

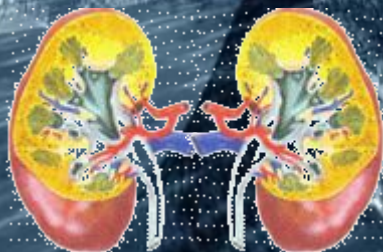
XV. Celoslovenská konferencia sekcie sestier pracujúcich v nefrológii

Stará Ľubovňa

Hotel Sorea Ľubovňa

11. – 13. október 2006

VZORCE EMOČNÝCH REAKCIÍ DIALYZOVANÝCH PACIENTOV, AKO AJ PERSONÁLU DIALYZAČNÝCH STREDÍSK



Piatok, 13. októbra 2006 o 09:00 hod.

VACULÍKOVÁ, Miriam – POLAŠČÍN, Ľubomír
ŠEDÁ, Judita

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko
Školiace pracovisko SZU Bratislava

Primár: MUDr. Mahmoud HASSAN, Vrchná sestra: Margita KANISOVÁ
FNsP Bratislava – pracovisko RUŽINOV, Blok D

Ružinovská 6
826 06 BRATISLAVA

Emočný návyk

- ✦ Priebežné jemné zmeny mysle – *mentálne stavy* v ustavične sa posúvajúcej **hierarchii**. Na vrchole:
 - Na chvíľu.
 - Trvalo – **návykový rámec mysle**.
- ✦ Zafixovaný návyk mysle môže určovať **základný pohľad na svet**.
- ✦ „Vyjazdené mentálne koľaje“ – mentálne skreslenie – **EMOČNÝ NÁVYK**.

Maladaptívne stavy mysle

✦ Stavy mysle:

- Prospešné – Adaptívne
- Neprospešné – Maladaptívne

✦ Schéma

- Súbor negatívnych myšlienok a pocitov.

✦ Schémové stratégie – pomoc pri adaptácii.

- Pozitívne aspekty.
- Polovičné riešenie – **Neurotické riešenia.**

Porovnanie adaptívnej a maladaptívnej emočnej schémy

- ✦ **Kognitívny prístup** – zakladá sa na mapovaní deštruktívnych návykov.
- ✦ Porovnanie prospešného (adaptívneho) a neprospešného (maladaptívneho) vzorca emočnej reakcie:
 - „**ZÁKLADNÁ DÔVERA**“ – adaptívna schéma – vzťahy stabilné.
 - „**NEDÔVERA**“ – maladaptívna schéma – porucha interpretácie ako sebaochraňujúca reakcia – problémy vo vzťahoch.

Shapirove štýly

- ✦ Schémy = **zásobné systémy** uchovávajúce špecifické emočné znalosti, škálu činov a reakcie.
- ✦ David Shapiro (mapovanie mentálnych modelov a sklonov – percepčných návykov ľudí):
 - Nutkavý štýl.
 - Hysterický štýl.
 - Paranoidný štýl.
- ✦ Mentálne šošovky – Mentálna zaujatosť.

Vzorce emočných reakcií

Základné maladaptívne schémy:

- Opustenie.
- Deprivácia.
- Podrobenie.
- Nedôvera.
- Neschopnosť
vzbudiť lásku.

Schémy v širšom kontexte:

- Vylúčenie.
- Zraniteľnosť.
- Zlyhanie.
- Perfekcionizmus.
- Oprávnenie.

Opustenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

✦ STRATA – dôsledok reakcií na stratu.

✦ Opustenie:

➤ Skutočné – reálne (napr. v detstve).

➤ Symbolické.

✦ Emócie: strach a panika.

✦ Úzkostná pripútanosť – preklenovacia stratégia.

✦ Efekt placebo.

✦ Naučiť sa dôverovať vzťahom.



Deprivácia

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ „Moje potreby nebudú uspokojené.“
- ✦ *Precitlivenosť* na nevšímavosť, event. Nevenovanie pozornosti.
- ✦ Emócie: hlboký smútok a bezmocnosť, hnev.
- ✦ Stále požiadavky, predpoklad, že ostatní vycítia moje potreby.
- ✦ Povolaná zameraná na pomoc druhým.
- ✦ Uvedomenie si tendencie skresľovať svoju interpretáciu konania.
- ✦ Jasne a vhodne oznamovať svoje potreby.



Podrobenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

✦ „Vždy je po tvojom (vašom), nikdy nie po mojom.“



✦ Presvedčenie, že vlastné potreby nikdy nie sú tie najdôležitejšie.

✦ Emócie: skrytý odpor, hnev, frustrácia, zúrivosť.

✦ **Vyhýbavá stratégia**, neviazanie sa, vyhýbanie sa dohodám.

✦ **Kapitulácia**, snaha vyhovieť iným.

✦ Uvedomenie si svojho odporu a frustrácie, presadenie svojich túžob a potrieb.



Nedôvera

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ Základné presvedčenie: „Ľuďom nemožno dôverovať.“
- ✦ Emócie: podozrievavosť, sklon unáhľene sa nahnevať, ba až rozzúriť.
- ✦ Paradoxné vt'ahovanie do vzťahov, kde sa obavy naplnia.
- ✦ Vzťahy – nebezpečný terén.
- ✦ Neriešenie problémov pacienta.
- ✦ Vytvoriť si dôverné vzťahy, veriť a uvedomiť si svoj sklon.



Neschopnosť vzbudiť lásku

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ „Nie som hodný, aby ma milovali.“
- ✦ Schéma defektnosti.
- ✦ Emócie: hanba a poníženie, hlboký smútok osamote, ponižovanie sa.
- ✦ Vzorce správania:
 - Pociť menejcennosti.
 - Arogantná suverénnosť.
- ✦ Realistickejší obraz – odmietnutie zveličení chýb a pochybností.



Vylúčenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ **Vnímanie vlastného postavenia.**
- ✦ **Zdroj: ocitnúť sa mimo diania, byť vynechaný.**
- ✦ **„Nie si ako my a nemáme t'a radi.“**
- ✦ **Emócie: úzkosť, hlboký smútok zo samoty a odlúčenia.**
- ✦ **Stratégie:**
 - **Vyhýbanie sa.**
 - **Nadmerná snaha zapadnúť.**
 - **Zveličovanie roly odvrhnutého.**
- ✦ **Riešením emočný posun.**



Zraniteľnosť

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

✦ Strata kontroly.

✦ Bežné obavy – nekontrolovateľný strach – *katastrofický strach*.

✦ Emócie: prílišná úzkostlivosť, fóbie.

✦ Schémové stratégie:

➤ Prílišná starostlivosť o bezpečnosť.

➤ Obmedzenie činnosti.

➤ Ustavičné hľadanie pocitu istoty, súkromné rituály.


➤ Riskovanie za účelom zbavenia sa obáv – „adrenalínové športy“, „adrenalínové činnosti“.

✦ Čeliť svojim obavám a získať viac slobody.



Zlyhanie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ **Pocit zlyhania bez ohľadu na úspešnosť.**
- ✦ **Emócie: hlboká pochybnosť o sebe, úzkostný smútok.**
- ✦ **„Nezaslúžené úspechy.“ „Nemožnosť v ničom uspieť.“**
- ✦ **Fenomén HOCHŠTAPLERA.**
- ✦ **Opatrnosť.** 
- ✦ **Identifikácia vnútorných ponižovaní.**



Perfekcionizmus

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

✦ „Musím byť dokonalý.“

✦ Nerealisticky vysoké očakávania, najvyššie štandardy.

