

Etapy choroby i postawy pacjentów wobec nadciśnienia tętniczego

Psycholodzy podkreślają, że postawa, jaką przyjmuje pacjent wobec przewlekłej choroby istotnie wpływa na przebieg leczenia. Dotyczy to także tych chorób, które nie powodują uciążliwych objawów i z pozoru wydają się niegroźne, np. nadciśnienia tętniczego. Z badania Zdrowa ONA¹ przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter wynika, że 91% kobiet i 84% mężczyzn wie, jakie są konsekwencje nieleczzonego nadciśnienia, jednak czy to oznacza, że z łatwością przychodzi im zaakceptowanie zmian, jakie muszą zajść w ich życiu? Na to i inne pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA”, psycholog, **Monika Stepnowska**.

Pacjent, który nie zaakceptuje faktu występowania nadciśnienia tętniczego i jego leczenia, nie będzie podejmował żadnych działań lub wybierze tylko te, które nieznacznie wpłyną na jego życie. Niestety świadomość konsekwencji rezygnacji z terapii niekoniecznie zmienia to nastawienie – mówi ekspert programu „Zdrowa ONA”
Monika Stepnowska

Pierwszy etap – jestem chory... i co dalej?

Pierwszy etap choroby to **zaskoczenie**. Osobie chorej może wtedy towarzyszyć niepokój i lęk o to, jak zmieni się jej życie, jak będzie wyglądało leczenie, z czego trzeba będzie zrezygnować, a co dodatkowo wprowadzić do codziennego harmonogramu.

Drugi etap choroby

Etap drugi to poszukiwanie równowagi, czyli dążenie do znalezienia rozwiązania trudnej sytuacji. Poszukiwanie równowagi może mieć zarówno cechy pozytywne, nijakie lub negatywne.

- Cechy negatywne: „chcę mieć święty spokój”, „wszystko mi jedno”, „niech się dzieje, co chce”;
- Cechy nijakie: „jakoś to będzie”;
- Cechy pozytywne: „znajdę rozwiązanie z tej sytuacji”, „moim celem jest powrót do pracy itp.”.

Osoby, które dążą do równowagi w sposób negatywny bądź nijaki, traktują chorobę jako porażkę, która utrudnia bądź uniemożliwia codzienne funkcjonowanie. Natomiast pacjenci z pozytywnym nastawieniem dążą do osiągnięcia wewnętrznej harmonii, uspokojenia i utrzymania zadowalającego stanu zdrowia.

Trzeci etap choroby

Trzeci etap, to czas akceptacji choroby, jej leczenia i konsekwencji. Psycholodzy zauważają, że to okres pogodzenia się z chorobą i wypracowania umiejętności życia z nią, czyli zdobycie umiejętności chorowania. Osoby chore często zapominają, że sposób, w jaki będą traktowały chorobę zależy w głównej mierze od ich nastawienia do niej. Jeśli wsparcie rodziny i otoczenia w tym trudnym okresie okazuje się niewystarczające, warto zwrócić się o pomoc do psychologa – **mówi Monika Stepnowska, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”**.

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą, którą należy leczyć do końca życia. Większość pacjentów rozumie, że każde z zaleceń lekarskich powinno się wprowadzać stopniowo,

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26-30.06.2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto 300 osób w wieku 45 lat lub starszych.

czyli metodą małych kroków. Leczone nadciśnienie tętnicze umożliwia dobre funkcjonowanie pomimo choroby.

Sposoby postrzegania choroby

Przystosowanie się i adaptacja do choroby oraz jej leczenia zależy w dużym stopniu od tego jak ją spostrzega i ocenia sam chory, jakie jej nadaje znaczenie. Nadciśnienie tętnicze może być dla osoby chorej przeszkodą, stratą, ulgą lub korzyścią lub wartością:

- Postrzeganie choroby jako **przeszkody** łączy dwa określenia: wyzwanie i wróg. Przyjmując nadciśnienie tętnicze jako wyzwanie, pacjent podejmuje walkę, przeciwstawia się schorzeniu oraz odznacza się silną motywacją do jego pokonania. Kluczem do walki z tą chorobą jest aktywna współpraca pacjenta z lekarzem, stosowanie się do jego zaleceń oraz zmiana stylu życia. Natomiast uznanie choroby za wroga kształtuje u pacjenta gotowość poddania się.
- Postrzeganie nadciśnienia tętniczego jako **straty** prowadzi do stopniowego wycofania się i biernego poddania biegowi wydarzeń. Przyczyną takiej postawy może być pesymistyczny obraz choroby oraz stopniowe zanikanie nadziei, że stosując się do zaleceń lekarskich, można z nią normalnie funkcjonować.
- Przyjęcie choroby jako **ulgi** powoduje usprawiedliwienie wobec siebie i innych. Pacjent może tłumaczyć swoje niepowodzenia życiowe wystąpieniem nadciśnienia tętniczego, może też czuć się zwolniony z nadmiaru obowiązków i odpowiedzialności.
- Osoba chora może także traktować chorobę jako **korzyść**, która zaspokaja potrzebę doznawania od innych dowodów zainteresowania i troski.

*Bardzo istotne jest to, że postawa wobec choroby może się zmieniać. Jeżeli pacjent aktualnie przejawia negatywne nastawienie do terapii, nie znaczy to, że w przyszłości nie będzie współpracował. Postawę i motywację do podjęcia leczenia kształtuje sam pacjent, często przy wsparciu osób bliskich oraz przy pomocy personelu medycznego – **dodaje Monika Stepnowska, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.***