

European Network of

**YOUTH CANCER  
SURVIVORS**

*Porozmawiajmy o*

zdrowiu psychicznym i  
opiece psychospołecznej

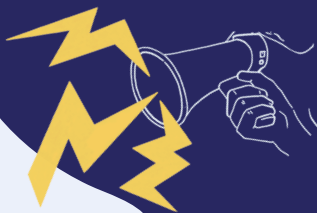
u dzieci, młodzieży oraz młodych  
dorosłych w trakcie i po przeżytym  
doświadczeniu onkologicznym

Zestaw kart kieszonkowych  
EU-CAYAS-NET pełen  
wskazówek i wiedzy



Co-funded by  
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



## Porozmawiajmy o

- 10 kluczowych wskazówek – Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne
- Rozmowa z młodymi ludźmi na poważne tematy
- Co robić, a czego unikać podczas komunikacji
- Wymiar społeczny
- Wsparcie edukacyjne
- Uczyńmy wsparcie zawodowe priorytetem
- Neuropsychologia (w przygotowaniu)
- Strach i nadzieja
- Żałoba i depresja
- Moje prawo do przeżywania żałoby

# 10 kluczowych wskazówek – Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

w trakcie choroby onkologicznej oraz po zakończonym leczeniu

Doświadczenie choroby onkologicznej u młodych osób może wpływać na całe dalsze życie. Aby zapewnić sobie pełne wsparcie, powinniśmy koncentrować się nie tylko na zdrowiu fizycznym, ale także na zdrowiu psychicznym, zarówno w trakcie choroby, jak i po jej zakończeniu.

## Nazwij i zaakceptuj swoje emocje



To normalne, że odczuwasz całą gamę emocji, w tym niepokój, smutek czy strach. Nazwij i zaakceptuj te emocje. Poszukaj wsparcia, gdy jest ono potrzebne.

## Znajdź system wsparcia



Może on obejmować rodzinę, przyjaciół czy grupy wsparcia, może zapewnić zarówno emocjonalną, jak i praktyczną pomoc, jest pomocny w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz w przejściu przez proces leczenia.

## Na pierwszym miejscu stawiaj dbanie o siebie



Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez regularną aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i odpowiednią ilość snu może pozytywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne.

## Szukaj profesjonalnej pomocy

Specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego, tacy jak psycholodzy, psychoonkolodzy czy terapeuci, mogą oferować profesjonalne wsparcie młodym osobom i ich bliskim.



## Zdobywaj wiedzę



Poszerzanie wiedzy na temat zdrowia psychicznego w trakcie i po chorobie nowotworowej wspiera rozwój świadomości na temat własnego potencjału.

European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



Co-funded by  
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

## Pozostań w kontakcie



Aktywność społeczna i hobby mogą dać poczucie wsparcia społecznego oraz zmniejszą poczucie izolacji.

## Mów głośno o swoich potrzebach

Nie bój się mówić głośno o swoich potrzebach w zakresie zdrowia psychicznego. To w porządku, jeśli potrzebujesz wsparcia.



## Zadbaj o ćwiczenia relaksacyjne



Zastosuj uważność (mindfulness), na przykład poprzez medytację, ćwiczenia oddechowe, które mogą pomóc w redukcji stresu oraz poprawić samopoczucie.

## Działaj dzień po dniu

Życie w trakcie leczenia i po chorobie nowotworowej to podróż, którą warto podejmować dzień po dniu. Nie zawsze będziesz myśleć pozytywnie i to jest OK. Nadzieja i chwile zwątpienia mogą się przeplatać – to naturalna część procesu.



## Skorzystaj z profesjonalnej pomocy

Skontaktuj się z profesjonalistami w dziedzinie zdrowia psychicznego, porozmawiaj o swoich potrzebach i obawach.



Zobacz kartę kieszonkową „Sztuka balansowania między strachem a nadzieją”

Kontakt/Notatki



Więcej informacji na stronie: [beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



Rekomendacje dla  
każdego, kto bierze  
udział w rozmowie

# Rozmowa z młodymi ludźmi na poważne tematy

Rozmowa na trudne tematy to coś, czego nie  
da się uniknąć. Odpowiednie podejście i  
nastawienie mogą wiele zmienić.