✦ Emócie: netrpezlivosť, podráždenosť, smútok, melanchólia.

✦ Nekompromisnosť.



✦ Zameranie na *prácu, šport, školu, fyzický vzhľad, spoločenské postavenie, najkrajší dom* a podobne.

✦ Čeliť skresleným vzorcom myslenia, sebakritiky a sebaodsudzovania.

✦ Zníženie požiadaviek na seba umožní naplniť aj ostatné životné potreby



Oprávnenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

✦ „Pre mňa neplatia pravidlá.“

✦ *Neakceptovanie životných obmedzení.*

✦ Pocit výnimočnosti, málo empatie a záujmu o druhých.

✦ Preháňanie zdatnosti a schopnosti, falošná pýcha a chybné predstavy o sebe.

✦ Emócie: podráždenosť pri negatívne odpovedi alebo vymedzení hraníc.

✦ Nedostatok sebadisciplíny, podliehanie impulzom a uspokojovanie svojich potrieb bez ohľadu na následky.

✦ Chaotický život.

✦ „Nerešpektujúci pacient“

✦ Uvedomiť si hlbšie pocity a negatívny dosah.



Liečba maladaptívnych schém

- ✦ Schémy sa vyskytujú v balíčkoch a účinkujú v skupinkách.
- ✦ Jedinečný vzorec typických spúšťačov a reakcií.
- ✦ Preklenovacie stratégie.
- ✦ Liečba schém:
 - Neochvejný pohľad na seba, okúsiť emočnú bolesť a strach.
 - Zmapovanie schém – **POJMOVÝ RÁMEC.**
 - Odhalenie základných pocitov – „imunitná bunka zneškodní vírus“.



Záver

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

„Message“ – „Odkaz“

Cestu kognitívno-behaviorálneho prístupu pokladáme za jeden z možných spôsobov, ktoré nám môžu pomôcť lepšie zvládnuť zložitú problematiku manažmentu dlhodobodialyzovaných pacientov, ako aj prispieť k väčšiemu pracovnému uspokojeniu personálu dialyzačných stredísk.



Ďakujeme za pozornosť.





NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA



XV. Celoslovenská konferencia sekcie sestier pracujúcich v nefrológii
Stará Ľubovňa
 Hotel Soreá Ľubovňa
 11. – 13. október 2006

VZORCE EMOČNÝCH REAKCIÍ

DIALYZOVANÝCH PACIENTOV,

AKO AJ PERSONÁLU DIALYZAČNÝCH STREDÍSK



Piatok, 13. októbra 2006 o 09:00 hod.

VACULÍKOVÁ, Miriam – POLAŠČÍN, Lubomír
 ŠEDÁ, Judita

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko
 Školiace pracovisko SZU Bratislava
Prímer: MUDr. Mahmoud HASSAN, *Vrchná sestra:* Margita KANISOVÁ
 FNŠP Bratislava – pracovisko RUŽINOV, Blok D
 Ružinovská 6
 826 06 BRATISLAVA

Telefón: 02 / 48 70 01 01 Mobil: 0908 / 799 019 Web: <http://nephrosite.polascin.net/> E-mail: lubomir@polascin.net

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 1.

To, ako sa nám veci *javia*, závisí od *šošoviek* či *filtra*, cez ktoré sa na ne *pozeráme*. Niektoré filtre sú **dočasné**, iné môžu trvať celý život a vytvárať **trvalé chápanie našej reality**.

Ak dokážeme nájsť *vnútorný pokoj*, budeme žiť v pokoji s ľuďmi okolo seba. Vnútorný pokoj dialyzovaných pacientov, ako aj personálu dialyzačných stredísk, zvyčajne narušujú *neprijemné emócie* ako sú strach, pocit bezmocnosti, nenávisť, zlosť, pýcha, vášeň, závisť a iné, a často si vyberajú daň aj na fyzickom zdraví.

Rušivé emócie sú príčinou *neetického správania* - sú podkladom úzkosti, depresie, zmätenosti a stresu. **Pretože si neuvedomujeme ich deštruktívny charakter, necítíme potrebu im čeliť.**

Ak sa *zhodneme*, že ide o **nežiaduci jav**, pokladáme v prvom kroku na ceste ku korekcii tohto nežiaduceho stavu za dôležité bližšie a podľa možnosti aj dôkladne spoznať, popísať a kategorizovať jednotlivé rušivé vzorce emočných reakcií objavujúce sa u dialyzovaných pacientov, no nezriedka aj u personálu dialyzačných stredísk.

Emočný návyk

- + Priebežné jemné zmeny mysle – *mentálne stavy* v ustavične sa posúvajúcej **hierarchii**. Na vrchole:
 - > Na chvíľu.
 - > Trvalo – **návykový rámec mysle**.
- + Zafixovaný návyk mysle môže určovať **základný pohľad na svet**.
- + „Vyjazdené mentálne koľaje“ – mentálne skreslenie – **EMOČNÝ NÁVYK**.

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 2.

Priebežné jemné zmeny mysle formujú naše vnímanie reality. Rozličné *mentálne stavy* zápasia medzi sebou o hornú priečku v ustavične sa posúvajúcej **hierarchii**. Ten, ktorý vystúpi na vrchol, udáva tón celkovému stavu mysle – či už je to hnev, vyrovnanosť alebo radosť. **Mentálny stav** môže trvať len *chvíľu*, kým sa na vrchol hierarchie mysle nedostane iný stav, alebo sa môže stať **návykovým rámcom mysle**.

Ak mentálny stav trvá len chvíľu a potom sa pomíne, nevzniká nijaký problém. Ale keď sa jeden stav stane **zafixovaným návykom mysle**, môže *určovať základný pohľad na svet*. Ľudia majú sklon vytvárať **vyjazdené mentálne koľaje** tam, kde privilegovaný stav mysle *dominuje* našej mentálnej hierarchii. Keď sa určitý stav stane trvalým návykom mysle, *ovplyvňuje* celú osobnosť človeka. Ak je prevládajúci stav *negatívny* – napríklad nepokoj alebo nepriateľstvo – potom sa to, čo mohlo byť len chvíľkovou náladou, **zafixuje** do *trvalého* nepokoja. Takto vzniká **mentálne skreslenie** narúšajúce rovnováhu mysle, teda **emočný návyk**.

Maladaptívne stavy mysle

+ Stavy mysle:

- Prospešné – Adaptívne
- Neprospešné – Maladaptívne

* Schéma

- Súbor negatívnych myšlienok a pocitov.

* Schémové stratégie – pomoc pri adaptácii.

- Pozitívne aspekty.
- Polovičné riešenie – **Neurotické riešenia.**

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 3

Niektoré stavy mysle možno považovať za **prospešné**, iné ako **neprospešné**, alebo, vyjadrené modernejšou terminológiou, ako **adaptívne** a **maladaptívne**. Záleží na tom, či stav mysle vedie k **vnútornému pokoji** alebo či myseľ **rozrušuje**.

Schéma je súbor negatívnych myšlienok a pocitov. Aby sme sa nedostali do zovretia rozrušujúcich duševných stavov, učíme sa rozličné **stratégie**, ako ich odvrátiť. Tieto stratégie nám *pomáhajú* poradiť si s hrozbou útoku plne rozvinutej schémy, s trápením, ktorému sa zúfalo chceme vyhnúť.

