

WPROWADZENIE

Kilka słów na początek

Pierwsze tematy, które chciałam poruszyć w mojej książce zapisałam dzień po mojej operacji w komórce. Byłam ponad 24 godziny na sali pooperacyjnej, gdzie lekarze starali się ustabilizować mój stan. Dopiero po tym czasie przewieźli mnie do zwykłej sali na wózku. Nie mogłam usiąść na łóżku, ani podnieść nóg, tylko rękami ledwo ruszałam.

W czasie gdy powstawały pierwsze zdania mojej książki nie wstawałam z łóżka, byłam podłączona do kroplówki, cewnika i miałam dren. W kręgosłupie miałam jeszcze cewnik, który w przypadku silnych bólów miał ponownie pozwolić mnie podłączyć do pompy znieczulającej.

Jednak to wszystko minęło i po paru dniach już dreptałam wychodząc ze szpitala na własnych nogach. Lekarze uratowali mi życie. Gdyby nie oni już by mnie nie było. Byłam w bardzo złym stanie przed operacją. Przez pierwszy miesiąc przetwarzałam traumę, następnie zaczęłam pisać. A dziś po 4 miesiącach od operacji publikuje ten e-book, który jest zbiorem moich doświadczeń, które zdobyłam na przełomie 15 lat mojego życia.

Przez ten okres czasu opiekowałam się moimi bliskimi podczas procesu leczenia i dochodzenia do siebie po wyjściu ze szpitala, sytuacji krytycznych oraz różnych zabiegów i operacji.

Mam bardzo duże doświadczenie z osobami niepełnosprawnymi i przewlekle chorymi. Podczas pisania pracy magisterskiej przez 3 lata analizowałam i prowadziłam badania nad sprężystością psychiczną u lekarzy, poczuciem kontroli oraz radzeniem sobie ze stresem. Podczas studiów wzięłam też udział w praktykach w ośrodku rehabilitacyjnym oraz hospicjum.

Na bazie analizy najważniejszych badań psychologicznych oraz własnego doświadczenia opracowałam tego e-booka, który pomoże Ci przejść przez cały proces dotyczący realizacji celu operacja, a także w opiece nad bliskimi, którzy ją przebyli.

Są w nim zawarte ćwiczenia oraz narzędzia, które Ci pomogą w radzeniu sobie ze stresem, traumą oraz organizacją Twojego życia. Opracowałam również zestaw czynników: pozytywny oraz negatywny.

Dzięki któremu prościej będzie Ci zrozumieć co ma wpływ na powrót do równowagi psychicznej po przebyciu traumatycznego zdarzenia oraz w jaki sposób zmniejszyć natężenie stresu.

Porównanie czynników wpływających na poziom sprężystości psychicznej, efektywność radzenia sobie ze stresem oraz powrotu do równowagi psychicznej po przeżyciu wydarzenia traumatycznego.

Wysoki poziom poczucia kontroli wewnętrznej + Funkcjonalne strategie radzenia sobie + Duże wsparcie społeczne oraz Pożądane wsparcie społeczne + Pozytywne czynniki zewnętrzne = Emocje pozytywne + Wysoka sprężystość psychiczna + Szybsze odbicie się od traumy + Niskie natężenie stresu + Mniejsze koszty psychologiczne i emocjonalne

Taki zestaw czynników podczas wystąpienia traumatycznego wydarzenia będzie ochronny dla Twojego dobrostanu, zdrowia psychicznego oraz wspomogę Twój powrót do sprawności fizycznej. Jest to **zestaw pozytywnych czynników**.

Niski poziom poczucia kontroli wewnętrznej + Dysfunkcjonalne strategie radzenia sobie + Małe wsparcie społeczne oraz Brak pożądanego wsparcia społecznego + Negatywne czynniki zewnętrzne = Emocje negatywne + Niska sprężystość psychiczna + Wolniejsze/Brak odbicie/a się od traumy + Wysokie natężenie stresu + Duże koszty psychologiczne i emocjonalne

W zestawie negatywnych czynników są zawarte czynniki, które podczas wystąpienia traumatycznego wydarzenia, bardzo źle wpłynęłyby na Twoje zdrowie psychiczne oraz fizyczne.