## #1 DOSTOSUJ POZIOM ROZMOWY DO SWOJEGO ROZMÓWCY

Na poziomie werbalnym i niewerbalnym

## #2 DOCENIAJ

Spróbuj spojrzeć z perspektywy młodej  
osoby. Postaraj się zaakceptować jej  
rzeczywistość tak, jak ona ją widzi i  
usłyszeć o jej obawach oraz poczuciu  
straty wynikającego z przeżytego  
doświadczenia. Poznaj jej punkt widzenia  
– nie oceniaj, ani nie umniejszaj.

## #3 ZAANGAŻUJ SIĘ

Daj młodym ludziom głos: rozmawiaj z  
NIMI, a nie O NICH! Zachęcaj do aktywnego  
udziału, adekwatnie do ich wieku.

## #4 SŁUCHAJ

Słuchaj uważnie: CO i JAK jest  
mówione, zwłaszcza w nietypowych  
miejscach i sytuacjach.

## #5 DOSTOSUJ JĘZYK

Stosuj łagodny i przemyślany język,  
odpowiedni do ETAPU ROZWOJU  
młodej osoby. Uwzględnij komunikację  
werbalną i niewerbalną.

## #6 SZANUJ EMOCJE

Traktuj emocje poważnie.  
Nazwij je, szanuj i nie  
bagatelizuj.



np. zachowaj  
kontakt wzrokowy,  
uszanuj przestrzeń  
osobistą



Więcej informacji na  
stronie: [beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



Kontakt/Notatki



# Rozmowa z młodymi ludźmi na poważne tematy

## #7 BĄDŹ SZCZERY

Budowanie zaufania w leczeniu opiera się na szczerości; młodzi ludzie potrzebują szczerych odpowiedzi na swoje pytania.

## #8 BĄDŹ OTWARTY

Daj odczuć, że każde pytanie jest dobre i mile widziane. Bądź gotów rozmawiać na trudne tematy zamiast ich unikać. Zwracaj uwagę na subtelne sygnały.

*np. Co już wiesz?  
Co i ile chcesz wiedzieć?  
Czego dokładnie się obawiasz?*

## #9 KIERUJ SIĘ PYTANIAMI OD MŁODYCH OSÓB

Młode osoby naturalnie poszukują informacji, które pozwolą im poczuć się bezpiecznie. Unikaj zarówno nadmiaru, jak i braku informacji.

! To w porządku czuć się przytłoczonym i szukać wsparcia podczas rozmowy.

## #10 ZAPEWNIJ PRZESTRZEŃ I CZAS

Zaproponuj bezpieczne, adekwatne do wieku otoczenie. Weź pod uwagę czas koncentracji i zapewnij przestrzeń do oswojenia się otrzymanymi informacjami.

## #11 KORZYSTAJ Z NARZĘDZI

Zapewnij dostęp do materiałów informacyjnych, rysunków, aplikacji, modeli wizualnych, które wspomogą zrozumienie otrzymanych informacji i ułatwią podejmowanie świadomych decyzji.

## #12 PLANUJ I DZIAŁAJ

Omówcie konkretne kroki i wspólnie opracujcie plan działania, aby wzmocnić poczucie sprawczości oraz rozwijać zdrowe strategie radzenia sobie. To pomoże zbudować pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

## #13 ZAANGAŻUJ RODZINĘ I OTOCZENIE

Otwartość w komunikacji buduje zaufanie. Osoba, której ufasz, może być cennym wsparciem w trakcie trudnych rozmów.



# Co robić, a czego unikać podczas komunikacji

Zanim rozpoczniesz rozmowę z osobą, która żyje z chorobą nowotworową lub jest po jej doświadczeniu, odpowiedz sobie na pytania...