Schémové stratégie sa *zakoreňujú a rozvíjame* *ich*, lebo nám nejakým spôsobom *pomohli adaptovať sa*. Napríklad mimoriadne usilovnou prácou sme sa v detstve snažili uspokojiť nadmerne kritického rodiča, alebo snahou byť veľmi spoločenský sme sa usilovali vyhnúť pocitu, že o nás ostatné deti nestoja. Každú schému možno chápať ako nevydarený pokus naplniť základné životné potreby: bezpečnosť, spojenie s inými, autonómiu, spôsobilosť atď.

Schémové stratégie alebo emočné návyky môžu mať aj **pozitívne aspekty**, hodnotné **kvality**. Napríklad ľudia so schémou, ktorá sa nazýva neúprosne štandardy, sú často veľmi disciplinovaní a motivovaní, dokonca hnaní vo svojej práci. V dôsledku toho sú úspešní, no daný vzorec sa stáva maladaptívnym, keď sa tak veľmi naháňajú, že tím trpí zvyšok ich života, alebo sa vyčerpajú. Alebo ľudia môžu mať vzorec emočnej deprivácie. Cítia sa chronicky pripravovaní o lásku, pozornosť alebo starostlivosť. Môžu si vytvoriť silnú empatiu alebo schopnosť starať sa o niekoho, čo sú samy o sebe obdivuhodné dary. Avšak tieto črty sa stanú maladaptívne vo chvíli, keď sa človek stáva chronickým opatrovateľom vo všetkých vzťahoch a dychtí po empatii a starostlivosti.

Schémové stratégie sú **polovičným riešením** večných životných dilem. Paradoxom je, že schémy sa krúčia okolo nutkavých potrieb, a pritom nás vedú k tomu, že rozmýšľame a konáme spôsobom, ktorý ich neumožňuje naplniť. Maladaptívne schémy nás vedú k **neurotickým riešeniam**.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Porovnanie adaptívnej a maladaptívnej emočnej schémy

- + **Kognitívny prístup** – zakladá sa na mapovaní deštruktívnych návykov.
- + Porovnanie prospešného (adaptívneho) a neprospešného (maladaptívneho) vzorca emočnej reakcie:
 - > „**ZÁKLADNÁ DÔVERA**“ – adaptívna schéma – vzťahy stabilné.
 - > „**NEDÔVERA**“ – maladaptívna schéma – porucha interpretácie ako sebaochraňujúca reakcia – problémy vo vzťahoch.

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 4.

Mapovanie deštruktívnych návykov je základom **kognitívneho prístupu** riešenia emočných problémov aj pacientov a personálu dialyzačných stredísk. Porovnajme si **adaptívnu** emočnú schému (vzorec emočnej reakcie) s **maladaptívnu**.

Napríklad dieťa, ktoré veľmi ľúbia a dobre sa oň starajú, dospeje s *vysoko adaptívnou schémou*, ktorú nazývame **základná dôvera**. Takýto človek bude mať po celý život tendenciu v prvom rade *predpokladať*, že ľudia a svet nepredstavujú preňho nijakú hrozbu. Ľudí bude považovať za *hodných dôvery*, kým sa neprejavia ako inakší. Ľudia so základnou dôverou *ľahšie nadväzujú priateľstvá*, lebo pristupujú k ostatným s postojom *dobrej vôle*, predpokladajúc u nich to najlepšie. Z týchto dôvodov bývajú ich **vzťahy stabilné**.

Naproti tomu dieťa, ktoré v ranom veku týrajú, pravdepodobne dospeje s veľmi *maladaptívnou schémou*: **nedôverou**. Jeho prvý predpoklad o ľuďoch bude, že *nebudú dbať na jeho potreby*, a môže si **zle interpretovať** neutrálne alebo dokonca pozitívne činy ako hrozby alebo ako dôkaz predpokladanej nedôveryhodnosti. Prirodzene, v detstve to bola primeraná **sebaochraňujúca reakcia**. Ale ľudia so základnou nedôverou aj v dospelosti pristupujú k ostatným s podozrením, preto je pre nich *ťažšie nadviazať priateľstvo a zachovať si dôverné vzťahy*. Keďže majú sklon vidieť nepriateľstvo alebo negatívnosť v tom, čo ľudia robia ich vzťahy sa stávajú bojiskom.

Shapirove štýly

- ✦ **Schémy = zásobné systémy** uchovávajúce špecifické emočné znalosti, škálu činov a reakcie.
- ✦ **David Shapiro** (mapovanie mentálnych modelov a sklonov – percepčných návykov ľudí):
 - Nutkavý štýl.
 - Hysterický štýl.
 - Paranoídny štýl.
- ✦ **Mentálne šošovky – Mentálna zaujatosť.**

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 5.

Moderná psychológia hovorí o schémach ako o **zásobných systémoch**, ktoré uchovávajú **špecifické emočné znalosti** – napríklad zlosť pri pocite, že sa k nám správajú nespravodlivo, popri zodpovedajúcej **škále činov**, na ktoré sme sa naučili byť citliví, ako aj to, ako sme sa naučili **reagovať** na pocit, že sa k nám tak správajú. Tieto zásobné systémy nielen **uchovávajú**, čo sme sa naučili, ale po celý život sa **dopĺňajú** skúsenosťami.

Úloha zmapovať **mentálne modely a sklony**, ktoré formujú našu každodennú realitu, je pre psychológiu stálou výzvou. **David Shapiro** sa sústredil na **percepčné návyky ľudí** a identifikoval to, čo nazval **neurotické štýly** – charakteristické a skreslené spôsoby vnímania a konania.

Napríklad ľudia s **nutkavým štýlom** sa prísne fixujú na detaily a radšej sa poslušne riadia tým, čo by mali, než by prejavili nejakú spontánnosť alebo nezávislosť, akoby sa riadili v živote podľa smerníc. Naproti tomu ľudia s **hysterickým štýlom** impulzívne reagujú na prvé dojmy a ignorujú detaily či dokonca fakty. Situáciu chápu tak, ako keby preleteli očami nadpisy v novinách a nedbali na články, ktoré ich vysvetľujú. A ľudia s **paranoídnym štýlom** sa dívajú na svet s podozrením. Ich pohľad na život sa ponáša na konšpiračnú teóriu. Striehnu na každý dôkaz, ktorý by potvrdil ich podozrenie.

V dôsledku takýchto **mentálnych šošoviek** veci vyzerajú veľmi odlišne od toho, aké naozaj sú, prekrúcajú pozornosť, pamäť a vnímanie tak, aby zodpovedali **mentálnej zaujatosti**. Keď je taký objektív zabudovaný do vnútorných spôsobov, ako vidíme seba a ostatných, formuje nielen náš spôsob videnia, ale celý náš život.

Vzorce emočných reakcií

Základné maladaptívne schémy:

- Opustenie.
- Deprivácia.
- Podrobenie.
- Nedôvera.
- Neschopnosť vzbudiť lásku.

Schémy v širšom kontexte:

- Vylúčenie.
- Zraniteľnosť.
- Zlyhanie.
- Perfekcionizmus.
- Oprávnenie.

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 6.

Prvých päť maladaptívnych schém sa vzťahuje skôr na **blízke vzťahy**, opakovane sa objavujú v ľúbostnom živote, v rodinnom kruhu, v priateľstve, no aj v akýchkoľvek iných bližších a dlhodobjších vzťahoch.

