

Warszawa, 19 czerwca 2024 r.

Gość Poradni #2/2024

www.psychoterapeucipar.pl

Rak to nie wyrok, a diagnoza.

Rozmowa z **Kingą Bystrek**
– psycholożką, specjalistką
psychologii klinicznej chorób
somatycznych, certyfikowaną
psychoterapeutką.

Rozmawia **Maria Kurek**
psycholog, psychoterapeuta

link do rozmowy
w komentarzu >



Gościem Poradni jest dzisiaj **Kinga Bystrek** - psycholożka, specjalistka psychologii klinicznej chorób somatycznych, certyfikowana psychoterapeutka (Europejski Certyfikat Psychoterapeuty ECP, wydawany przez European Association for Psychotherapy). Od kilkunastu lat konsultuje i wspiera osoby doświadczające choroby nowotworowej oraz ich bliskich (obecnie w Instytucie Hamatologii i Transfuzjologii w Warszawie). Wykłada i przygotowuje warsztaty umiejętności psychologicznych dla lekarzy i pielęgniarek. W gabinecie prywatnym www.psychoterapeucipar.pl prowadzi psychoterapię osób dorosłych, par i rodzin.

MK: Dzień dobry, porozmawiamy dzisiaj o jednej z Pani specjalizacji, psychoonkologii, oraz o pracy psychoonkologa. Na początek proszę wyjaśnić, kim jest psychoonkolog.

KB: Psychoonkolog to specjalista, który zajmuje się psychologicznymi aspektami choroby nowotworowej, czyli np. reakcjami emocjonalnymi pacjentów w poszczególnych stadiach choroby nowotworowej, reakcjami emocjonalnymi ich rodzin oraz zajmującego się nimi personelu medycznego. Koncentruje się także na prewencji chorób nowotworowych, psychoedukacji i promocji zdrowia. Szczególną uwagę zwraca na zachowania ułatwiające zapobieganie oraz wczesne wykrywanie i leczenie chorób nowotworowych. Edukuje i wspiera personel medyczny, uczy komunikacji z pacjentem, pomaga przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.



Psychoonkologia to stosunkowo młoda interdyscyplinarna dziedzina medycyny. Łączy w sobie wiedzę z onkologii klinicznej, psychologii klinicznej, psychologii zdrowia i psychiatrii. Jej twórcą jest dr Jimmie Holland, szefowa Katedry Psychiatrii i Nauk Behawioralnych Centrum Onkologicznego im. Sloan-Kettering w Nowym Jorku. To ona w 1984 r. założyła Międzynarodowe Towarzystwo Psychoonkologiczne. W 1987 r. powstało Europejskie Towarzystwo Psychoonkologiczne. W 1992 roku, z inicjatywy prof. Krystyny de Walden-Gałuszko, powołane zostało Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne (PTPO) z siedzibą w Gdańsku. Podstawowym celem PTPO jest rozwój psychoonkologii i podejmowanie działań w kierunku zaspokajania potrzeb pacjentów onkologicznych i ich rodzin, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, społecznych i duchowych, a także wielodyscyplinarne badania naukowe oraz działalność oświatowo-szkoleniowa (m.in. włączenie problemów psychoonkologicznych do programu nauczania studentów i personelu medycznego).

MK: Co należy do zadań psychoonkologa, gdzie najczęściej pracuje, jak można skorzystać z jego pomocy?

KB: Psychoonkolog skupia się na zapewnieniu pacjentom i ich bliskim wsparcia emocjonalnego. Pomaga w radzeniu sobie z trudnościami psychologicznymi na każdym etapie choroby onkologicznej. Od procesu diagnozy, po leczenie oraz rekonwalescencję po chorobie lub w czasie nawrotu choroby nowotworowej. Psychoonkolog towarzyszy chorym i ich bliskim również w terminalnej fazie choroby, w umieraniu i w żałobie. Pomaga radzić sobie ze stresem związanym z chorobą, z lękiem, depresją i innymi emocjonalnymi wyzwaniem. Pomaga radzić sobie z leczeniem, podejmować decyzje, przywracać równowagę w życiu codziennym (choroba to tylko część życia, nie całe życie!). Często jest łącznikiem między pacjentem, a personelem medycznym. Prowadzi psychoedukację – udziela informacji na temat choroby,

leczenia, strategii radzenia sobie. Tłumaczy „z lekarskiego na nasze” lub bardzo często powtarza informacje uzgodnione z lekarzem prowadzącym, które pacjent już usłyszał od lekarza, ale w ogromnym stresie ich nie zapamiętał lub je przekształcił.

Metody pracy psychoonkologa są zawsze dostosowane do konkretnego pacjenta, jego sytuacji, potrzeb i preferencji. Przykładowe techniki wsparcia psychologicznego to: rozmowa indywidualna, interwencja kryzysowa, psychoterapia poznawczo-behawioralna, terapia rodzinna, psychoedukacja, zajęcia relaksacyjne, grupy wsparcia lub warsztaty dla chorych i ich bliskich.

