

3
ročník XIV.
2022

KLUB PACIENTŮ MNOHOČETNÝ MYELOM

BULLETIN

klubový časopis



www.mnohozahradnymyelom.cz



SEŠLI JSME SE

INFORMAČNÍ ODPOLEDNE KLUBU PACINETŮ MM V OLOMOUCI

Téměř po dvou letech se uskutečnilo osobní setkání pacientů s mnohočetným myelomem v Olomouci. V úvodu setkání všechny přítomné přivítal Ing. Zdeněk Chlup, popřál všem příjemné odpoledne a představil novou zástupkyni regionu Klubu Olomouc, kterou byla zvolena paní Olga Wiedermanová. Nová zástupkyně regionu se přítomným představila a poděkovala za jejich důvěru. Jako vždy následovaly informace z klubového života a pak už slovo patřilo našim milým přednášejícím.

Docent Jiří Minařík (Hemato-onkologická klinika, FN Olomouc) se věnoval problematice nových léků a přístupům u myelomu v roce 2022, přehledný článek připravený panem docentem jste si mohli přečíst v minulém čísle Bulletinu. Na jeho slova navázala Mgr. Jana Křivánková, nutriční terapeutka, působící na oddělení léčebné výživy FN Olomouc. Mnoho pacientů se v období epidemie covid-19 začalo ve zvýšené míře zajímat o zdravý životní styl. Na podkladě jejich žádostí jsme požádali Mgr. Křivánkovou, potažmo oddělení léčebné výživy ve FN Olomouc, o pomoc. Děkujeme za vstřícný přístup managementu oddělení a ochotu paní magistry připravit si pro naše pacienty průřez zásadními informacemi o nutriční terapii. S dovolením paní magistry vám proto nabízíme nejzásadnější doporučení, o kterých ve své prezentaci hovořila.

Výživa pacientů u pacientů s mnohočetným myelomem

Paní magistra hned v úvodu uvedla, že pro pacienty s mnohočetným myelomem není určena žádná speciální dieta, pokud jsou nějaká omezení doporučována, jsou zaměřena spíše na doprovázející nemoci (např. zvýšený krevní tlak, diabetes nebo poškození funkce ledvin) nebo jsou doporučována v náročných léčebných okamžicích (např. transplantace, průjmy, nechutenství). V první části prezentace se proto zaměřila spíše na obecnější doporučení pro onkologicky nemocné. Vyvážená výživa u všech onemocnění tohoto typu zásadním způsobem přispívá k úspěšné léčbě. Tělo, které je dobře saturováno všemi živinami, dokáže lépe zvládnout a tolerovat léčebné postupy, které by v případě podvýživy pacienta bylo obtížné realizovat. Vyvážená výživa také přispívá ke snížení rizika výskytu infekčních komplikací, přispívá k rychlejšímu přihojení štěpu při autologní transplantaci krvinek a k rychlejší obnově krvinek, má vliv na fyzický stav a celkově ovlivňuje kvalitu života každého z nás.

Abychom si dokázali lépe představit, co přesně s sebou nese souloví vyvážená strava, probrala paní magistra podrobněji základní složky potravy, které k vyváženosti stravy zásadním způsobem přispívají. Bílkoviny jsou pro onkologicky nemocné zásadní složkou potravy z hlediska udržení svalové hmoty a svalové síly, jsou důležité pro udržení funkčnosti imunitního systému a nezbytným předpokladem k dobrému a rychlému hojení ran. Napomáhají při tvorbě transportních systémů a enzymů, tvoří protilátky, hormony a regulační peptidy, hrají specifickou roli při detoxikačních procesech a napomáhají při ochraně jaterních buněk.

PROSÍME O ZAPOJENÍ DO DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Vážené dámy a pánové,

dovolujeme se na Vás všechny, pacienty s mnohočetným myelomem, obrátit s velkou prosbou o spolupráci. Klub pacientů mnohočetný myelom ve spolupráci se společností iHETA (Institut pro zdravotní ekonomiku a technology assessment, o.p.s.) připravil obsáhlý dotazník mapující somatické, psychické a sociální problémy pacientů s mnohočetným myelomem.