Ďalších päť schém súvisí menej s týmito oblasťami a viac s inými, napríklad so **školou**, **zamestnaním** či **spoločenským životom**.

Prvé vzorce sa vytvárajú hlavne pri *raných skúsenostiach* s rodičmi a rodinou. Ostatné sa objavujú čiastočne alebo vo veľkej miere neskôr, keď sa náš svet rozšíri za hranice najbližšej rodiny a stretneme sa s problémami **autonómie** a **kompetencie**.

Možno vo svojom živote rozpoznáte jeden či druhý – alebo niekoľko – týchto vzorcov. Je iba prirodzené, že počúvanie aj o vlastných problémoch ich trocha *rozvíri a s nimi aj pocity*, ktoré ich sprevádzajú. Dôležité je **uznať svoje emočné reakcie a empatizovať** s tou časťou vlastného ja, ktorá prijíma existenciu schémy.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Opustenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

+ STRATA – dôsledok reakcií na stratu.

+ Opustenie:

- Skutočné – reálne (napr. v detstve).
- Symbolické.



❖ Emócie: strach a panika.

❖ Úzkostná pripútanosť – preklenovacia stratégia.

❖ Efekt placebo.

❖ Naučiť sa dôverovať vzťahom.

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 7.

Táto prvá schéma je **dôsledkom reakcií na stratu**. Podstatou schémy opustenia je ustavičný strach, že ľudia nás nechajú samých. Tento vzorec môže mať korene v **skutočnej** skúsenosti z detstva, keď vás niekto opustil – napríklad rodič, ktorý zomrel alebo odišiel po rozvode.

Opustenie však **nemusí byť reálne**; **symbolické** opustenie, napríklad ustavičné sťahovanie, alebo nestály, nespoľahlivý či odmeraný rodič môže mať rovnaký emocionálny účinok. Strach z opustenia môže dieťaťu *vštepíť aj rodič*, na ktorého sa **nemôže spoľahnúť**, ktorý je pri starostlivosti oňho nevyrovnaný, nevyspytateľný, raz má dobrú náladu a inokedy je zlostný, alebo je alkoholik.

U ľudí s touto schémou vyvoláva predstava, že budú sami, smútok a pocit izolácie. Výsledný **strach a panika** sú charakteristickými emóciami vzorca opustenia.

Preklenovacia stratégia pri opustení môže viesť k **úzkostlivej pripútanosti**, pri ktorej sa človek ustavične potrebuje uisťovať o pevnosti a bezpečnosti vzťahu. Táto schéma núti človeka upínať sa na príznaky toho, že sa ho niekto chystá opustiť, a prekrúca ich tak, aby znamenali, že vzťah sa končí.

Typickým príkladom tejto schémy je pacient, ktorému nie je, resp. nebola venovaná dostatočná pozornosť okolia, avšak po tejto pozornosti túži a snaží sa ju pútať. Napr. udáva zdravotné ťažkosti, ktoré nemajú po opakovanom odbornom vyšetrení žiadny klinický podklad. Uspokojenie pacientovi prináša ďalšie vyšetrenie lekárom a vyjadrenie presvedčenia o pozitívnom efekte podaného preparátu, ktorým je však placebo. Na placebo takýto pacient reaguje promptným a dlhotrvajúcim ústupom ťažkostí väčšinou až do nasledujúcej hemodialýzy.

Personál je nútený k opakovaným vyšetreniam a medikáciám pacienta uvedeným spôsobom, nakoľko pacient v prípade opačnej reakcie personálu reaguje nedôverčivo voči svojmu okoliu.

Ľudia, ktorí sa obávajú opustenia, sa musia naučiť, že aj osamote si budú vedieť dať rady, že majú vnútorné zdroje na uspokojenie svojich potrieb, preto sa nezrútiť, ak ich niekto opustí. Naučiť sa **dôverovať vzťahom** je medzníkom na ceste, ako sa zbaviť schémy opustenia.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Deprivácia

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- + „**Moje potreby nebudú uspokojené.**“
- + **Precítlivosť** na nevšímavosť, event. Nevenovanie pozornosti.
- + Emócie: hlboký smútok a bezmocnosť, hnev.
- + Stále požiadavky, predpoklad, že ostatní vycítia moje potreby.
- + Povolania zamerané na pomoc druhým.
- + Uvedomenie si tendencie skresľovať svoju interpretáciu konania.
- + Jasne a vhodne oznamovať svoje potreby.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 8.

„**Moje potreby nebudú uspokojené**“ – táto jediná veta zhŕňa základný predpoklad schémy deprivácie. Deprivačná schéma spôsobuje, že ľudia sú **precítliví** na príznaky toho, že si ich **nevšímajú** alebo **nevenujú pozornosť**.

Základnými emóciami schémy deprivácie sú **hlboký smútok a bezmocnosť**, prameniace z presvedčenia, že človeka nikdy nepochopia alebo že oňho nebudú dbať. Dospelí ľudia so schémou deprivácie sa tak ako zanedbávané dieťa často **hnevajú** na to, že ignorujú ich potreby. Hnevom zakrývajú vlastnú osamelosť a smútok.

Deprivovaní ľudia odradia ostatných **stálymi požiadavkami**. Niekedy majú pocit, že druhí by mali **vycítiť ich potreby**, aj keď o nich **nehovoria**. Nezáleží na tom, koľko ostatní dávajú ľuďom s depriváciou, nikdy to nie je dosť.

Ľudí so schémou deprivácie niekedy priťahujú **povolania zamerané na pomoc druhým** – sociálna práca, ošetrovatelstvo, psychoterapia, no ľudia, ktorí sa ustavične starajú o potreby ostatných, málokedy dajú najavo vlastné potreby. Iný variant schémy deprivácie sa objavuje u ľudí, ktorí sa chránia pred zranením vo vzťahoch tým, že si **od ostatných držia odstup**.



Skresľujúci objektív schémy deprivácie sa **zameriava na známky zanedbávania**. To môže viesť človeka k **pocitu sklamaní** nad jediným **malým prejavom nezáujmu** u niekoho, kto je ináč celkom starostlivý, pričom ignoruje množstvo dôkazov, že v skutočnosti tomu druhému na ňom záleží. Takéto skreslenie vedie vo vzťahoch k **chronickým sklamaniam**.

Takýto pacient so schémou deprivácie nemá pocit uspokojenia svojich základných potrieb, čo sa navonok prejavuje napríklad nespokojnosťou so zdravotníckou starostlivosťou, kontroluje prácu personálu a uisťuje sa o správnosti jeho konania, avšak odborné vysvetlenie daného problému ignoruje a vytvára si svoje skreslené závery a postoje, čo v ňom umocňuje pocit krivdy a toho, že jeho potreby nebudú nikdy uspokojené. Často sa stáva, že takýto pacient vyvoláva negativistický postoj jednak okolia voči sebe, alebo vyvoláva negativistické nálady aj v určitej skupine pacientov.

Ľudia so schémou deprivácie si musia uvedomiť **tendenciu skresľovať svoju interpretáciu konania** inej osoby (ak si napríklad myslia, že ľudia od nich len niečo chcú, musia sa naučiť túto myšlienku odmietnuť, aby pochopili, že ich možno iba majú radi a vyhľadávajú ich spoločnosť bez toho, aby od nich niečo očakávali). Rovnako sa musia pokúsiť začať **jasne a vhodne oznamovať svoje potreby ostatným**.

Podrobenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ „**Vždy je po tvojom (vašom), nikdy nie po mojom.**“ 
- ✦ Presvedčenie, že **vlastné potreby nikdy nie sú tie najdôležitejšie.**
- ✦ Emócie: **skrytý odpor, hnev, frustrácia, zúrivosť.**
- ✦ **Vyhýbavá stratégia**, neviazanie sa, vyhýbanie sa dohodám.
- ✦ **Kapitulácia**, snaha vyhovieť iným.
- ✦ Uvedomenie si **svojho odporu a frustrácie**, presadenie svojich túžob a potrieb. 

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 9.

Vzorec podrobenia súvisí s pocitom v dôvernom vzťahu, že *vlastné potreby nikdy nie sú tie najdôležitejšie*. Vždy velí ten druhý. Základným presvedčením podrobenia je: „**Vždy je po tvojom, nikdy nie po mojom.**“ Aj keď ľudia s týmto vzorcom ľahko ustupujú, budujú si **skrytý odpor**, ktorý môže vyústiť do **hnevu**. Potlačanie emócií plodí **frustráciu**, ktorá môže prerásť do **zúrivosti**.

Jednou zo schémových stratégií podrobenia je **vyhýbavá stratégia**, ktorá môže prejavovať vo vstupovaní do vzťahov s príliš horlivým postojom vyhovieť partnerovi. Podrobení ľudia môžu skončiť v zamestnaní, ktoré im vyberú rodičia, podvoľovať sa požiadavkám dominantného partnera a priveľmi ochotne vyhovovať vrtochom detí.

Inou stratégiou pri podrobení je **neviazať sa, vyhýbať sa dohodám**, ktoré by mohli v človeku vzbudzovať pocit, že ho ovládajú. Ľudia s takýmto prístupom bývajú nedôverčiví aj v maličkostiach.

Ďalším spôsobom adaptácie je **kapitulácia**. Takíto ľudia majú nedostatočne vyvinutý zmysel pre vlastné preferencie, názory, ba i vlastnú totožnosť. Ich hlavným cieľom je **vyhovieť iným**, pričom *ignorujú vlastné túžby a potreby*. Takáto náchylnosť vyhovieť iným je nevyvážená: títo ľudia nedokážu stanoviť medze tomu, čo sa od nich očakáva, a nakoniec robia oveľa viac, než by mal byť ich podiel na práci, alebo robia priveľa vecí pre iných. Strácajú názor na to, čo chcú, a nevedia sa dožadovať svojho spravodlivého podielu.

Pre pacienta s týmto vzorcom emočných reakcií je typická odmietavá až agresívna reakcia takmer na všetky odporúčania, čo sa prejavuje v tom, že sa snaží nasilu presadiť svoj názor a aj keď len nepatrne, ale zmení rozhodnutie ošetrujúceho personálu, napr. neakceptuje personálom zvolené miesto vpichu dialyzačnej ihly, neakceptuje personálom doporučenú polohu pri hypofunkcii CVK a podobne.

Tento postoj vyvoláva nervozitu personálu a očakávanie neustálych konfliktov s pacientom.

Prvým krokom k odstráneniu schémy podrobenia je **uvedomiť si svoj odpor a frustráciu** z toho, že nás iní ovládajú a **presadiť** aj svoje túžby a potreby.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Nedôvera

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ Základné presvedčenie: „**L'ud'om nemožno dôverovať.**“
- ✦ Emócie: podozrievavosť, sklon unáhlene sa nahnevať, ba až rozzúriť.
- ✦ Paradoxné vťahovanie do vzťahov, kde sa obavy naplnia.
- ✦ Vzťahy – nebezpečný terén.
- ✦ Neriešenie problémov pacienta.
- ✦ Vytvoriť si dôverné vzťahy, veriť a uvedomiť si svoj sklon.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorcie emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 10.

Pre túto schému je typická **podozrievavosť**. Jej základom je presvedčenie, že **l'ud'om nemožno dôverovať**. Súčasne s tým sa objavuje aj charakteristický emočný znak: **unáhlene sa nahnevať, ba až rozzúriť**.

L'udia s týmto vzorcom sú vo vzťahoch **ustavične ostražití**, obávajú sa, že ich ostatní nejako využijú alebo zradia. Pretože sú takí opatrní na zámery l'udí a hneď predpokladajú to najhoršie, *ťažko sa s niekým zblížujú*. Je paradoxné, že niektorí l'udia so schémou nedôvery sú priťahovaní do vzťahov, v ktorých sa potvrdia ich najhoršie obavy, zapletú sa s l'udmi, ktorí sa k nim naozaj správajú zle.

Ak sa človek díva na svet cez skresľujúci objektív schémy nedôvery, **vzťahy** sa mu môžu javiť ako **nebezpečný terén**, ako miesto, kde l'udia potajomky prechovávajú úmysel ublížiť mu alebo ho využiť. Podozrievanie môže prekrútiť veci, ktoré l'udia hovoria alebo robia, takže vyzerajú ako zrada.

Nedôvera pacienta voči okoliu zvyčajne pramení z rozdielneho postoja okolia k danému problému pacienta. Príkladom môže byť rozdielny názor jednotlivých lekárov na liečbu, či zdravotný problém pacienta prezentovaný pred ním. Takýto človek neprijíma jednoznačne rozhodnutie o postupe riešenia svojho problému, resp. postup liečby daným lekárom, ale zisťuje informácie o možnostiach iného postupu u rôznych iných lekárov a často aj nelekárov, čo významne sťažuje prácu s pacientom a neraz vedie aj k neriešeniu daných problémov a z toho vyplývajúcich komplikácií.

Základom zbavenia sa schémy nedôvery je **vytvoriť si vzťahy**, v ktorých môže človek tomu druhému ozaj **veriť** a **uvedomiť si svoj sklon** k nedôverčivosti alebo predpokladaniu zrady.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Neschopnosť vzbudiť lásku

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

+ „Nie som hodný, aby ma milovali.“

+ Schéma defektnosti.

+ Emócie: hanba a poníženie, hlboký smútok osamote, ponižovanie sa.

+ Vzorce správania:

- Pocit menejcennosti.
- Arogantná suverénnosť.

+ Realistickejší obraz – odmietnutie zveličení chýb a pochybností.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 11.

Typickou črtou schémy neschopnosti vzbudiť lásku je automatický predpoklad, že „**nie som hodný, aby ma milovali**“. Jadro tejto schémy tvorí pocit, že máte **chyby**, a predstava, že každý, kto vás spozná takého, aký naozaj ste, nakoniec zistí, že ste **defektný** – niekedy sa a hovorí o **schéme defektnosti**.

Pri schéme defektnosti sú najvýraznejšími emóciami **hanba** a **poníženie**. U ľudí so schémou neschopnosti vzbudiť lásku možno vidieť dva hlavné vzorce správania. Niektorí podľahnú hlbokému pocitu menejcennosti. Chýba im sebadôvera. Preto ich ťažko možno spoznať. Výsledkom je vytvorenie prázdneho, falošného ja, aby pred svetom skryli svoj pocit bezcennosti.

Iní ukrývajú pocit defektnosti za arogantnú suverénnosť, v dôsledku čoho vyzerajú oveľa lepší, než sa cítia. Pocity neadekvátnosti si kompenzujú mimoriadnym úsilím získať nekritický obdiv. Niekedy dosiahnu aj verejné uznanie, ktoré čiastočne zmierňuje ich základný pocit defektnosti.

