

Vliv sociálních aspektů na stres

Mgr. Šárka Slavíková – Amelie, z.s.
Prague ONCO – Pacientský seminář 2020



Cíl příspěvku

- **Přiblížit osobnostní a sociální aspekty zvyšující stres**
- **Ukázat začarovaný kruh tvorby vlastního stresu**
 - **Kazuistiky**

Výzkumy vlivu sociálních aspektů na zdraví

Mnoho výzkumů sociálních determinant zdraví:

- Specifické izolované skupiny
- Zahraniční studie nejsou příliš přenositelné z důvodu jiné legislativy státu

Nejčastější determinanty:

1. Sociálním gradient – vyšší vzdělání, příjem, lepší bydlení a společenské postavení snižuje až 2x riziko závažného onemocnění a předčasného úmrtí.
2. Zdravotní a sociální podmínky v dětství.
3. Chudoba a sociální izolace zkracuje život.
4. Stres na pracovišti zvyšuje riziko nemocí.
5. Jistota zaměstnání zlepšuje zdraví, nezaměstnanost je příčinou nemocí a předčasných úmrtí.
6. Sociální opora a sociální kontakty zlepšují zdraví.
7. Spotřeba alkoholu, cigaret a drog je ovlivňována sociálním prostředím.
8. Výživa a její sociální faktor.
9. Zdravá doprava.

(Michael Marmott, WHO, 1998)

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/108082>

Vlivy osobnostně sociální situace na aktuální míru stresu u onkologických pacientů

- **Základní vlastnosti jedince – osobnosti**
- **Špatná sociální situace**
- **Finanční situace**
- **Vývoj zdravotního stavu**
- **Míra povinností a zátěže, práce X zájmy a volný čas**
- **Vlastní očekávání a cíle**

Základní vlastnosti jedince – osobnosti

- **Mnoho autorů hovoří tzv. pětifaktorovém modelu osobnosti – nazývaný též velká pětka (big five):**
- **Obsahuje:**
 1. **INTROVERZE – EXTRAVERZE**
 2. **PSYCHICKÁ STABILITA – LABILITA**
 3. **PŘÍVĚTIVOST (dobrá nálada, důvěřivost, adaptabilita) – NEVRAŽIVOST (nedůvěřivost)**
 4. **SVĚDOMITOST (odpovědnost, kladný vztah k plnění úkolů) – NEZODPOVĚDNOST**
 5. **KULTIVOVANOST (zvídavost, otevřenost vůči zkušenostem, kulturní založení, vzdělanost, rozvinuté rozumové schopnosti, imaginativnost, uhlazenost, nezávislost) – NEKULTIVOVANOST**

Špatná sociální situace a zázemí

- **Jedinec žije sám (nezadaný, rozvedený, atd.)**
- **Rodič samoživitel**
- **Pečující o rodiče nebo dítě s handicapem**
- **Bez blízkých přátel**
- **Bydliště**
 - **Nevyhovující (zima, vlhkost, spolubydlení)**
 - **Na okraji obce (špatná doprava)**
 - **Ve špatné čtvrti nebo na ubytovně (strach, pohledy okolí)**

Finanční situace

- **Nízké příjmy po dobu nemoci**
 - Nízká pracovní neschopnost z částečného úvazku či nízkého platu
 - OSVČ bez pracovní neschopnosti
 - Neodpracované roky na invalidní důchod – dávky hmotné nouze
- **Vysoké platby**
 - Vysoké nájemy
 - Velké hypotéky
 - Exekuce a splátky

Vývoj zdravotního stavu

- **Kvalita komunikace s onkologem**
- **Progrese onemocnění**
- **Nežádoucí účinky léčby**
- **Vývoj zdravotního stavu spolupacientů – kamarádů**
- **Celková kvalita života**
- **Vlastní očekávání od zdravotního stavu**

Míra povinností a zátěže, práce X zájmy a volný čas

- **Nutnost pracovat při nedobré zdravotním stavu**
- **Neschopnost nalezení částečného úvazku k ID**
- **Péče o domácnost**
- **Péče o děti – problémy ve škole, zdravotní potíže, kroužky, atd.**
- **Partnerské neshody, spory v rodinách, spory o děti**
- **Plnění domluvených závazků a umění říkat „NE“**
- **Absence volného času pro sebe nebo na zájmy – mnohdy ani na odpočinek**

Vlastní očekávání

- **Přemíra informací o tom:**
 - Co by nemocný neměl dělat – nevystavovat se nezvladatelnému stresu
 - Co měl dělat – strava, pohyb, odpočinek, dělat si radost, atd.
 - Genetika – % rizikovosti návratu onemocnění
 - Negativní faktory, které nemohu změnit – kouření, hormonální stimulace, léčba jiných onemocnění
 - **Vlastní zaměření na to že:**
 - Chci se uzdravit a nechci, aby se mi nemoc vrátila
 - Tuším, kde mohou být příčiny vzniku mé nemoci
 - Ale mám nějakou výchozí sociální situaci
- **Vznik vlastního začarovaného kruhu stresu**

Kazuistika I.

- **Pí. Helena, 55 let**
- **Kolorektální ca, stomie, 1 meta jater – odoperována**
- **Rozvedená, 3 synové, studující (9. roč. ZŠ, SŠ, VŠ)**
- **Manžel odešel na počátku léčby, zanechal dluhy**
- **Od počátku léčby soudní řízení – výživné, dluhy, vztahové potíže**
- **ID 2. stupně + částečný úvazek**
- **Nutnost změny bydliště, menší či větší potíže se syny**
- **Únava, trávicí potíže, srůsty po ozařování, časté kontroly u lékaře**
- **Míra stresu velká – potřeba psychologické podpory i sociálního poradenství**

Kazuistika II.

- **Pí. Martina, 36 let**
 - **Ca prsu, BRCA I., 1 meta v uzlině,**
 - **Stav po chemo, ablaci obou prsou, radioterapii, hormonální léčba**
 - **Výhledově gynekologická operace, rekonstrukce s odstupem**
 - **Vdaná, syn 4 roky, manžel nekomunikuje, spory již delší dobu**
 - **Únava, polyneuropatie, obezita, nízké sebevědomí, obava z meta**
 - **Logopedie se synem – řečová vada**
 - **Hypotéka – tlak manžela a tchýně nejít do ID, ale zpět do práce**
 - **Recidiva – pocit selhání, strach, výčitky, nemůže jíst „co by měla“ a stejně tloustne, rozpad vztahu**
- **Míra stresu dlouhodobě velká – potřeba psychologické podpory (terapie) + nutriční poradenství**

Co s tím?

- **Zmapovat svojí situaci:**
 - **Sám**
 - **Za pomoci odborníka – psycholog, sociální pracovník**
- **Dlouhodobě na sobě pracovat:**
 - **Volit priority**
 - **Na změně své sociální situace, jak to jde (sociální pracovník)**
 - **Na svých očekáváníích, obavách, osobnostních faktorech (psycholog, psychoterapeut)**
 - **Na svém jednání (psycholog, osobní kouč)**
 - **Změna životního stylu**

Prostor pro diskusi

Amelie, z.s.

www.amelie-zs.cz

Šárka Slavíková

info@amelie-zs.cz