Z pomocy psychoonkologa można skorzystać podczas pobytu w szpitalu na oddziałach onkologicznych i hematologicznych (zazwyczaj wystarczy zgłosić takie zapotrzebowanie lekarzowi prowadzącemu), w hospicjach domowych i stacjonarnych, ambulatoryjnie w przyszpitalnych Poradniach Psychoonkologii (np. przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie), w organizacjach pozarządowych skupiających się na pomocy pacjentom chorym onkologicznie (np. Warszawskie Centrum Psychoonkologii, Stowarzyszenie UNICORN, Fundacja Rak'n'Roll) oraz w prywatnych gabinetach psychoonkologicznych.



MK: Czy w Polsce osoby chorujące onkologicznie i ich bliscy chętnie korzystają z takiej pomocy?

KB: Osoby chore i ich bliscy bardzo chętnie korzystają z pomocy psychoonkologa. Niestety dostępność specjalistów jest bardzo ograniczona. W mojej kilkunastoletniej praktyce pracy na oddziałach onkologicznych i onkohematologicznych pacjentów, którzy definitywnie odmówili mi udziału w konsultacji psychologicznej, mogę policzyć na palcach u rąk. Raczej spotykam się z oczekiwaniem, że będę częściej towarzyszyć moim pacjentom, niż pozwala mi na to pół etatu w szpitalu. Zaczynam współpracę z pacjentami, których na konsultację zgłosi mi lekarz prowadzący, personel pielęgniarstwa, poprosi o to sam pacjent lub jego rodzina. Bardzo często to sami pacjenci i ich bliscy zgłaszają zapotrzebowanie na taką pomoc i chętnie ją kontynuują przez cały okres leczenia.

MK: Wydaje się, że praca psychonkologów jest niezwykle ważna, ale również bardzo ciężka. Co jest najtrudniejsze, a co przynosi radość w Pani pracy?

KB: Najtrudniejsze jest emocjonalne obciążenie. Uczciwe i zaangażowane towarzyszenie pacjentom w czasie choroby zagrażającej życiu odiera nas samych z naszych mechanizmów obronnych. Doświadczamy własnej śmiertelności, ograniczoności, niesprawiedliwości świata czy losu, lęku o siebie i bliskich. Czasami historie naszych pacjentów są tak skomplikowane, po ludzku trudne i smutne, że gdyby ktoś chciał je sfilmować, to widownia uznałaby scenariusz za

zbyt katastroficzny i naciągany. Czasami (przy wcześniejszym nawiązaniu bezpiecznej relacji) nasza rola ogranicza się do cichego, pełnego szacunku, ludzkiego towarzyszenia chorym w momentach bezsilności – medycyny, pacjenta, naszej. Psychoonkologom, jak wszystkim profesjonalistom pomagającym w skrajnie stresujących doświadczeniach, grozi wypalenie zawodowe, a nawet wtórna traumatyzacja (czyli osobiste doświadczenie wszystkich objawów stresu potraumatycznego w wyniku obserwacji i bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy bezpośrednio doświadczyli cierpienia i traumy).

Bardzo się cieszę z procesu zdrowienia moich pacjentów, ale też przechodzę żałobę w przypadku niepowodzenia ich leczenia i śmierci. Dlatego bardzo ważne jest, aby wykonując zawód psychoonkologa, dbać o własny dobrostan i zdrowie psychiczne oraz korzystać z dostępnych narzędzi i wsparcia (np. szkoleń, superwizji, terapii własnej, rozmów w zespole). Na szczęście praca psychoonkologa to nie tylko trud, żnój, smutek i cierpienie. Rak to nie wyrok, a diagnoza. I na szczęście, coraz częściej diagnoza choroby przewlekłej, a nie śmiertelnej. Bycie częścią procesu leczenia i obserwowanie jego postępów daje ogromną satysfakcję. Zawód ten daje możliwość realnego wpływania na jakość życia pacjentów i ich rodzin poprzez pomoc w radzeniu sobie ze stresem choroby, trudnymi emocjami czy skutkami ubocznymi leczenia. Chorzy bardzo często wprost wyrażają swoją wdzięczność za pomoc i naprawę ją doceniają.

Ważną i dobrą częścią tego zawodu jest praca w interdyscyplinarnym zespole medycznym i wspólne dążenie do dobra pacjentów. Zawód ten jest również wymagający intelektualnie i gwarantujący możliwość ciągłego rozwoju. Osobiście bardzo lubię być na bieżąco, śledzić informacje o nowych badaniach naukowych z dziedziny psychoonkologii, technikach terapeutycznych, ale także orientować się w postępie medycyny, śledzić nowe terapie, uczestniczyć w konsyliach medycznych i szkoleniach.

MK: Kto może zostać psychoonkologiem? Jakie warunki formalne należy spełnić?