Medzi typické známky toho, že vaše reakcie riadi pocit defektnosti môže patriť hlboký smútok, keď ste sami, myšlienky, že s vami nikto nechce byť, ako aj ponižovanie sa pred ostatnými alebo pred sebou samým.

Pacient so schémou defektnosti sa môže prejavovať jeho rezignovaným, flegmatickým a odmeraným postojom k okoliu, a tým sťažovanou spoluprácou. Pacient nerešpektuje nariadenia dialyzačného personálu, napr. diétnych opatrení, komplikuje prácu strediska neskorými príchodmi na dialýzu, experimentuje s naordinovanou terapiou a podobne. Reakciou okolia je častý konflikt s týmto pacientom, čo ho v jeho vnútornom pociete utvrdzuje.

Náprava spočíva v odmietnutí myšlienok zveličujúcich chyby a pochybnosti o sebe a v získaní tak realistickejšieho obrazu o sebe a svojich skutočných schopnostiach.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Vylúčenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- ✦ **Vnímanie vlastného postavenia.**
- ✦ **Zdroj: ocitnúť sa mimo diania, byť vynechaný.**
- ✦ **„Nie si ako my a nemáme ťa radi.“**
- ✦ **Emócie: úzkosť, hlboký smútok zo samoty a odlúčenia.**
- ✦ **Stratégie:**
 - Vyhybanie sa.
 - Nadmerná snaha zapadnúť.
 - Zveličovanie roly odvrhnutého.
- ✦ **Riešením emočný posun.**

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 12.

Ocitnúť sa mimo diania, byť napríklad **vynechaný** zo spoločenského kruhu v škole, je bežným zdrojom schémy vylúčenia. Jej mottom je: „Neparím tam.“ Schéma vylúčenia súvisí s tým, ako vnímame **vlastné postavenie** v skupinách, či už v práci, v rodine, v kruhu priateľov alebo dokonca na schôdzi či na večierku. Odkaz sa dá stručne vyjadriť slovami: „Nie si ako my a nemáme ťa radi.“

Toto základné presvedčenie vedie človeka k tomu, že **zostáva na okraji** diania, čo v ňom posilňuje pocit vylúčenia. Typickými emóciami sú **úzkosť**, hlavne v skupinách alebo s cudzími ľuďmi, alebo **hlboký smútok** zo samoty či osamelosti. Pociť vylúčenia môže vzniknúť aj vtedy, keď sa rodina líši od ostatných rodín v susedstve, resp. okolí.

Prispôsobenie spočíva v tom, že **človek zostáva mimo** diania alebo sa **vyhýba** danej skupine, aby minimalizoval bolesť z aktívneho odmietnutia, čo napokon bráni človeku stretávať sa s ostatnými a znemožňuje prijatie do skupiny. Skrátka, schéma vylúčenia ho núti správať sa tak, že jeho základné presvedčenie – „nepatrím tam“ – sa naplní.

Iným spôsobom, ako sa vyhnúť pocitu byť vynechaný, je vyvíjať **nadmerné úsilie zapadnúť**: usilovať sa stať sa dokonalým členom skupiny.

Inou stratégiou môže byť **zveličovanie roly odvrhnutého**, byť na ňu hrdý.

Pacient s týmto vzorcom emočnej reakcie môže mať jednoznačný pocit vylúčenia z kolektívu, v ktorom je len pozorovateľom, nezapája sa do diania, a keď je k rozhovoru vyzvaný, vykonštruováva si rôzne neobyčajné situácie a zážitky, ktorými sa usiluje zaujať.

Personál má snahu vziať pacienta do reálnej situácie a do kolektívu, jeho neobyčajné zážitky nekomentuje, aby neprehýbil v pacientovi pocit „nepatrím tam“.

Vzoprieť sa tejto schéme sa dá napríklad tak, že sa budete usilovať nadviazať rozhovor namiesto toho, aby ste sa zdráhali. Takýto posun v správaní bude záležať na **emočnom posune**: na tom, že sa naučíte zvládnuť svoju úzkosť, aby ste sa cítili uvoľnenejšie v akejkolvek skupine, v ktorej sa ocitnete.

Zraniteľnosť

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- + **Strata kontroly.**
- + **Bežné obavy – nekontrolovateľný strach – katastrofický strach.**
- + **Emócie: prílišná úzkostlivosť, fóbie.**
- + **Schémové stratégie:**
 - > Prílišná starostlivosť o bezpečnosť.
 - > Obmedzenie činnosti.
 - > Ustavičné hľadanie pocitu istoty, súkromné rituály.
 - > Riskovanie za účelom zbavenia sa obáv – „adrenalinové športy“, „adrenalinové činnosti“.
- + **Čeliť svojim obavám a získať viac slobody.**



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 13.

Základ vzorca zraniteľnosti je v **strate kontroly**. Výrazným emočným znakom zraniteľnosti je prehnaný strach, že sa stane nejaká katastrofa. Bežné obavy sa vystupňujú do **nekontrolovateľného strachu**, ktorý nazývame **katastrofický**: dochádza k preháňaniu bezvýznamnej, len mierne nepríjemnej veci do predstavy úplnej katastrofy.

Táto schéma môže ľudí viesť k **prílišnej úzkostlivosti** v snahe *zaistiť si pocit bezpečnosti* – sú napríklad takí *sporiví*, že si odopierajú každé potešenie, alebo dodržiavajú *prísnu diétu*, alebo sa riadia bláznivými nápadmi v starostlivosti o zdravie, v nádeji, že odvrátia nejakú obávanú chorobu. Ale návyk robiť si starosti prestáva byť funkčný, ak pretrváva aj potom, keď nás pripravil na skutočný problém. V extrémnom prípade môže mať zraniteľnosť podobu **fóbie**.

Ďalším znakom schémy zraniteľnosti je *prílišná starostlivosť o bezpečnosť* alebo úplné *obmedzenie svojej činnosti*. Takíto ľudia sa usilujú zmierniť svoje obavy ustavičným *hľadaním pocitu istoty*. Chodia na nepotrebné lekárske vyšetrenia alebo trápia investičných poradcov netrpezlivými otázkami o bezpečnosti svojich vkladov. Môžu si dokonca vytvoriť **súkromné rituály** – napríklad tri razy skontrolujú, či zamkli dvere, aby utíšili svoje utkvelé obavy.

Úplne odlišný, dosť paradoxný obraz sa objavuje u ľudí, ktorí si snažia kompenzovať zraniteľnosť tým, že **riskujú**. Oddávajú sa riskantným činnostiam – napríklad zoskoku s oneskoreným otvorením padáka – a zahrávajú sa s osudom, aby si dokázali, že sa *zbavili obáv*.

„Zraniteľný pacient“ často trpí strachom z negatívneho dopadu takmer všetkých úkonov, ktoré sa robia s ním a okolo neho. Vyžaduje napríklad prítomnosť len jednej vytipovanej sestry pri napichovaní dialyzačných ihli a podobne. Jej neprítomnosť u pacienta vyvoláva významný pocit strachu. Zbytočným napätím a stresom pacient vyvoláva negativistický postoj personálu HD voči sebe, ktorý sa často prejaví vetou sestry „ja k tej pacientke/pacientovi nejdem“.

