

# ZMYSSEL ŽIVOTA V KONTEXTE ONKOLOGICKÉHO OCHORENIA

---

PETER HALAMA

ÚSTAV EXPERIMENTÁLNEJ PSYCHOLÓGIE

CENTRUM SPOLOČENSKÝCH A PSYCHOLOGICKÝCH VIED SAV

# PSYCHOLOGICKÝ WELL-BEING PACIENTA

---

- Well-being pacienta po psychologickej stránke je dôležitým aspektom kvality života prakticky u všetkých typoch diagnóz
- Psychológovia rozoznávajú dva základné prístupy k well-beingu (e.g. Ryan, Deci, 2001)
  - Hedonistický – pozitívne emócie, spokojnosť, šťastie ...
  - Eudaimonický – osobný rast a rozvoj, zmysluplnosť života ...
- Eudaimonický well-being má význam najmä v ťažkých životných situáciách – hedonistický well-being je limitovaný
  - aj bolestivý zážitok ako potencionálna možnosť prežívať kvalitu života a byť zdrojom osobného rastu (Frankl, 1997)

# ZMYSEL ŽIVOTA

---

- Je kľúčový koncept eudaimonického well-beingu (e.g. Steger, 2016)
- Zmysel života – životné presvedčenia, hodnoty a ciele, ktoré dávajú životu pocit významu, dôležitosti a naplnenia
- Zmyslupnosť života – miera, v akej jednotlivec prežíva svoj život ako naplnený zmyslom
- Zmysel života sa u jednotlivcov buduje prostredníctvom procesu utvárania zmyslu (angl. meaning making)
  - Prirodzené vývinovo podmienené tranzitné životné udalosti
  - Náročné životné udalosti (traumy, choroby ...)

# UTVÁRANIE ZMYSLU ŽIVOTA

---

- Konfrontácia s ochorením prináša
  - narušenie životných presvedčení (prediktabilita udalostí, spravodlivosť ...)
  - narušenie životných cieľov (práca, osobné vzťahy ...)
- Utváranie zmyslu je proces zvládania zameraný na porozumenie stresoru a inkorporácia tohto porozumenia do celkového systému zmyslu (Park et al. 2008)
- Proces rekonštrukcie zmyslu beží aj po vyzdravení - ako zapracovať do života fakt prežitia onkologického ochorenia prípadne jej fyzické dôsledky? (Jim & Andersen, 2007)
- Úspešné vyriešenie problému narušeného zmyslu podporuje pozitívne zvládanie choroby a má viacero pozitívnych dôsledkov pre psychické aj fyzické fungovanie človeka

# POZITÍVNE ASPEKTY REKONŠTRUKCIE ZMYSLU

---

- Zmysel života a pozitívne fungovanie v chorobe
  - Zvýšenie úrovne životnej zmyslupnosti počas choroby u pacientiek s rakovinou prsníka vedie k zníženiu depresívnej symptomatológie a zvýšeniu celkovej životnej vitality (Yanez et al., 2009)
  - Zmysel života pôsobí u odliečených onkologických pacientov ako mediátor vzťahu medzi psychickým a fyzickým fungovaním a distresom (Jim & Andersen, 2007)
  - Vysoká miera zmyslu života je u onkologických pacientov protektívnym faktorom pred depresiou, úzkosťou a demoralizačným syndrómom (bezmocnosť, pocit zlyhania atd.) (Vehling et al., 2017)
  - Proces rekonštrukcie zmyslu vedie u odliečených onkologických pacientov k lepšej psychologickej adaptácii na stav ochorenia (Park et al., 2008)

# POZITÍVNE ASPEKTY REKONŠTRUKCIE ZMYSLU

---

- Zmysel života a postoj k liečba
  - Životná zmyslupnosť zvyšuje adhérenciu k liečbe (pacienti s tuberkulózou, závislí pacienti ...) (Corles et al., 2006; Gomes & Hart, 2009)
- Zmysel života a fyziologické ukazovatele
  - Onkologickí pacienti po znovuzískaní zmyslu (po psychoterapeutickej intervencii) vykazovali lepšie fyziologické ukazovatele (napr. oxidačný stres, kortikoidy) (Nagata, 2012)
  - Pacienti, ktorým sa podarilo znovu nájsť zmysel v chorobe (HIV pozitívni pacienti) vykazovali pomalší pokles T-lymfocitov v krvi (Bower et al., 1998)

# MERACIE NÁSTROJE

---

- Do roku 2004 bolo vytvorených 11 nástrojov na meranie zmyslupnosti života, ktoré sú použiteľné v kontexte onkologického ochorenia (White, 2004)
  - Všeobecné nástroje na meranie zmyslupnosti
  - Nástroje na meranie zmyslupnosti v situácii závažného utrpenia
  - Nástroje na meranie zmyslupnosti v situáciách onkologického ochorenia
- Škála zmyslu života (Jim et al., 2006)
  - Merací nástroj vyvinutý priamo na diagnostiku zmyslu života u onkologických pacientov
  - 21 položiek vo viacerých dimenziách (Budúcnosť a ciele, Zmätenosť a zmenšený zmysel ...)
  - „Cítim sa lepšie ohľadne svojej budúcnosti“, „Necením si život do takej miery, ako predtým“

# NA ZMYSEL ORIENTOVANÉ INTERVENCIE U ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

---

- Skupinová a individuálna na zmysel orientovaná psychoterapia pre pacientov s onkologickým ochorením (Breitbart et al., 2010; Breitbart et al., 2012; Breitbart et al., 2015)
  - 8 týždňový štruktúrovaný terapeutický program (práca so zdrojmi zmyslu)
  - Empiricky potvrdené efekt na úroveň životnej zmyslupnosti, na percipovanú kvalitu života a úroveň distresu, zníženie depresie, úzkosti atd.
  - Má individuálnu aj skupinovú formu, dokonca bola vytvorená verzia aj pre príbuzných pacientov
- Meaning-Making intervention (Henry et al., 2010)
  - Krátkodobá (max. 4 stretnutia) intervencia zameraná na facilitáciu procesu utvárania zmyslu
  - Efektivita bola preukázaná na skupine pacientiek s rakovinou vaječníkov



# ZÁVER

---

- Existuje robustná empirická podpora pre chápanie zmyslu života ako pozitívneho faktora v kvalite života onkologických pacientov
- Výzva pre slovenských psychológov v oblasti psychoonkológie
  - adaptácia meracích a diagnostických nástrojov
  - replikácia výskumných zistení na slovenských výskumných súboroch
  - vzdelávanie v oblasti intervencie zameranej na zmysel