Tento dotazník je pro nás, jako patientskou organizaci, ale rovněž pro lékaře – odborníky specializující se na léčbu mnohočetného myelomu, velmi důležitý. Dotazník přinese unikátní soubor dat vypovídající o tom, co pacienti s mnohočetným myelomem v ČR nejvíce zatěžuje.

Zásadním cílem je však použití těchto dat při efektivní argumentaci směrem k zástupcům regulátorů orgánů a pojišťoven v ČR. Jinak řečeno, pokud je zahájeno řízení o vstupu nového léku do systému úhrad, máme v současné době možnost zaslat na SÚKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv) oficiální vyjádření, proč tyto léky pacienti s mnohočetným myelomem potřebují. Vyjádření zasílají jak pacienti (prostřednictvím patientské organizace), tak lékaři a regulatorní úřad k nim musí přihlížet. **Tato vyjádření mohou být výrazným způsobem podpořena právě argumenty získanými z tohoto dotazníkového šetření.**

Dovolujeme si Vás proto požádat o Vaši pozornost a čas. Prosíme o vyplnění dotazníku, který je k dispozici na webových stránkách Klubu pacientů mnohočetný myelom (na hlavní stránce v aktualitách; www.mnohocetnymyelom.cz). **V případě, že potřebujete jakoukoliv pomoc s jeho nalezením nebo vyplněním, prosím kontaktujte nás na tel: 603 310 523 nebo e-mailem: koordinatorka@mnohocetnymyelom.cz.**

Dotazníkové šetření probíhá od začátku ledna do poloviny března roku 2023.

Vaše pomoc je pro nás opravdu velmi důležitá. Čím vyšším počtem vyplněných dotazníků budeme moci v budoucnu směrem k SÚKLu nebo pojišťovně argumentovat, tím vyšší váhu budou naše argumenty mít.

Vážené dámy a pánové, děkujeme za Vaši pomoc a podporu, věříme, že data získaná díky tomuto dotazníkovému šetření pomohou nejen Vám, současným pacientům, ale také těm, kteří budou diagnostikováni v letech budoucích.

Petr Hylena, Alice Onderková

Pro zdravého člověka s běžnou fyzickou aktivitou se doporučuje příjem asi 0,8g/kg/den, u onkologických pacientů se doporučuje zvýšení denního příjmu na 1g/kg/den, při vážnějších stavech a pokud je to možné až na 1,5 g/kg/den. Bílkoviny je možné najít v potravě rostlinného i živočišného původu. Bílkoviny rostlinného původu jsou označovány jako neplnohodnotné bílkoviny, protože neobsahují esenciální aminokyseliny, doporučované jsou především luštěniny a obiloviny (cizrna, oves, čočka), ořechy (mandle, kešu), ale také zelenina a ovoce (avokádo nebo brokolice). Bílkoviny živočišného původu jsou označovány jako plnohodnotné, aminokyseliny obsahující. Doporučované jsou především vaječné bílky, maso (kuřecí, vepřové nebo hovězí), dále mléko a mléčné výrobky nebo ryby (losos, tuňák).