Jednou z možností liečby je **čeliť svojim obavám a získať viac slobody** v činnostiach, rozpoznať desivé myšlienky a uvedomiť si, že sú to iba myšlienky, nie skutočnosť.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Zlyhanie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- + **Pocit zlyhania bez ohľadu na úspešnosť.**
- + **Emócie: hlboká pochybnosť o sebe, úzkostný smútok.**
- ❖ **„Nezaslúžené úspechy.“ „Nemožnosť v ničom uspieť.“**
- ❖ **Fenomén HOCHŠTAPLERA.**
- ❖ **Opatrnosť.**
- ❖ **Identifikácia vnútorných ponižovaní.**

11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 14.

Charakteristickým znakom schémy zlyhania je **pocit zlyhania**, *bez ohľadu na to, akí ste úspešní*. Typickou myšlienkou je, že **nie ste dost' dobrí**, aby ste mohli uspieť. Emócie, ktoré sprevádzajú také myšlienky, sú **hlboká pochybnosť o sebe** a **úzkostný smútok**.

Zatiaľ čo schéma neschopnosti vzbudiť lásku pramení z pocitu, že človek je defektný, a preto nehodný lásky, schéma zlyhania sa týka *oblasti úspechu a povolania*. Sústreďuje sa na pocit, že **úspechy sú nezaslúžené** alebo že človek **nemôže v ničom uspieť**, nech sa akokoľvek usiluje.

Schéma zlyhania môže viesť človeka k tomu, že sa núti podať **čo najlepší výkon** navzdory ustavičnému strachu zo zlyhania. Táto kombinácia môže viesť k **fenoménu hochštaplera** – ľudia, ktorí urobili niečo veľmi dobre, sa v hĺbke duše považujú za podvodníkov. Takíto ľudia žijú v hrôze, že jedného dňa urobia niečo, čo povedie k ich odhaleniu.

Schéma zlyhania sa môže **naplniť** a viesť niektorých ľudí k tomu, aby sa správali tak, aby nedosiahli úspech. Presvedčenie, že zlyhajú, ich vedie k **opatrnosti** – *zdráhajú sa vyskúšať nové možnosti* alebo prijímať nové výzvy, ktoré by im umožnili uspieť. Alebo *odkladajú konanie*, až kým nie je priveľmi neskoro, alebo si vymýšľajú pohotovú ospravedlnenia na zlyhanie, ktoré očakávajú.

Pacient s pocitom zlyhania odmieta vyjadriť svoj názor na daný problém, aj keď otázka je jednoduchá, napr. „Jedli ste nejaké ovocie alebo zeleninu, keďže máte vysokú hladinu draslíka?“. Pacient hoci presne vie, aké ovocie jedol a vie, že práve toto mohlo spôsobiť hyperkaliémiu, odpovie slovom „neviem“, a to v presvedčení, že jeho odpoveď bude zaručene zlá.

Práca personálu na HD s takýmto pacientom je sťažená a vyžaduje väčšie množstvo času a vynaloženej energie. Niekedy možno stačí zjednodušiť takúto a podobné otázky len na „Jedli ste nejaké ovocie alebo zeleninu?“, vzhľadom na to, že ďalšie pokračovanie „keďže máte vysokú hladinu draslíka“ môže u pacienta práve oživovať schému zlyhania.

Priestor na zmenu spočíva v tom, **ako si človek cení svoje úspechy a svoju schopnosť dosiahnuť ich**. Človek musí identifikovať vnútorné ponižovania, ktoré sa ľahko zmocňujú jeho mysle, a čeliť im, aby presnejšie určil svoje nadanie a schopnosti, alebo uznal, že úspechy si naozaj zaslúžil.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Perfekcionizmus

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

+ „Musím byť dokonalý.“

+ Nerealisticky vysoké očakávania, najvyššie štandardy.

+ Emócie: netrpezlivosť, podráždenosť, smútok, melanchólia.

⚡ Nekompromisnosť.

⚡ Zameranie na *prácu, šport, školu, fyzický vzhľad, spoločenské postavenie, najkrajší dom* a podobne.

⚡ Čeliť skresleným vzorcom myslenia, sebakritiky a sebaodsudzovania.

⚡ Zníženie požiadaviek na seba umožní naplniť aj ostatné životné potreby



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 15.

Ľudia so schémou perfekcionizmu vidia celý svet cez objektív **nerealisticky vysokých očakávaní**. Ich mottom je: „**Musím byť dokonalý.**“ Ľudia, ktorí majú zakotvený takýto postoj, nútia sa robiť čo najlepšie, ba ešte lepšie. Neúprosne sa držia **najvyšších štandardov**. Bez ohľadu na to, ako sa im darí, nikdy sa im to nezdá dosť dobré. Perfekcionistu sa ľahko zmocní **netrpezlivosť** alebo **podráždenosť**, no emóciou v pozadí je **smútok, melanchólia** nad tým, že mu uniká život, lebo je priveľmi svedomitý.

Schéma zlyhania aj perfekcionizmu súvisia so **schopnosťou niečo dosiahnuť**. Schéma zlyhania nás vedie k tomu, že od seba očakávame príliš málo, schéma perfekcionizmu, že očakávame priveľa. Skresľujúci kritický objektív perfekcionizmu sa sústreďuje na to, čo ste urobili zle.

Perfekcionizmus sa nemusí zameriavať iba na *prácu*. Rovnaký základný pocit môže poháňať ľudí, aby sa presadili v *športe, v škole*, aby si vylepšili *fyzický vzhľad, spoločenské postavenie* alebo aby mali *najkrajší dom*.

Jedným zo znakov schémy perfekcionizmu je **ustavičný pocit**, že sa musíte stále nútiť robiť **viac a lepšie**. Ďalším je **úzkosť**, že máte **primálo času** na to, aby ste vykonali všetko, čo ste si predsavzali. A nakoniec je to **nekompromisnosť** pri všetkých činnostiach. Perfekcionista môže fantazírovať o budúcnosti, keď bude môcť konečne vychutnávať život, ale ustavične to potešenie odkladá.

Pod týmto vzorcom emočných reakcií sa často skrýva pacient, ktorý sa neustále usiluje až neadekvátnym spôsobom dozvedieť stále viac a viac informácií ohľadom HD, zdravotvedy, stupňuje svoje iniciatívy v rámci spoločnosti dialyzovaných pacientov ako aj iniciatívy súkromné, čo sa prejavuje zasahovaním do kompetencií lekára a sestier. Stupňuje nároky na seba, čo vyžaduje aj od ošetrojúceho personálu.

Pacient tak vyvoláva negativistický postoj personálu voči sebe často so slovami „ten je zas múdry“.

Cesta zo schémy perfekcionizmu začína tým, že sa človek naučí čeliť **skresleným vzorcom myslenia, sebakritiky a sebaodsudzovania** a spamätať sa skôr, než sa bude opäť priveľmi do niečoho nútiť. Zníženie požiadaviek na seba umožní naplniť ostatné životné potreby.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Oprávnenie

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfekcionizmus. Oprávnenie.

- + „Pre mňa neplatia pravidlá.“
- + Neakceptovanie životných obmedzení.
- + Pocit výnimočnosti, málo empatie a záujmu o druhých.
- + Preháňanie zdatnosti a schopnosti, falošná pýcha a chybné predstavy o sebe.
- + Emócie: podráždenosť pri negatívne odpovedi alebo vymedzení hraníc.
- + Nedostatok sebadisciplíny, podliehanie impulzom a uspokojovanie svojich potrieb bez ohľadu na následky.
- + Chaotický život.
- + „Nerešpektujúci pacient“
- + Uvedomiť si hlbšie pocity a negatívny dosah.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 16.