- Jak ja się dziś czuję? Czy jestem w stanie wesprzeć tę osobę?
- Kim ja jestem dla tej osoby i jaką pełnię rolę w jej życiu?  
Jak może to wpłynąć na sposób prowadzenia naszej rozmowy?
- Czego ta osoba ode mnie potrzebuje?
- Jakie ma(a)bym oczekiwania od takiej rozmowy, gdybym to ja był(a) w danej sytuacji?
- Co wiem (lub wydaje mi się, że wiem) o diagnozie?
- Jakie pytania mogę zadać, a jakie mogę pominąć?



Praktyczne wskazówki dla uczestników rozmowy

Kontakt/Notatki



## Kluczowe wskazówki

- Okaż zainteresowanie i zadawaj pytania
- Okaż cierpliwość
- To w porządku, jeśli nie wiesz jak zareagować (powiedz to otwarcie)
- Można zadać trudne pytanie, ale warto dać rozmówcy przestrzeń, aby mógł je pominąć, jeśli nie czuje się gotowy na odpowiedź
- Uszanuj perspektywę wynikającą z doświadczenia tej osoby
- Jeśli nie ma odpowiedzi na pytanie, pamiętaj, że cisza jest w porządku i może być naturalnym elementem rozmowy; komunikacja niewerbalna również może być skuteczna i kojąca



Więcej informacji na stronie: [beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



# Wskazówki, jak poprawić komunikację

! Słaba komunikacja może negatywnie wpływać na podejmowanie decyzji, przestrzeganie zaleceń leczenia, zdrowie psychiczne oraz relacje międzyludzkie.

## W jaki sposób mówić

TAK

### Dostosuj formę komunikacji

Uwzględnij wiek, rozwój poznawczy, aspekty społeczne i rozpoznaj unikalne potrzeby oraz zdolności danej osoby.

### Rozpoznaj i nazwij emocje

Bądź empatyczny, lecz staraj się unikać nadopiekuńczego lub lekceważącego tonu

### Wspieraj podejmowanie decyzji

Dostarcz wszelkich potrzebnych informacji, aby wesprzeć podjęcie świadomej decyzji

### Bądź uczciwy i przejrzysty

Przedstawiaj informacje w sposób konstruktywny i zrozumiały dla rozmówcy

NIE

## W jaki sposób NIE mówić

### Nie wywołuj poczucia winy

„Co zrobiłeś, że zachorowałeś na raka?”

### Nie porównuj

„Znałem kogoś, kto miał raka i zmarł”

### Nie narzucaj

„Powinieneś być wdzięczny! Przynajmniej żyjesz!”

### Nie etykietuj

„Wojownik”, „Bohater” – nie każdy identyfikuje się z tymi rolami

### Unikaj sztucznego optymizmu

„Nie martw się! Za kilka miesięcy będziesz wyglądać zupełnie normalnie”

### Nie odbieraj godności ani nie

### umniejszaj wartości

„Przynajmniej nie masz tego najgorszego raka”



# Wymiar społeczny

Nowotwory u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych mogą wiązać się z trudnościami społecznymi



**Wsparcie społeczne** - uzupełnia opiekę medyczną, pielęgniarzką i psychologiczną, mając na celu wsparcie w radzeniu sobie z wyzwaniami społecznymi.



## Czynniki społeczno-ekonomiczne

- Edukacja
- Zatrudnienie
- **Materialne warunki życia**  
(np. dochody, dostępność żywności i odzieży)
- **Warunki mieszkaniowe**  
(np. stan i jakość mieszkania)
- **Status prawny**



## Czynniki społeczno-kulturowe

- **Język**
- **Kraj pochodzenia**
- **Pochodzenie etniczne**



## Czynniki społeczno-ekologiczne

- **Czynniki środowiskowe**  
(np. obszary miejskie vs. wiejskie, warunki klimatyczne, jakość powietrza)
- **Mobilność**  
(np. dostępność transportu, dostępność do miejsc pracy, szkół, placówek opieki zdrowotnej)



## Relacje społeczne

- **Relacje międzyludzkie**
- **Sieci społecznościowe**
- **Wsparcie społeczne**



# Wymiar społeczny

## Co jest potrzebne?

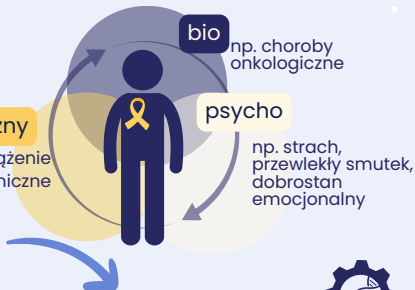
### ! Zastosowanie podejścia **bio-psycho-społecznego** w leczeniu