Další složku tvoří sacharidy, představují okamžitý zdroj energie, jsou podstatné pro metabolismus mozku, jejich příjem předchází rozvoji katabolismu svalstva (redukci svalové hmoty samotným metabolismem, tedy destrukci svalové tkáně pro získání potřebných zdrojů výživy), podílí se na vytváření energetických zásob těla a tvoří součást některých hormonů. Zdroj sacharidů může být jak živočišného, tak rostlinného původu. Živočišné sacharidy jsou přítomné v mléce (laktóza), rostlinné přijímáme formou luštěnin, obilovin a obilných výrobků (mouka, pečivo), dále v ovoci, zelenině a bramborách. Další nezbytnou složkou jsou tuky představující nejbohatší zdroj energie a hlavní zásobní formu energie v těle v podobě tukové tkáně. Tuky chrání vnitřní orgány (např. ledviny), fungují jako tepelný izolátor a zásadní stavební součást buněk nebo hormonů. Napomáhají dobrému vstřebání vitamínů rozpustných v tucích, dodávají potravinám příjemnou chuť (tzv. nosiče chuťových a aromatických látek), usnadňují žvýkání, rovněž ovlivňují zánětlivé procesy a srážení krve. Tuky lze rozdělit do tří skupin. První skupinu tvoří nasycené mastné kyseliny, ty lze ještě rozdělit na viditelné (např. máslo, sádlo, lůj, kokosový a palmový tuk, kakaové máslo) a skryté (maso, uzeniny, mléčné výrobky). Tento typ tuků se podílí na zvyšování hladiny cholesterolu. Druhou skupinu tvoří mononenasycené mastné kyseliny, řadíme zde nejčastěji olivy, řepku a ořechy (pistácie, lískové ořechy, arašídý, kešu, mandle nebo avokádo), tyto tuky mají neutrální vliv na hladinu cholesterolu. Třetí skupinou jsou polynenasycené mastné kyseliny, lze zde zařadit vlašské ořechy, sóju, lněné, slunečnicové a sezamová semínka a oleje z nich lisované, rybí tuk a ryby obecně (losos, makrela, sled), tento typ tuků se podílí na snižování hladiny cholesterolu. Obecně se doporučuje preferovat příjem tuků s převahou nenasycených mastných kyselin, které mají příznivý vliv na srdce a cévy, nasycené mastné kyseliny totiž zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Vysoce doporučený je příjem omega-3mastných kyselin (ryby a rybí tuk), které mohou být velmi dobrou prevencí vzniku aterosklerózy a trombózy, rovněž vykazují protizánětlivý efekt a mohou sehrát dobrou roli v prevenci srdeční arytmie.

Nelze zapomenout na vlákninu, tedy na jedlé části rostlin, které organismus nedokáže v tenkém střevě strávit a vstřebat, proto přechází do střeva tlustého, kde je vítaným zdrojem potravy pro „dobré“ bakterie, tolik pro náš organismus potřebných. Příjem vlákniny má na lidský organismus prokazatelně dobrý vliv, zlepšuje pohyb střev, navozuje pravidelnost vyprazdňování, předchází rozvoji zácpy, protože je vhodnou potravinou pro střevní mikroflóru, může tak její příjem přeneseně pozitivně ovlivnit imunitu. Zrychlený průchod natráveného

střevního obsahu snižuje čas působení možných škodlivých látek ve střevě, je rovněž prokázáno, že vláknina na sebe dokáže navázat karcinogenní látky. Vláknina rovněž zpomaluje vstřebávání glukózy, tento efekt má zejména rozpustná vláknina, např. ovesné či ječmenné otruby, pektin (nejvíce pektinu obsahují jablka nebo angrešty) nebo doplněk stravy psyllium. Nerozpustná vláknina je známá často jako „střevní kartáč“, váže na sebe vodu a je to přesně ten typ vlákniny, který usnadňuje průchod natráveného obsahu střevem (obilniny, ořechy, luštěniny, zelí nebo kořenová zelenina).