Tento emočný vzorec sa týka **akceptovania životných obmedzení**. Ľudia so schémou oprávnenia si pripadajú **výnimoční** – takí výnimoční, že sú oprávnení robiť všetko, čo chcú. Ich mottom je: „**Pre mňa neplatia pravidlá.**“ Tzv. oprávnení ľudia sa dívajú na život cez skresľujúci objektív, ktorý ich kladie nad všetkých ostatných. Zákony, pravidlá a spoločenské konvencie sú pre ostatných, nie pre nich. Ľudia s touto schémou **nedbajú** na záťaž, ktorú by ich oprávnenie mohlo priniesť iným – majú **málo empatie či záujmu** o tých, ktorých využívajú. Takýto postoj vzniká typicky, keď dieťa v detstve rozmaznávajú. Iným zdrojom môže byť reakcia na odopieranie pozornosti, lásky alebo materiálnych potrieb – pocit možnosti nárokovat' si náhradu.

Schéma oprávnenia vedie ľudí k **preháňaniu** zdatnosti a schopnosti, často potlačia základný pocit nedostatočnosti a to plodí **falošnú pýchu**, založenú na **chybnej predstave** o vlastných schopnostiach. Základnou chybou u ľudí so vzorcom oprávnenia je to, že si pletú domýšľavosť s dobre podloženým sebedovetím.

Jednou známkou vzorca oprávnenia, vyplývajúcou z pocitu výnimočnosti, je **podráždenosť** pri negatívnej odpovedi alebo stanovení hraníc nejakej žiadosti. Inými sú **nedostatok sebadisciplíny**, **podliehanie impulzom** a **uspokojovanie túžob bez ohľadu na následky**. Neschopnosť vzdať sa uspokojenia pri sledovaní svojich cieľov môže viesť k **chronickému neúspechu**, zatiaľ čo podliehanie impulzom vedie k **chaotickému životu**. Ďalším znakom môže byť domov, ktorý nikdy nie je uprataný, kde sa ustavične vŕši neporiadok.

Typické je, že ľudia s touto schémou sú slepí k jej negatívne vplyvu na ostatných.

Pacient s týmto vzorcom emočnej reakcie je typ pacienta, ktorý je dokonale presvedčený o svojich právach a schopnostiach, takže je nutné, aby práve on bol napojený na HD ako prvý, že nie je u neho nutné rešpektovanie diétnych opatrení a pitného režimu, ale úprava medikamentózneho liečby, ktorú si sám modifikuje.

Pacient vzbudzuje pocit človeka bez zábran a práca s ním sa tak stáva ťažkou, čo po čase vyvoláva rezignáciu personálu, ktorý sa obmedzí už len na odporúčenia pacientovi bez bližšieho vysvetľovania s presvedčením „on si aj tak urobí po svojom“.

Dôležité je, uvedomiť si **hlbšie pocity**, ktoré túto schému poháňajú, aby sa s nimi mohol človek otvorenejšie zaoberať. Jedna zmena osobitne pomáha oslobodiť sa zo zovretia schémy oprávnenia: začať si uvedomovať **negatívny dosah** svojho konania na ľudí okolo seba a vcítiť sa do ich pocitov. Veľmi dôležité je aj to, aby človek prevzal väčšiu zodpovednosť za svoje povinnosti, za impulzívne návyky a prekračovanie medzí.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Liečba maladaptívnych schém

- ✦ Schémy sa vyskytujú v balíčkoch a účinkujú v skupinkách.
- ✦ Jedinečný vzorec typických spúšťačov a reakcií.
- ✦ Preklenovacie stratégie.
- ✦ Liečba schém:
 - Neochvejný pohľad na seba, okúsiť emočnú bolesť a strach.
 - Zmapovanie schém – **POJMOVÝ RÁMEC**.
 - Odhalenie základných pocitov – „imunitná bunka zneškodní vírus“.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 17.

Opísanie jednotlivých schém pomáha pri ich osvetlení, avšak v živote sa schémy často vyskytujú v **balíčkoch** a **účinkujú** v **skupinkách**.

Málokto, ak vôbec niekto, je zaťažený len jednou schémou; zvyčajne je v nás *niekoľko schém*. Niektoré sa spúšťajú hlavne v jednej oblasti života, napríklad v osobných vzťahoch, a v ostatných oblastiach, napríklad v práci, sa neobjavujú.

Schémy sa môžu počas vývoja navzájom **ovplyvňovať**. Napríklad deti, ktoré vyrastajú so schémou neschopnosti vzbudiť lásku, môžu pociťovať potrebu dokazovať svoje schopnosti, čo môže viesť k perfekcionizmu.

Nech sú počiatky alebo prejavy schémy akékoľvek, každá má **jedinečný vzorec typických spúšťačov a reakcií**. To znamená, že každú schému možno rozpoznať podľa situácií, ktoré ju spúšťajú, automatických pocitov a myšlienok, ktoré ich spustenie vyvoláva, a návykových reakcií, ktoré ich sprevádzajú.

Schémy nás ochraňujú pred zdrvujúcimi, neznesiteľnými pocitmi. Boli **preklenovacími stratégiami**, mechanizmami na prežitie, ktoré nám umožnili prispôbiť sa nepriazni osudu. V čase, keď sme si ich osvojili, mali určitý emočný zmysel. Neskôr však draho zaplatíme, keď naďalej žijeme podľa pravidiel sebaničiacich, skreslených presvedčení, pocitov a reakcií.

Liečba schém sa začína **neochvejným pohľadom na seba**, nech je to akokoľvek ťažké. Musíme okúsiť emočnú bolesť alebo strach v pozadí schémy, aby sme si uvedomili, že môžeme prežiť bez ujmy, aj keď vstúpime na toto zakázané územie. **Zmapovaním schém** získavame **pojmový rámec** na rozpoznanie toho, čo sa deje.

Odhalenie základných pocitov, ktoré sa spájajú so schémovými vzorcami, môže byť hlboko hojivé, ako keď imunitná bunka zneškodní vírus, ktorý zapríčiňuje chorobu. Neutralizácia pocitov v pozadí schémy znižuje to, čo je v našej myslí dáva pôsobivú moc.

To sa môže stať základom kognitívno-behaviorálneho prístupu k riešeniu emočných problémov objavujúcich sa v prostredí nefrologických a dialyzačných stredísk.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA

Záver

Opustenie. Deprivácia. Podrobenie. Nedôvera. Neschopnosť vzbudiť lásku.
 Vylúčenie. Zraniteľnosť. Zlyhanie. Perfeccionizmus. Oprávnenie.

„Message“ – „Odkaz“

**Cestu kognitívno-behaviorálneho prístupu
 pokladáme za jeden z možných spôsobov,
 ktoré nám môžu pomôcť lepšie zvládnuť
 zložitú problematiku manažmentu dlhodobu
 dialyzovaných pacientov, ako aj prispieť
 k väčšiemu pracovnému uspokojeniu
 personálu dialyzačných stredísk.**



Ďakujeme za pozornosť.



11. VACULÍKOVÁ, M. - POLAŠČÍN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 18.

NEFRO-COMP, s.r.o., Dialyzačné stredisko, Ružinov, BRATISLAVA



11. VAGLÍKOVÁ, M. - POLAŠČIN, L. - ŠEDÁ, J.: Vzorce emočných reakcií dial. pacientov, ako aj personálu dial. stredísk. 19.