Każdy z tych czynników zostanie dokładnie omówiony i opisany w tym e-booku. Jeśli od razu chcesz poznać znaczenie tych terminów, albo podczas czytania dane słowa będą dla Ciebie za trudne, to nic się nie martw. Na samym końcu znajduje się opracowany przeze mnie słownik z pojęciami. Zawsze możesz do niego zajrzeć.

Cała książka pomoże Ci w budowie zestawu pozytywnych czynników.

Nie jest to taka typowa książka, którą przeczytasz i włożysz do półki. Zawarłam w niej różne wskazówki i ćwiczenia, dzięki którym lepiej sobie poradzisz z całym procesem związanym z operacją.

Możesz wykonywać ćwiczenia w tej książce, gdy ją sobie wydrukujesz, albo uzupełniać online. Możesz również przygotować sobie zeszyt i długopis. Wtedy zapisz w nim poszczególne ćwiczenia i je wykonaj. Jeśli któreś z ćwiczeń Ci się nie podoba, albo nie odczuwasz potrzeby, aby je wykonać, to je odpuść. Zrób te które są Ci potrzebne.

Książka ma na celu przeprowadzanie Cię przez cały proces związany z realizacją celu operacja. Proces, który rozpoczyna się w dniu w którym otrzymujesz diagnozę od swojego lekarza i skierowania do szpitala na operację. Zakończenie procesu następuje w momencie, gdy powróciłeś już do równowagi psychicznej i fizycznej po przebytej operacji. Ten proces może potrwać parę tygodni, miesięcy, albo nawet lat. Wszystko zależy od tego kiedy zostanie wykonany zabieg, bądź jak szybko dojdiesz do siebie gdy już wrócisz do domu ze szpitala.

Omówię teraz każdy z rozdziałów, abyś wiedział od którego powinieneś rozpocząć czytanie. Może już czekasz na termin? Albo jesteś już po zabiegu? Bądź czeka Cię opieka nad bliską osobą, która wychodzi ze szpitala?

W **pierwszym rozdziale** zajmujemy się głównie motywacją i organizacją Twojego życia. Odpowiemy sobie na pytania: w jaki sposób się zmotywować do tego, aby się zapisać na operację? Co zrobić, aby jej nie odwołać? Jak zorganizować swoje życie?

Dowiesz się w nim również jakie przeszkody mogą się pojawić na Twojej drodze, podczas realizacji celu operacja. Co może Ci przeszkodzić? Na co powinieneś zwrócić uwagę? Jak się przygotować do tego, aby je pokonać?

W **drugim rozdziale** skupiamy się na Twoim pobycie w szpitalu. Odpowiemy sobie na pytania: jak poradzić sobie będąc pierwszy raz w szpitalu? Jak się przygotować, jeśli chodzi o jedzenie i decyzje podejmowane w szpitalu? Jak poradzić sobie z lękiem przed znieczuleniem?

W **trzecim rozdziale** omawiamy to co pomoże Ci stanąć na nogi po operacji oraz jak znaleźć motywację do szybszego powrotu do zdrowia. Jest on ważny również dla osób, które boją się wybudzenia na sali operacyjnej.

Czwarty rozdział jest poświęcony Twojemu powrotowi do domu. W tym czasie będziemy musieli zmierzyć się z traumą, stresem oraz utraconą czasowo sprawnością.

Kolejny **piąty rozdział** jest związany z pierwszymi tygodni po powrocie do domu. Odpowiemy sobie na pytania: w jaki sposób zadbać o ciało oraz psychikę? Jak sobie radzić ze stresem w procesie zdrowienia? Jak powrócić do równowagi psychicznej po przebytej traumie?

Szósty rozdział jest skierowany głównie do osób, które przeżyły ciężką operację i ich proces leczenia się wydłuża. Znajdziemy w nim: jak poradzić sobie z długotrwałym stresem oraz ciężką diagnozą? A także omówimy tematy związane z możliwościami i prawami, które niesie ze sobą niepełnosprawność.