! Ocena czynników społecznych, indywidualne doradztwo i interwencje **dla wszystkich młodych osób oraz ich opiekunów** w trakcie leczenia i w opiece po leczeniu

### ! **Prawo do bycia zapomnianym**

- = zaprzestanie dyskryminacji osób, które przeżyły chorobę onkologiczną w dostępie do usług finansowych oraz ubezpieczeniowych
- Zaprzestanie niesprawiedliwego traktowania na podstawie historii medycznej osób z przeżytym doświadczeniem, które ubiegają się o usługi finansowe i ubezpieczeniowe
- Zapewnienie osobom z przeżytym doświadczeniem prawa do nieujawniania swojej historii choroby instytucjom finansowym i ubezpieczeniowym
- Gwarancja dostępu do ubezpieczenia oraz zapobieganie wzrostowi stawek ubezpieczeniowych lub oprocentowania pożyczek bankowych

**społeczny**  
np. izolacja, obciążenie społeczno-ekonomiczne



Podejście wielowymiarowe do choroby i zdrowia.

Należy brać pod uwagę nie tylko aspekty somatyczne, ale także psychospołeczne w kontekście choroby i zdrowia.

Leczenie/Zdrowienie spójne we wszystkich trzech wymiarach.



Więcej informacji na stronie: **beatcancer.eu**



Kontakt/Notatki



Hey!

# Wsparcie edukacyjne



Młodzi ludzie mogą napotykać ograniczenia i trudności w kontynuowaniu nauki zarówno podczas leczenia, jak i po jego zakończeniu

## Co jest potrzebne?

! **Monitorowanie i wsparcie** na każdym etapie edukacji  
... dla młodych ludzi podczas leczenia oraz po jego zakończeniu, a także dla ich opiekunów, nauczycieli i rówieśników

! **Bezproblemowy dostęp** do najważniejszych informacji na temat dostępnych opcji wsparcia prawnego i praktycznego

! Specjaliści zajmujący się opieką poszpitalną, posiadający odpowiednią **wiedzę, umiejętności i czas**, aby skutecznie koordynować komunikację pomiędzy młodą osobą lub jej rodziną a szkołą oraz zespołem medycznym

i Kluczowe punkty dotyczące wsparcia edukacyjnego znajdziesz na odwrocie

i Materiały pomocnicze w różnych językach można znaleźć na stronie: **beatcancer.eu**



**NORMALNOŚĆ** tam, gdzie jest możliwa –  
**WSPARCIE** tam, gdzie jest potrzebne

**Nasz cel:** edukacja dopasowana do umiejętności, osobowości i planów na przyszłość

Kontakt/Notatki



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



Co-funded by  
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# 6

## Kroki do poprawy wsparcia edukacyjnego

### #1

Uzyskaj jasny przegląd osobistych **MOCNYCH STRON** oraz **TRUDNOŚCI**

np. poprzez ocenę neuropsychologiczną

Mierząc się z ograniczeniami korzystaj ze swoich mocnych stron



### #2

Weź pod uwagę **KOMPENSACJĘ UTRUDNIEŃ**: jest to szczególnie istotne, gdy ograniczenie w jednej sferze (np. pamięć) prowadzi do trudności w innych obszarach (np. matematyka)

### #3

Wsparcie **SKONCENTROWANE NA OSOBE**: Wykorzystaj opcje prawne i/lub kompensację utrudnień – dostosowane do **indywidualnych potrzeb**

### #4

Bądź **TRANSPARENTNY: WSPÓLNIE** planujcie i omawiajcie opcje wsparcia. Komunikuj się i współpracuj ze wszystkimi zaangażowanymi stronami (młoda osoba, opiekunowie, rodzeństwo, rówieśnicy i nauczyciele)

### #5

Zadbaj o **WSPARCIE EMOCJONALNE**: umożliwiają wyrażanie lęków, niepewności i obaw związanych z odmiennością oraz wspieraj korzystanie z dostępnych form pomocy

### #6

Nie skupiaj się wyłącznie na wynikach, ale także na **POCZUCIU PRZYNALEŻNOŚCI** oraz integracji społecznej; przeciwdziałaj przemocy

## KOMPENSACJA UTRUDNIEŃ

Działaj!

