

Psycholog o NTM

Tatiana Ostaszewska-Mosak
Psycholog kliniczny zdrowia

Współczesna psychologia to dziedzina interdyscyplinarna, ściśle współpracująca z innymi naukami o człowieku i jego środowisku. Obecnie stara się ona być tak blisko jego problemów jak to tylko możliwe i aktywnie szuka praktycznych rozwiązań najtrudniejszych i nawet najbardziej "dziwnych" i wstydliwych kłopotów.

Psychologia zdrowia

Silną i szybko rozwijającą się gałęzią tej nowoczesnej psychologii jest psychologia zdrowia zajmująca się powiązaniem pomiędzy psychiką a ciałem. Jej częściami są psychosomatyka i somatopsychologia. Najprościej mówiąc - są to dziedziny badające relacje pomiędzy zdrowiem, chorobą, a sferą poznawczą, emocjonalną i społeczną człowieka. Próbuje znaleźć między innymi odpowiedzi na pytania jakie są czynniki ryzyka zapadnięcia na daną chorobę, czy i jak psychika wpływa na możliwość wystąpienia jakiegoś schorzenia oraz jak sytuacja zachorowania wpływa na całość funkcjonowania jednostki i jej otoczenia.

Wszystko to oczywiście dotyczy także tak specyficznego problemu jak nietrzymanie moczu. Truizmem będzie stwierdzenie, że jest to problem bardzo złożony i zawierający w sobie wiele poziomów możliwych rozważań. Przede wszystkim, jak w każdej chorobie, poza aspektem czysto medycznym pojawiają się inne, tak indywidualne i specyficzne jak aspekt emocjonalny, międzyludzki, rodzinny.

Każdy reaguje inaczej

Każdy z nas reaguje na trudności życia codziennego w trochę odmienny sposób. To rozumieliśmy i oczywiście, choć czasem w momencie kryzysu zapominamy o tym. Różnimy się od siebie w sposobie oceny zagrożenia, w jakości i natężeniu przeżywanych emocji, a także w wyborze metod, które mają nam pomóc w uporaniu się z kłopotami. Nie inaczej sprawa się ma w ciężkiej próbie jaką stanowią kłopoty z nietrzymaniem moczu.

Niektórzy ludzie potrafią przez bardzo długi czas, pomimo niepowodzeń czy choroby wytrwać w dobrym nastroju i ogólnym

niezłym stanie psychofizycznym. Udaje im się zachować przez bardzo długi czas optymizm, pogodę ducha i nadzieję. Nastroje te, oczywiście ulegają pewnym wahaniom, nieznacznym lub czasowym załamaniom, ale po niedługim czasie wracają prawie do punktu wyjściowego. Piszę prawie, ponieważ w momencie przedłużających się problemów np. z prawidłowym diagnozowaniem lub skutecznym leczeniem, naprawę praktycznie niemożliwe jest utrzymanie nadziei i dobrego samopoczucia na tym samym niezmiennym poziomie.



Inni chorzy natomiast szybko się załamują, wpadają w długotrwałe stany przygnębienia, wydaje się, że cała ich dotychczasowa radość życia czy umiejętność radzenia sobie legła w gruzach. Optymizm zmienia się w stałe czarnowidztwo, które zaczyna obejmować coraz to inne obszary życia. Kwestia choroby i powodowanych przez nią niedogodności powoli przysłania wszystkie inne aspekty funkcjonowania, a życie powoli sprowadza się tylko do tego jednego zagadnienia.

Skąd tak różne reakcje?

Dlaczego tak różnie reagujemy na tę specyficzną trudność, jaką jest przewlekła choroba? Przyczyn jest bardzo wiele. Wymieńmy

choćby kilka, takich jak: biologiczne wyposażenie jednostki, temperament, jej wcześniejsze doświadczenia, sposób wychowywania, cechy osobowości, czy na przykład elastyczność poznawcza, przejawiająca się w sposobie i szybkości uczenia się nowych reakcji.

Istnieje także jeszcze jeden aspekt naszego życia wewnętrznego mający podstawowy praktycznie wpływ na wszystko, co dzieje się w naszym życiu. Jest to charakterystyczny dla danej osoby sposób rozumienia świata, własnej osoby i innych ludzi zwany w psychologii przekonaniami poznawczymi. To właśnie od tej wewnętrznej interpretacji zależy jak odbieramy i jak reagujemy na wszystko co nas w życiu spotyka. Szczególnie mocno uaktywniają się one w sytuacji kryzysu czy przedłużających się trudności, a taką przecież sytuacją jest choroba.

Trzeba tu jednak zrozumieć jedną podstawową zasadę, że nie sama obiektywna sytuacja (choćby z pozoru osobom postronnym wydawała się tragiczna) jest najistotniejsza, ale nasza indywidualna ocena tej sytuacji. To co my o niej myślimy, jak ją oceniamy, jak szacujemy niedogodność lub wręcz niebezpieczeństwo, jak postrzegamy własne zasoby i umiejętności do radzenia sobie. Są to elementy decydujące o tym, jaka będzie reakcja na problem. Te oceny dokonują się w nas bardzo szybko, praktycznie automatycznie, dlatego najczęściej nie potrafimy odpowiedzieć na pytanie: dlaczego w danej chwili (czy też zazwyczaj i generalnie) reagujemy tak czy inaczej.

Nie potrafimy także odpowiedzieć na pytanie dlaczego takie uczucia jak zniecierpliwienie, smutek, złość, brak nadziei przedłużają się i nie chcą nas opuścić. Nie bardzo zdajemy sobie bowiem sprawę, że najczęściej sami te uczucia wywołujemy i pielęgnujemy. A czasem pomimo, że pozornie coś staramy się robić aby je odsunąć jakaś wewnętrzna siła nie pozwala im odejść. To właśnie owe tajemnicze przekonania, myśli automatyczne, powtarzane ciągle i na nowo nakręcają tę nieprzyjemną spiralę nie pozwalając na dokonanie upragnionych i prawdziwych zmian.

Te informacje są dla nas wszystkich - i zdrowych i chorych - dobrymi wiadomościami. Wskazują bowiem na naszą odpowiedzialność zarówno w chwilach dobrych jak i złych i na fakt, że możemy mieć wpływ na swój stan psychofizyczny. Może nie bardzo wiemy jak możemy przejąć tę kontrolę (no ale od czego są specjaliści?), ale jest to z całą pewnością - przy odpowiednim zaangażowaniu - możliwe. Nawet jeśli dotyka nas coś tak nieprzyjemnego i kłopotliwego jak problem nietrzymania moczu. ■