Rozdział siódmy natomiast jest związany z Twoimi bliskimi. Jest to podrozdział w którym omawiamy to jak im pomóc, gdy przeżywają Twoją chorobę, ale także jak wesprzeć bliską osobę, która wybiera się na operację. Znajdziesz w nim również wskazówki, w jaki sposób zaopiekować się bliską osobą, która wróciła do domu po operacji.

Ostatni już rozdział dotyczy **podsumowania celu operacja**. W nim analizujemy czynniki, jakie mogą się pojawić podczas przejścia przez cały proces.

Na samym końcu znajdziesz **spis ćwiczeń**. Możesz je sobie odznaczyć, gdy już je zrobisz. **Słownik pojęć** w którym zawarłam trudniejsze słowa psychologiczne. Zawsze możesz do niego zajrzeć. Na końcu znajdują się również narzędzia, które specjalnie przygotowałam dla Ciebie, aby lepiej Ci się pracowało nad celem operacja. Do tych narzędzi należą: **Planer Pacjenta**, **Planer odbicia się od traumy** oraz **Dziennik radzenia sobie ze stresem**. Jeśli jesteś ciekawy poszczególnych badań psychologicznych, to umieściłam wszystkie źródła w **literaturze**.

Podsumowując książka ma na celu osiągnięcie celu operacja możliwie jak najmniej kosztownie: psychicznie, emocjonalnie, fizycznie oraz finansowo. Cel może należeć do Ciebie, albo do bliskiej Ci osoby. Jest ona kierowana w szczególności do osób dorosłych.

Cele książki opisane szczegółowo:

- zwiększenie poczucia kontroli wewnętrznej w obszarze zdrowia
- zmotywowanie i utrzymywanie dyscypliny podczas całego procesu
- wsparcie w pokonywaniu przeszkód, które mogą pojawić się podczas realizacji celu
- uporanie się z lękami, które mogą występować i blokować działanie podczas realizacji celu
- opracowanie skutecznych sposobów i technik wspierających dobre samopoczucie podczas przebywania w szpitalu
- przygotowanie się psychiczne do operacji
- analiza czynników, które pomogą choremu stanąć na nogi zaraz po operacji
- ukierunkowanie na funkcjonalne i efektywne strategie radzenia sobie, które są korzystniejsze dla zdrowia oraz dobrostanu

- ukierunkowanie na określony stosunek stosowanych strategii krótko po przeżyciu traumy
- zmniejszenie natężenia stresu przez cały proces realizacji celu
- ukierunkowanie na otrzymanie dużego wsparcia społecznego i pożądanego, dzięki nim szybszy powrót do zdrowia
- rozwiązywanie problemów, które mogą wynikać z niekorzystnych sytuacji i czynników zewnętrznych, poprzez dobrą organizację życia chorego
- wsparcie w uzyskaniu emocji pozytywnych, dzięki którym zwiększa się efektywność radzenia sobie ze stresem
- wsparcie w dążeniu do wyższego poziomu sprężystości psychicznej, dzięki temu szybszy powrót do równowagi psychicznej po przebyciu traumy
- poznanie metod poradzenia sobie z ciężką diagnozą, utratą sprawności i atrakcyjności
- wskazówki dotyczące opieki i wspierania bliskich osób, które wybierają się na operację
- organizacja całego procesu
- podsumowanie zrealizowanego celu

Napisałam tą książkę dla chorych, opiekunów i wszystkich rodzin, które zmagają się z licznymi pobytemi w szpitalu.

Zapraszam Cię do rozpoczęcia czytania wybranych przez Ciebie rozdziałów. Najlepiej wykonywać ćwiczenia zaraz po tym jak przeczytasz dany podrozdział. Jeśli dane ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne, albo go nie potrzebujesz, to je po prostu pomini.

Możesz zrobić notatki w pliku pdf, wydrukować książkę i po niej pisać, albo założyć sobie zeszyt w którym wykonasz wybrane ćwiczenia. Wybór metody zależy od Ciebie.

Do dzieła!

Dasz radę. Wierzę w Ciebie :)