= kompensacja utrudnień związanych z chorobą w celu zapewnienia równych szans

- ✓ Oddzielne sale do przeprowadzania egzaminów w ciszy
- ✓ Wydłużony czas egzaminów
- ✓ Umożliwienie korzystania z materiałów dydaktycznych ułatwiających zapamiętywanie (np. zbiór wzorów matematycznych)
- ✓ Redukcja ilości pracy domowej
- ✓ Materiały edukacyjne angażujące różne zmysły oraz materiały wspierające planowanie i organizację
- ✓ Przestrzeń na przerwy i odpoczynek

Nie chodzi o przywileje, czy faworyzowanie, lecz o minimalizowanie utrudnień

Hey!

# Postawmy na wsparcie zawodowe



## Co jest potrzebne?

! Ciągłe monitorowanie i **długoterminowe** wsparcie w opiece po leczeniu...

... dla młodych osób, a także ich opiekunów oraz pracodawców

! **Bezproblemowy dostęp** do najważniejszych informacji na temat dostępnych opcji wsparcia prawnego i praktycznego

! Specjaliści zajmujący się opieką poszpitalną, posiadający odpowiednią **wiedzę, umiejętności oraz czas**, aby skutecznie koordynować komunikację

... pomiędzy młodą osobą lub jej rodziną a miejscem pracy, zespołem opieki zdrowotnej i świadczeniodawcami wsparcia zawodowego

! **Wsparcie rówieśnicze**

! Młodzi ludzie mogą napotykać pewne ograniczenia związane z rozwojem, czy nawet podjęciem ścieżki zawodowej, zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu

Z powodu braku odpowiedniej wiedzy i świadomości wśród otoczenia, młodzież i młodzi dorośli po doświadczeniu choroby często bywają niedoceniani lub przeceniani, co może prowadzić do niewłaściwych sytuacji w miejscach pracy

i Kluczowe punkty wsparcia zawodowego znajdziesz na odwrocie

i Materiały pomocnicze w różnych językach można znaleźć na stronie: **beatcancer.eu**



Kontakt/Notatki



# Kluczowe punkty wsparcia zawodowego

## Bądź **TRANSPARENTNY: WSPÓLNIE**

planujcie i omawiajcie opcje wsparcia. Komunikuj się i współpracuj ze wszystkimi zaangażowanymi stronami

(młoda osoba, opiekunowie, pracodawcy, koledzy, doradcy zawodowi)

**WSPARCIE EMOCJONALNE:** Nie skupiaj się wyłącznie na wydajności. Umożliwaj wyrażanie lęków, niepewności i obaw związanych ze zmianą pierwotnych planów. Weź pod uwagę integrację społeczną; przeciwdziałaj zastraszaniu

Sytuacja zawodowa dostosowana do umiejętności, osobowości, pasji i planów na przyszłość

**NORMALNOŚĆ tam, gdzie jest możliwa – WSPARCIE tam, gdzie jest potrzebne**

#5

#6

Uzyskaj wyraźny przegląd osobistych **MOCNYCH STRON** oraz **TRUDNOŚCI** związanych z pracą

np. poprzez analizę neuropsychologiczną lub medycynę pracy

#4

Wyjaśnij **KWESTIE PRAWNE:** prawo pracy i socjalne

#1

*Mierz się z ograniczeniami - korzystaj ze swoich mocnych stron*

#3

Wsparcie **SKONCENTROWANE NA OSOBE:** dostosowane środki i adaptacja otoczenia do indywidualnych potrzeb, uwzględniające kontekst bio-psycho-społeczny. Zaczynj **PLANOWAĆ Z WYPRZEDZENIEM**

#2

Przeanalizuj **WARUNKI PRACY** w celu zidentyfikowania obszarów, w których można wprowadzić zmiany ułatwiające dalsze działania

- ✓ Dostosowanie godzin pracy
- ✓ Warunki pracy lub rodzaj wykonywanych zadań
- ✓ Zapewnienie i korzystanie z odpowiednich narzędzi oraz wsparcia
- ✓ Przestrzeń na odpoczynek i inne...

