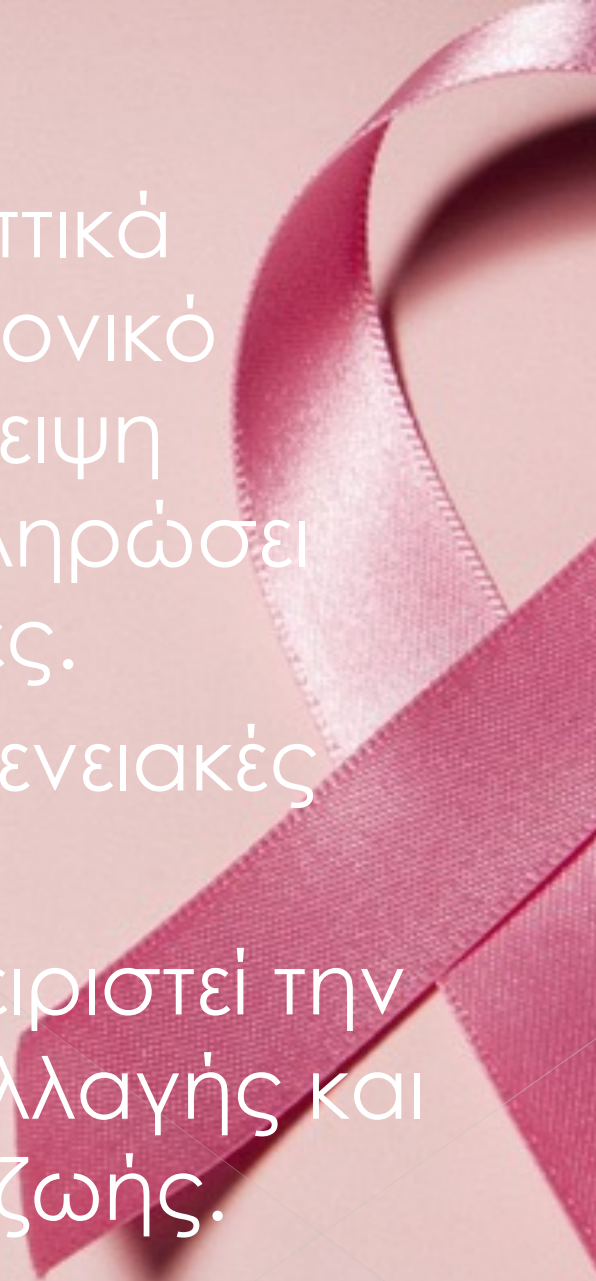
ΘΕΛΗΣΗ



Πότε μια γυναίκα με καρκίνο του μαστού χρειάζεται βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας;

- ❑ Όταν δυσκολεύεται να πάρει αποφάσεις για την θεραπεία της.
- ❑ Όταν παρουσιάζει οργανικότητα (διαταραχές διάθεσης, ύπνου, διατροφής)
- ❑ Όταν δεν έχει υποστηρικτικό περιβάλλον.



- 
- A large, stylized pink ribbon is positioned on the right side of the image, partially overlapping the text. It is a symbol commonly associated with breast cancer awareness.
- Όταν παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα για μεγάλο χρονικό διάστημα, χρόνιο θυμό, έλλειψη κινήτρων, δυσκολία να εκπληρώσει καθημερινές δραστηριότητες.
 - Όταν υπάρχουν ενδο-οικογενειακές συγκρούσεις.
 - Όταν δυσκολεύεται να διαχειριστεί την έννοια της απώλειας, της αλλαγής και τις πολλαπλές αγωνίες της ζωής.



«Χρειάζονται ελάχιστα για να είναι κάποιος
ευτυχής. Όλα βρίσκονται στον τρόπο σκέψης μας»
ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