Obecná doporučení při stravovacích problémech u onkologického onemocnění

Zde znovu paní magistra připomněla, že pro pacienty s myelomem není doporučována žádná speciální dieta, a to je dobře, protože v obecné rovině se při onkologickém onemocnění doporučuje zrušit všechna dietní omezení, která nejsou nezbytně nutná. Naopak se velmi doporučuje, aby jídlo co nejvíce respektovalo chuťovou oblíbenost a stravovací zvyklosti pacienta, především v okamžicích, kdy se jeho chuť k jídlu snižuje. Nicméně, jakmile člověk prochází intenzivní terapií, kdy je nechutenství vystupňováno až k nevolnostem a zvracení, není dobré podávat oblíbená jídla nebo jídla s intenzivními vůněmi či výrazně kořeněná, může to být kontraproduktivní postup a z oblíbeného jídla se lehce může stát jídlo neoblíbené. V těchto nepříjemných situacích je naopak vhodné, aby jídlo bylo servírováno lákavým způsobem, bylo energeticky hodnotné a svou úpravou nezatěžovalo organismus. Je dobré jíst ve více menších porcích a častěji. Základním úkolem v tomto období je zabránit úbytku tělesné hmotnosti, zmírnit vedlejší účinky protinádorové léčby, zvýšení obranyschopnosti a zvýšení pocitu fyzického zdraví a psychickou pohodu.



Onkologické onemocnění s sebou nese mnoho nepříjemných doprovodných jevů, které jsou spojeny s léčbou a mají negativní dopad na stravování. Patří k nim absence pocitu hladu, změna vnímání chutí, sucho v dutině ústní, zvýšená citlivost až bolesti v ústech, bolesti břicha, nadýmání, poruchy trávení, potíže s polykáním, nevolnost, zvracení, průjem nebo zácpa. Paní magistra se zdržela u každého z těchto nepříjemných potíží a poskytla několik doporučení.

Nechutenství. V tomto případě je dobré s jídlem nespěchat, jíst raději menší porce v kratších intervalech pět až šest porcí za den), dobře rozžvýkat a jíst pomalu. Kdykoliv se objeví chuť na jídlo, něco malého sníst, klidně i večer nebo v noci. Nebojte se vyzkoušet i nová jídla,

v tomto období se často mění chuť a mohou vám překvapivě chutnat i jídla, která jste doposud odmítali. Je dobré mít kdykoliv nějaké jídlo stále při ruce, třeba sušenky, oříšky, sušené ovoce, tyčinky nebo cokoli jiného, co máte rádi. Doma si jídlo dejte k ruce do mističky, na cestách ho nezapomeňte přibalit do tašky. V tomto období omezte pití při jídle, pijte raději mezi jídly, nezapomínejte snídat a místo nízkoenergetických jídel volte jídla plnohodnotná. Pokud je pro vás problém jíst maso, nahrazujte bílkoviny jinými potravinami, pokud máte problém s vůní jídla, více větrejte a jezte spíše jídla studená. K hlavnímu jídlu zkuste přidávat ovoce, může zvýšit chuť k jídlu a na talíři si jídlo co nejlákavěji upravte, někdy pomůže také změna prostředí při stolování.

Změna chutě. Než začnete jíst, vypláchněte si ústa čistou vodou, v tomto případě je dobré zapíjet douškem vody i jídlo mezi jednotlivými sousty, aby nepříjemná chuť nebyla tak výrazná. Pokud zvládnete, snažte se jídlo co nejvíce okořenit, vybírejte vám příjemná koření, bylinky, dresinky nebo různé omáčky. Někdy mohou pomoci kyselé potraviny např. citrony, pomeranče, opatrně s ostrými jídly, ale i ty mohou být pro někoho účinná. Pokud některé jídlo chutná opravdu výrazně nepříjemně, vyřadte ho na nějakou dobu z jídelníčku.