KB: Ministerstwo Zdrowia (w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 27 kwietnia 2010 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz jej stosowania) podało taką definicję zawodu psychoonkologa: *psychoonkolog to osoba z wyższym wykształceniem psychologicznym lub medycznym, która ukończyła studia wyższe i uzyskała tytuł magistra lub równorzędny oraz ukończyła studia podyplomowe z psychoonkologii. W najlepszym wypadku – roczne studia podyplomowe rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne.*



Psychoonkologiem może więc być lekarz, psycholog, fizjoterapeuta, pielęgniarka, ale na studia podyplomowe z psychoonkologii są zapraszane i przyjmowane osoby spoza obszaru medycyny, jak np. socjologowie, pedagodzy, duchowni, dietetycy itp. Natomiast zawody uprawniające do ubiegania się o certyfikat PTPO to już jedynie psycholog, lekarz, pielęgniarka. Co więcej, szpitale onkologiczne (zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 listopada 2013

r., dotyczącego świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego) mają obowiązek umożliwić chorym kontakt z psychologiem, a nie z psychoonkologiem.

Jest tu więc pewien bałagan, w którym najważniejsza wydaje się być uczciwość wobec pacjentów i psychoedukacja w tym zakresie. Chory ma prawo wiedzieć, czy pracuje z nim psycholog, który ukończył pięcioletnie jednolite studia magisterskie (i często także czteroletnią podyplomową specjalizację z psychologii klinicznej, zakończoną egzaminem państwowym). Czy może rozmawia z nim osoba o dowolnym wykształceniu, po rocznych studiach podyplomowych, która, siłą rzeczy, ma ograniczoną wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego. Pacjenci zazwyczaj zakładają, że psychoonkolog to psycholog z dodatkową specjalizacją. A niekoniecznie tak musi być...

MK: Oprócz wiedzy i koniecznego wykształcenia jakie predyspozycje trzeba mieć do tej roli?

KB: Praca ta wymaga komunikatywności, empatii, odporności psychicznej, dbania o etykę zawodową oraz samodyscyplinę, jeżeli chodzi o pracę własną (nad samym sobą), i ustawiczne kształcenie zawodowe. Jak w każdym zawodzie medycznym, praca jako psychoonkolog wymaga ciągłego pogłębiania wiedzy poprzez uczestnictwo w szkoleniach, konferencjach, indywidualną lekturę badań i publikacji z tej dziedziny.

MK: Jakie są największe wyzwania i potrzeby zawodowe psychoonkologów w Polsce?

KB: Zarówno na świecie, jak i w Polsce liczba pacjentów ze zdiagnozowanym nowotworem złośliwym stale wzrasta. Choroby nowotworowe stanowią jedną z najczęstszych przyczyn zgonów Polaków. Zapadalność na choroby onkologiczne związana jest z procesem starzenia się społeczeństwa, ale także ze wzrostem narażenia na czynniki związane ze stylem życia. Prognozy epidemiologiczne wskazują, że w ciągu najbliższych 10 lat liczba pacjentów onkologicznych



zwiększy się o 28% (Dane Krajowego Rejestru Nowotworów z 2019 r.). W związku z tym, zapotrzebowanie na specjalistów zajmujących się profilaktyką oraz leczeniem chorób onkologicznych również będzie rosło. Na świecie, we wszystkich liczących się ośrodkach onkologicznych, pomoc psychoonkologa stanowi standard, co skutkuje polepszeniem jakości leczenia chorych, a także podniesieniem jakości ich życia i umierania.

Ważne, aby w naszym kraju ten zawód również przestał być elitarny. Tak, aby każdy chory doświadczający choroby onkologicznej oraz jego bliscy, mieli swobodny dostęp do rzetelnie

wykształconych i doświadczonych psychoonkologów na każdym etapie choroby. A każdy pracownik medyczny (lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta) do wsparcia psychologicznego i superwizji, kiedy będzie tego potrzebował.

MK: Czy warto zachęcać osoby potrzebujące do skorzystania z pomocy psychoonkologa? Jak można to robić?

KB: Jeżeli ktoś w naszym otoczeniu lub my sami doświadczamy choroby onkologicznej, warto rozważyć skorzystanie z pomocy psychoonkologa. Podczas konsultacji ze specjalistą ustala się indywidualne potrzeby chorego i zakres pomocy. Praca z psychoonkologiem może ułatwić trudny proces leczenia i wspomóc w walce o zdrowie. Jeżeli ktoś ma wątpliwości, warto udostępnić mu materiały informacyjne - ulotki, broszury, strony internetowe, blogi - które wyjaśnią czym jest psychoonkologia i do czego może się po prostu przydać.

W swojej praktyce wielokrotnie spotkałam się z pacjentami, którzy adaptowali się do choroby i leczenia, nie doświadczali nadmiernego (nieadekwatnego do sytuacji) lęku, nie zmagali się z reaktywną depresją, mieli dobrą współpracę z personelem medycznym. A mimo to, zgłaszali chęć rozmowy z psychoonkologiem. W myśl zasady – zrobię wszystko, co może mi pomóc w drodze do zdrowia. Przychodzili z ciekawością, że może odkryją nowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych podczas leczenia i rekonwalescencji lub lepiej poznają siebie i polepszą swoją jakość życia teraz i w przyszłości. Moment choroby to czasami dobry moment, żeby w końcu pomyśleć o sobie i o sobie czule zadbać.

MK: Dziękujemy bardzo za cenne wskazówki oraz podzielnie się doświadczeniem.

(-) Maria Kurek

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)