# Sztuka balansowania między strachem a nadzieją

Negatywne uczucia są naturalne i pomagają w **przepracowywaniu** trudnych doświadczeń, takich jak trauma

Zmartwienie

Strach

Rozpacz

Lęk i niepokój



Odwaga

Optymizm

Nadzieja

Pewność siebie

Nadzieja jest wielowymiarowym i **indywidualnym** uczuciem, które ulega nieustannemu **kształtowaniu**

- Strach to **naturalna i istotna reakcja**. Jest to siła, która motywuje nas do stawiania czoła rzeczywistym zagrożeniom.

- W **umiarkowanym stopniu** strach...
  - pełni rolę ochronną, zwiększając naszą zdolność do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami
  - **wyostrza** nasze zmysły i **aktywuje** mechanizmy przetrwania
  - może przyspieszyć proces dojrzewania emocjonalnego.

To normalne, że strach i nadzieja, niepokój i pewność siebie mogą występować naprzemiennie w bardzo krótkim czasie lub występować jednocześnie. Zdolność do utrzymania tej dualności, „**podwójnej świadomości**”, uznaje się za optymalne przystosowanie psychologiczne do choroby, czy kryzysów



- Nadzieja to pozytywne wewnętrzne przekonanie lub przecucie, że w przyszłości, bliższej lub dalszej, wydarzy się coś pożądanego, mimo braku pewności.
- Nadziei może towarzyszyć lęk lub niepokój.

*Nadzieja to nie jest optymizm, to nie jest przekonanie, że coś się dobrze skończy, to jest pewność, że coś ma sens, niezależnie od tego jak to się skończy. ~ Václav Havel*

# O „dobrych” i „niemiłych” uczuciach

*Śluszne jest to co  
czujesz, jeśli  
czujesz, że jest to  
dla Ciebie słuszne!*



**Nie ma złych uczuć.** Każda emocja ma swoje uzasadnienie oraz pełni jakąś funkcję. Ważnym jest by odczuwać emocje i je wyrażać

Uczucia, które wewnątrz wydają się właściwe i spójne, prowadzą do większego dobrostanu, niezależnie od tego, czy są uznawane za „dobre”, czy nie

## Co jest potrzebne?

**Monitorowanie zdrowia psychicznego** w trakcie leczenia oraz podczas opieki długofalowej po jego zakończeniu

... dla osób doświadczających choroby, ich rodzin i przyjaciół

**Bezproblemowy dostęp** do wsparcia psychospołecznego oraz innych form pomocy

Specjaliści posiadający odpowiednią **wiedzę, umiejętności i czas**

**Wsparcie rówieśnicze**

## Pozytywne nastawienie vs. „toksyczna pozytywność”

Pozytywne nastawienie i optymizm są zwykle związane z wyższym poziomem dobrostanu...



gdy służą one tłumieniu negatywnych emocji, mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku

Nacisk na „bycie wdzięcznym” może wywołać presję lub poczucie winy. Traumatyczne doświadczenia powinny zostać uznane i odpowiednio przepracowane.

Kontakt/Notatki





# Istnieje cienka granica między właściwym i zdrowym przepracowaniem a zaburzeniami emocjonalnymi

Podczas, gdy żałoba nad utraconym czasem jest naturalną reakcją i częścią życia, depresja jednak wymaga specjalistycznego wsparcia. Różnica między poczuciem żałoby a depresji może być subtelna – istnieją jednak cechy wspólne dla obu tych stanów.