Suchost v ústech. K nejjednodušším doporučením patří používat žvýkačky, nejlépe bez cukru, jsou totiž výborným stimulatorem slin. Podobnou službu poskytnou kyselá jídla, která tvorbu slin podporují a zvyšují (citrony, jablka, šťávy z citrusů). Hojně doporučované je cucání kyselých bonbonů nebo kostek ledu (ledové kostky mohou být vytvořeny ze šťáv nebo džusů). V tomto období je snadnější jíst měkká jídla, která se snadněji polykají, ale méně dráždí pro vylučování slin, jídla je dobré kombinovat s omáčkami (slané i sladké), dresinky, masovými šťávami usnadňujícími polykání. Také mléko a mléčné výrobky (jogurt, kysaná nebo ochucená mléka) jsou dobrým pomocníkem podobně jako udržování vlhkých rtů (používání mastí nebo balzámů na rty). Ústa si pravidelně vyplachujte obyčejnou vodou nebo ústní vodou s desinfekčním účinkem, ale nepoužívejte přípravky s obsahem alkoholu. Suchým a kořeněným jídlům je lepší se vyhnout.

Nevolnost. Jezte v malých dávkách a častěji, nejlépe šest až sedmkrát denně, vyvarujte se tučných, mastných, smažených jídel a jídel velmi sladkých či kořeněných, někomu pomůže jíst více zeleniny a ovoce, i kompotovaného a jogurty. Stolujte v chladnějším prostředí, dobře vyvětraných místnostech, po jídle si vždy najděte chvíli na odpočinek a v tomto období noste spíše volnější oblečení, abyste se cítili co nejvíce pohodlně. Pokud to jde, nechte si jídlo připravit a během vaření nechodte do kuchyně (vůně připravovaného jídla pro vás může být opravdu těžce zvladatelná). Pro ženy se tato rada dodržuje opravdu obtížně, ale pokud to jde, tak vařte jen v období, kdy se cítíte lépe, uvařte více porcí a dejte je do mrazáku. V období, kdy se cítíte hůře, jídlo pouze mírně ohřejte. Při jídle nepijte, pokud vám přestaly chutnat oblíbená jídla, nenuťte se do nich a pokud se objevuje ranní nevolnost, je dobré mít na nočním stolku suché toasty nebo krekry a hned po ránu je sníst.

Zvracení. Do jídla se nenutit, jíst vždy, když je to možné, spíše chladnější jídla, doporučuje se zmrzlina, zmrazené ovoce, zmražený jogurt, ovocná ledová tříšť, jíst spíše jídla neutrální, sladká, vynechat jídla s výraznou chutí či vůní (česnek, cibule, koření, ryby, mořské plody, maso apod.), jezte pomalu, po menších porcích a častěji. Před jídlem si opláchněte obličej studenou vodou (otřete vlhkým ručníkem) a vypláchněte ústa studenou vodou, při jídle vždy sedněte, po jídle si vždy odpočítejte, mezi jídly zkuste uvolňující cvičení a nácvik hlubokého, pravidelného dýchání. Po epizodě zvracení si vypláchněte ústa studenou vodou, ale vodu nepijte, nejlepší je coca-cola po lžičkách (ne light) nebo hořký čaj slazený medem po doušcích.

Zácpa. Zvyšte příjem tekutin na 2-2,2 litru denně, pravidelně pijte ovocné šťávy a džusy ředěné vodou (maximálně 300 ml za den), vyhýbejte se pití černého čaje. Ve vaší stravě zvyšte příjem vlákniny, dobrá je zelenina a ovoce – sušené i kompotované, výborné jsou meruňky, švestky, hrušky i se slupkou, datle a fíky. Sušené švestky můžete na noc namočit do vody a ráno je sníst a vodu vypít. Namáčet můžete také lněná semínka a ráno sníst (pořádně rozkousat) i s vodou jako přirozené projímadlo. Pomohou také kysané mléčné nápoje (kefir, podmáslí), výborné jsou ovesné vločky, otruby nebo physillium, přidejte lžici ke každému jídlu, kde je to možné. Omezte nebo se úplně vyhýbejte sladkým jídlům. Pokuste se nastavit si „vyprazdňovací rituál“. Po ránu vypijte sklenici vlažné vody (nebo vody z namočených švestek), chvíli se projděte (stačí po bytě, domku) a pokuste se vyprázdnit, i když necítíte potřebu. Takto zkoušejte každé ráno po nějakou dobu, pravidelnost vyprazdňování se může nastavit. Pokud se v průběhu dne objeví nucení na stoličce, nikdy ho nepotlačujte. Nezapomínejte na pravidelný pohyb, nakolik vám to zdravotní stav a kondice dovolí. Projímadla užívejte po konzultaci s lékařem.

