

# **Wsparcie społeczne**

**Dorota Wojcik, Natalia Zasada**

# Czym jest wsparcie społeczne?

*Jest to wszelka dostępna dla jednostki pomoc w sytuacjach trudnych. Wsparcie to konsekwencja przynależności człowieka do sieci społecznej.*

*Jest to stale dostępna właściwość relacji, służąca przystosowaniu, a także zdrowiu.*

# Rodzaje źródeł wsparcia

- naturalne- takie jak partner życiowy, grupy przyjacielskie, rodzina, itd. Relacje wsparcia funkcjonują tam spontanicznie, nie są sformalizowane i są wzajemne. Takie źródła wsparcia najkorzystniej działają na rzecz zdrowia gdyż nie powodują stygmatyzacji, są na ogół łatwo dostępne i często objęte relacją zaufania interpersonalnego.

# Rodzaje źródeł wsparcia- c.d.

- sformalizowane- takie jak grupy zawodowe, stowarzyszenia i instytucje, w tym także instytucje związane z opieką zdrowotną. Tym różnią się od naturalnych źródeł wsparcia, że funkcjonują według określonych reguł, mniej spontanicznie i rzadko na zasadzie wzajemności, a niekiedy dostęp do nich jest utrudniony, mogą też stygmatyzować.

# Deterioracja wsparcia społecznego

Pojawia się w sytuacji:

- stresu społecznego związanego z sytuacjami katastroficznymi- społeczności tracą swój potencjał altruizmu lub dochodzi do zerwania sieci społecznych/sąsiedzkich/wyznaniowych, zaognienie/powstanie konfliktów.
- długotrwałych pobytów w szpitalu
- koniecznych przesiedleń

# Rodzaje wsparcia społecznego

- Wsparcie spostrzegane- *efekt działania sieci wspierających i zdobywania doświadczenia w relacjach społecznych. Wynika z wiedzy i przekonań człowieka o tym gdzie i od kogo może uzyskać pomoc, na kogo może liczyć w trudniejszej sytuacji. Ocenia się w nim także przekonanie o dostępności sieci wsparcia*

# Rodzaje wsparcia społecznego- c.d.

- *wsparcie otrzymywane- faktycznie otrzymana pomoc. Ocenia się ją w odniesieniu do czasu i konkretnej sytuacji. Jest ono oceniane obiektywnie lub relacjonowane subiektywnie przez odbiorcę, jako faktycznie otrzymywany rodzaj i ilość wsparcia w określonym czasie. Mierząc je można też ocenić poziom adekwatności i trafności wsparcia.*

Wsparcie społeczne  
lekiem na całe zło?

# Pearl, Erdly, Becker (1987)- badania na rodzinach osób dotkniętych chorobą Alzheimera

- przebadano 68 osób opiekujących się chorym współmałżonkiem
- zebrane informacje dotyczyły odbioru choroby, stresujących wydarzeń oraz pozytywnego/negatywnego wpływu otoczenia
- dodatkowo przebadano ich *testami na obecność objawów zaburzeń psychologicznych.*

## Pearl, Erdly, Becker (1987)- wyniki

- *osoby zgłaszające niezadowolenie ze stanu relacji z otoczeniem miały wyraźnie wyższy poziom stanów depresyjnych. Potwierdzono to na dłuższą metę i w warunkach kontrolowanej depresji. Wskazuje to na to, że stopień niezadowolenia z relacji interpersonalnych może być miarodajnym źródłem prognozowania stanów depresyjnych.*
- *wynika z tego, że relacje międzyludzkie mogą zwiększać podatność na zaburzenia, jeśli ich odbiór jest negatywny lub frustrujący.*

# *Negatywne skutki wsparcia społecznego:*

- Obawa przed ujawnieniem swoich problemów i niezrozumieniem.
- Zagrożenie dla samooceny.
- Zagrożenie zależnością od innych.
- Im bardziej potrzebne jest wsparcie, tym niższa samoocena.

# Psychoonkologia jako dziedzina medycyny

- Stworzona przez Jimmie Holland, która *kieruje Katedrą Psychiatrii i Nauk Behawioralnych Centrum Onkologicznego im. Sloan-Kettering w Nowym Jorku.*
- *jest to to interdyscyplinarna podspecjalizacja onkologii, która zajmuje się reakcjami emocjonalnymi pacjentów w różnych stadiach choroby nowotworowej, reakcjami emocjonalnymi rodzin chorego oraz zajmującego się chorym personelu medycznego.*

# Psychoonkologia- c.d.

- *opieka psychoonkologiczna pozwala i wpływa na poprawę jakości życia chorych i ich rodzin.*
- *opieka, wiedza i umiejętności z jej zakresu powinny mieć zastosowanie w trakcie leczenia każdego pacjenta*
- *główne formy pomocy to psychoedukacja, wsparcie, przeuczenie postaw, obalenie mitów związanych z chorobą nowotworową oraz wykorzystywanie metod i technik stosowanych w psychoterapii.*

# Problematyka psychoonkologii

*1. promocja zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem zachowań ułatwiających zapobieganie, a także wczesne wykrywanie i leczenie chorób nowotworowych.*

# Problematyka psychoonkologii- c.d.

*2. łagodzenie psychologicznych następstw diagnozy i leczenia choroby nowotworowej. Istotną rolę odgrywa zespół medyczny, w skład którego wchodzi: lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, psychologowie, pracownicy socjalni oraz osoby duchowne. Działania te dotyczą przede wszystkim odbywania rozmów z chorym, przekazywania informacji na temat diagnozy, stanu zdrowia i leczenia; to także umiejętność wspierania pacjenta i jego bliskich.*

# Problematyka psychoonkologii- c.d.

3. *edukacja personelu zatrudnionego na oddziałach onkologicznych: lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów, psychologów, pracowników socjalnych oraz duchownych, w zakresie skutecznego porozumiewania się z chorym, tzn.: nawiązania dobrego kontaktu, umiejętności wysłuchania pacjenta i zachęcania go do wypowiedzenia się oraz udzielania wsparcia choremu i jego rodzinie.*

# Psychoonkologia w Polsce

*Dziesięć lat temu powstało Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne, którego celem jest prowadzenie badań naukowych oraz szerzenie wiedzy z zakresu opieki psychoonkologicznej. Aby przybliżyć osobom uczestniczącym w leczeniu chorego wiedzę z zakresu wsparcia i opieki psychologicznej pacjenta chorego onkologicznie, w ramach PTPO powstała w 2005 roku Krajowa Szkoła Psychoonkologii, której celem jest szeroko pojęta edukacja z zakresu psychoonkologii.*