## Żałoba

- Cierpienie związane z utratą lub rozstaniem
- Płacliwość
- Tęsknota za utraconym czasem, osobą, funkcją lub rzeczą
- Uczucie pustki
- Często pojawia się falami

- Smutek
- Utrata zainteresowania aktywnościami i życiem towarzyskim
- Przewlekłe zmęczenie
- Apetytem ↑↓
- Snem ↑↓

## Depresja

- Rozpacz związana z ogólnym obniżeniem nastroju
- Myśli o samookaleczeniu/samobójstwie
- Ciągły lub przedłużający się stan przygnębienia
- Brak motywacji i energii

Nie każdy będzie miał objawy depresji, ale istotne jest, by być świadomym takiej ewentualności. Depresja może mieć różnorodne podłoże



Więcej informacji na stronie: [beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



Kontakt/Notatki

European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

## Skorzystaj z profesjonalnej pomocy,

## Być dla siebie wsparciem

jeśli poniższe objawy utrzymują się przez okres co najmniej 2 tygodni:

- Czujesz, że **utknąłeś** w procesie przepracowywania historii dotyczącej Twojego doświadczenia choroby nowotworowej i jej następstw
- Zauważasz dużą **przepaść** między tym, jak myślisz o swoim życiu, a tym, jak się w nim czujesz
- Czujesz **presję**, by wyglądać na szczęśliwą i wdzięczną osobę, podczas gdy wewnątrz odczuwasz lęk, smutek oraz pustkę
- **Regularnie pojawiająca się myśl:** "Nie miałbym nic przeciwko, gdybym jutro się nie obudził/a"
- Od dłuższego czasu zmagasz się z problemami ze snem
- Czujesz się ekstremalnie **zmęczony** bez wyraźnej fizycznej przyczyny
- Masz **wrażenie**, że zbudowałaś **tamę powstrzymującą falę smutku**, ale gdy zaczniesz płakać, to już jej nie zatrzymasz

- Dzielenie się swoją historią
- Rozmowy
- Grupy wsparcia
- Programy mentorskie
- Aktywność fizyczna/sport
- Wyrażanie się poprzez sztukę
- Biblioterapia (leczenie poprzez literaturę)

*Jest wiele możliwości wsparcia*



## Profesjonalna terapia

- Psychoedukacja
- Terapia skoncentrowana na osobie
- Terapia poznawczo-behavioralna
- Systemowa terapia rodzinna
- Kliniczna terapia psychologiczna
- Terapia neuropsychologiczna
- Terapia grupowa
- EMDR Desensytyzacja i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych
- ACT Terapia akceptacji i zaangażowania
- Inne Terapie ekspresyjne, arteterapia, terapia psychomotoryczna, terapia farmakologiczna itp.



Co jest potrzebne?

→ Monitorowanie Zdrowia Psychicznego podczas leczenia i w opiece długoterminowej po jego zakończeniu  
→ Bezproblemowy dostęp do wsparcia psychospołecznego

# Moje prawo do przeżywania żałoby


Pacjenci, osoby, które zakończyły leczenie, opiekunowie, profesjonalści – wszyscy mają prawo do przeżywania żałoby

## Żałoba

= Naturalna reakcja na stratę, obejmująca między innymi uczucia smutku, tęsknoty, złości, poczucia winy, dezorientacji i odrętwienia. Jest to złożony proces, który przebiega inaczej u każdej osoby. Żałoba jest potrzebna, żeby poradzić sobie ze stratą



Każdy ma prawo przeżywać żałobę na swój sposób, jednak brak akceptacji i zrozumienia różnych procesów żałobnych w społeczeństwie może prowadzić do stygmatyzacji i izolacji osób, które doświadczają żałoby oraz poczucia straty

 Pomocne materiały i polecane książki znajdziesz na stronie: [beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



Kontakt/Notatki



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



Co-funded by  
the European Union


Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# Moje prawo do przeżywania żałoby



Pacjenci, osoby, które zakończyły leczenie, opiekunowie, profesjonalści – wszyscy mają prawo do przeżywania żałoby (straty) na swój sposób