Průjem. Ze svého jídelníčku vyřadte tučná, smažená, mastná, kořeněná jídla a syrovou stravu, vyvarujte se nadýmavých jídel a perlivých nápojů, omezte mléko a snižte množství tekuté stravy včetně potravy obsahující hrubou vlákninu (květák, brokolice, kukuřici, fazole, hrách, ovocné slupky, jádra, ořechy, ovesné vločky). Je dobré jíst několikrát denně (pět až šest porcí denně), jídlo by měl být vlažné, příliš studená nebo horká jídla nejsou vhodná. Potraviny a nápoje s obsahem kofeinu působí dráždivě, vynechte kávu, silný čaj a čokoládu. Při průjmech dochází ke zvýšeným ztrátám sodíku a draslíku, je dobré je doplňovat (vývary z masa, vařené brambory, broskvová nebo meruňková šťáva). Při průjmech je vhodné dát v jídelníčku přednost rýži, těstovinám, vařeným bramborám, kuřecímu nebo rybímu masu, vhodná jsou vařená vejce, tvaroh, vařené ovoce bez slupky nebo ovocné šťávy.

Na co ještě nezapomenout u hematoonkologicky nemocných

V závěru prezentace paní magistra ještě upozornila na dvě složky stravy, na které by v případě hematoonkologických nemocných nezapomínala. První jsou omega mastné kyseliny, které se vyskytují v rostlinných olejích a oříšcích, v hojné míře jsou zastoupeny v mořských rybách a mořských produktech. Omega-3 mastné kyseliny mají příznivý efekt na metabolismus ve svalové tkáni, vykazují protizánětlivý účinek, při chemoterapii mohou přispět k její lepší

toleranci a rovněž ke snížení patologické únavy a zmírnění nechutenství. Druhou významnou složkou naší stravy, který by měl být hlídán je vitamín D. Naše populace obecně nemá dostatek vitamínu D, ve vyšším věku a při závažném onemocnění se udává až 60 % lidí. Vitamín D je důležitý pro stavbu našich kostí, metabolismus vápníku a funkci imunitního systému (podílí se na obraně proti vzniku infekci). Lidský organismus si nedokáže tento vitamín přirozeně vytvořit, získává jej ze slunečního záření a ze stravy (např. tučné ryby, olej tresčích jater, vaječný žloutek, maso, sádlo, houby).

Pani magistra se s námi rozloučila posledním doporučením. Pokud nastanou závažnější, dlouhotrvající stravovací potíže, nebojte se obrátit na odborníky, volte raději nutriční terapeuty než výživové poradce bez vzdělání v oblasti nutriční terapie. Nutriční terapeuti jsou k dispozici ve všech nemocnicích, ve FN Olomouc konkrétně v Poradně pro výživu a to každý den. Je ovšem potřeba se předem objednat.

Dle prezentace zpracovala Mgr. Alice Onderková

ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE A STRESU

V druhé polovině září roku 2022 jsme zorganizovali druhé kolo dvoudenního vzdělávacího semináře s PhDr. Ing. Martinem Pospíchalem, Ph.D. Pan doktor je předsedou psychoonkologické sekce České lékařské společnosti a působí na Katedře psychologie Filozofické fakulty Karlovy univerzity v Praze. S laskavým svolením pana doktora si dovoluujeme na základě jeho prezentace nabídnout několik postřehů, které zazněly. Nicméně jde o pouhou malou ochutnávku, interpretaci slyšeného, o jakési střípky, kterými nelze nahradit plnohodnotný seminář a osobní zkušenost nabízenou panem doktorem. V případě zájmu ze strany pacientů rádi zorganizujeme další běh semináře i v roce 2023.

Když do života přichází nemoc

Je dobré, pokud jsme ochotni zjistit a sami sobě přiznat, kolik pozornosti věnujeme sami sobě a projevům svého vlastního těla. Nemoc (pokud se nejedná o úraz nebo náhlou příhodu) většinou nepřichází znenadání, spíše se v čase pomalu ohlašuje různými nespécifickými příznaky. Máme je bohužel přirozenou tendenci přehlížet, nebo je bagatelizovat. Pro lepší pochopení lze tuto situaci přirovnat k chování řidiče, který si nevšímá rozsvěčujících se kontrolků na palubní desce auta. Auto se s takovým přístupem jednoho dne zákonitě zastaví. Potom už záleží jen na tom, jakou kontrolku řidič ignoroval, zda stačí pouze natankovat nebo je nutná rozsáhlá oprava motoru. V případě závažných nemocí, ke kterým myelom samozřejmě patří, se takové „kontrolky“ rozsvěčují nejen před stanovením diagnózy, ale mohou se rozsvěcovat kdykoliv po celou dobu života s myelomem. Samozřejmě, že na rozvoj nemoci nemají vliv jen tyto „rozsvečující se kontrolky“, ale mohou být důležitým signálem, že se v těle něco děje. Je proto důležité, nakolik člověk zná sám sebe, nakolik je sám vůči sobě pozorný a jaký typ pozornosti sám sobě věnuje.

Důležitá je také znalost míry naší psychické odolnosti, může nám pomoci při zvládnání konkrétních životních situací, v tomto případě nemoci (např. si ujasníme, jaká je naše typická reakce v krizových situacích a zda takový typ situací dokážeme zvládnout sami nebo potřebujeme pomoc někoho jiného). Toto přiznání může být z hlediska závažné nemoci opravdu důležité, nejen v jejím počátku, ale v celém jejím průběhu. V okamžiku, kdy se v životě kohokoliv z nás objeví nemoc, může být tato situace, zjednodušeně řečeno, vnímána jako zvladatelná, zatěžující nebo stresující. Záleží na tom, jaká je povaha nemoci samotné, jaké léčebné postupy jsou v dané době k dispozici, a především na tom, jakým způsobem se k nemoci postaví sám nemocný člověk. Jde o jeho vnitřní kapacity, jeho životní nastavení, sociální síť (rodinu, přátel) nebo jeho pracovní zázemí. Nemoc představuje zcela novou, nečekanou životní situaci, kterou přes veškerou pomoc a podporu nejbližší rodiny či přátel, bohužel musí v niterném prožívání projít sám. Nezbyvá než sám v sobě zvládnout nové pocity a prožitky. A ty mohou být rozličné: strach a obavy, pocity napětí, ztráta kontroly nad vlastním životem, pocity osamění, smutek, hněv, pocit viny, zahlcení nebo pocity nespravedlnosti. I když se to v prvních chvílích zdá nepravděpodobné, mohou se časem objevovat (a u mnohých pacientů se objevují) i pocity z opačné strany spektra jako je naděje nebo přijetí.

Jak poznám, že jsem ve stresu?

Existují tři informační kanály upozorňující nás na to, že v našem životě něco není v pořádku, že se náš životní styl posouvá nežádoucím směrem. Výhodou je, že tyto tři informační kanály máme neustále k dispozici, jediné, co bychom měli udělat je – nepřehlížet je a naučit se jim naslouchat.

Prvním informačním kanálem je naše vlastní tělo, proto první pravidlo zní: „Naslouchej vlastnímu tělu!“. K takovým problémům v první fázi patří například problémy se spaním (nespavost, přerušované spaní, nepřítomnost pocitu odpočinku po probuzení), opakované bolesti hlavy (motání hlavy, tlak v hlavě) nebo bolesti zad (především bolesti ramen a krční páteře,