- Mam prawo płakać, ale nie jestem do tego zobowiązany/a
- Mam prawo być zły/a i wyrażać swoje uczucia
- Mam prawo odczuwać strach
- Mam prawo do śmiechu i ponownego odczuwania szczęścia
- Mogę odczuwać wiele różnych emocji jednocześnie
- Mam prawo na chwilę zapomnieć
- Mam prawo do przeżywania żałoby i odczuwania straty tak długo, jak potrzebuję
- Nie muszę czuć się winny/a
- Mam prawo rozmawiać o chorobie, jeśli mam taką potrzebę
- Mam prawo rozmawiać o swojej żałobie, stracie i lęku
- Mam prawo rozmawiać o śmierci i umieraniu
- Mam prawo zadawać pytania, gdy tego potrzebuję
- Mam prawo do spokoju i ciszy
- Mam prawo robić rzeczy, które sprawiają mi radość i są dla mnie dobre
- Mam prawo do odczuwania słabości
- Mogę sobie pozwolić na tyle czasu, ile potrzebuję



*„Smutek, który nie wychodzi na zewnątrz, gnije. Może cię zranić. Dopiero gdy go wyrazimy, stanie się znośny.”*

*Dirk de Wachter, Psychiatra*

# Instrukcja obsługi kart kieszonkowych



**#1** Umieść karty w miejscu, które będzie łatwo dostępne i dobrze widoczne dla wszystkich zainteresowanych

**#2** Używaj ich jako przewodnika podczas rozmów na temat zdrowia psychicznego i opieki psychospołecznej

**#3** Dziel się kartami i informacjami z innymi, aby zwiększyć świadomość i rozpocząć rozmowy na temat znaczenia wsparcia zdrowia psychicznego w trakcie i po chorobie nowotworowej w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej dorosłości

**#4** Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej podanej na kartach, aby uzyskać więcej materiałów i szczegółowych informacji na temat zdrowia psychicznego i opieki psychospołecznej. Dołącz do naszej platformy, aby połączyć się z innymi

**#5** Wykorzystaj wolną przestrzeń na odpowiedniej karcie, aby zapisać wszelkie notatki lub ważne dane kontaktowe związane ze wsparciem zdrowia psychicznego lub sieciami pomocy

[beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



Co-funded by  
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# Stopka redakcyjna



Wszystkie treści kart kieszonkowych zostały stworzone w ramach European Network of Youth Cancer Survivors i dopracowane we współpracy z rzecznikami pacjentów oraz profesjonalistami z zakresu opieki zdrowotnej. Główna odpowiedzialność była dzielona pomiędzy Childhood Cancer International – Europe oraz Uniwersytetem Medycznym w Wiedniu. Treść nie rości sobie prawa do kompletności. Ostatnia rewizja: lipiec 2024

## **10 kluczowych wskazówek – Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne:**

Liesa J. Weiler-Wichtl, Psycholog kliniczny, Austria

## **Rozmowa z młodymi ludźmi na poważne tematy:**

Ulrike Leis, Psycholog kliniczny, Austria

Źródła: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019; Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

## **Co należy robić, a czego unikać podczas komunikacji:**

Oriana Sousa, Psycholog i rzeczniczka pacjentów, Portugalia

## **Wymiar społeczny:**

Kerstin Krottendorfer, Pracownik socjalny kliniczny, Austria

Tiago Pinto da Costa, Rzeczniczka pacjentów, Portugalia

## **Wsparcie edukacyjne:**

Anna Zettl, Rzeczniczka pacjentów, Austria

Anika Rupprecht, Psycholog, Austria

Ulrike Leiss, Psycholog kliniczny, Austria

## **Uczyńmy wsparcie zawodowe priorytetem:**

Anna Zettl, Rzeczniczka pacjentów, Austria

Anika Rupprecht, Psycholog, Austria

Ulrike Leiss, Psycholog kliniczny, Austria

## **Neuropsychologia:**

Ulrike Leiss, Psycholog kliniczny, Austria

## **Strach i nadzieja:**

Hannah Gsell, Rzeczniczka pacjentów, Austria

Ulrike Leiss, Psycholog kliniczny, Austria

## **Żałoba i depresja:**

Alied van der Aa, Psycholog, Holandia

## **Moje prawo do przeżywania żałoby:**

Treść opracowana na podstawie pracy Ayse Bosse (2015)

Konsensus wyrażony przez: Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz, Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell, Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan, Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl