



LIGA PROTI
RAKOVINE

RÁDIOTERAPIA BEZ ZBYTOČNÉHO STRACHU

Tipy pre duševnú rovnováhu



Rádioterapia bez zbytočného strachu

Tipy pre duševnú rovnováhu

© september 2026

Autor: Mgr. Viera Mikulová, klinický psychológ, psychoterapeut,
FNsP J. A. Reimana

Vydala Liga proti rakovine SR



LIGA PROTI
RAKOVINE

RÁDIOTERAPIA BEZ ZBYTOČNÉHO STRACHU



Psychologické tipy pre pacientov pred ožarovaním. Zvládnite úzkosť, pripravte sa psychicky, dôverujte liečbe. Praktické techniky a mentálne opory pri terapii – najmä s maskou.

Psychologická podpora pre pacientov pred začiatkom ožarovania

Pre mnohých pacientov môže byť predstava rádioterapie spojená so strachom, neistotou alebo úzkosťou. Tento informačný materiál ponúka psychologické odporúčania a overené stratégie, ktoré môžu pomôcť zvládnuť psychickú záťaž spojenú s ožarovaním – najmä v prípadoch, kde je súčasťou liečby aj fixácia pomocou masky.



RÁDIOTERAPIA – ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ

Rádioterapia (ožarovanie) je bežná a účinná forma liečby nádorových ochorení. Využíva ionizujúce žiarenie na zničenie rakovinových buniek alebo na zmiernenie symptómov ochorenia.

- Liečba je bezbolestná.
- Každý pacient má individuálny liečebný plán, ktorý určuje lekár.
- Je dôležité otvorene komunikovať s lekárom aj ošetrojúcim personálom – môžu vám poskytnúť presné informácie a podporu.
- Niektoré typy ožarovania (napr. pri nádore hlavy a krku) si vyžadujú masku, ktorá fixuje hlavu.
- zavolajte priateľovi,
- Masky síce zaisťujú presnosť ožarovania, ale môžu vyvolávať pocity nepohody, úzkosti alebo klaustrofóbie.



U niektorých pacientov, najmä pri liečbe nádorov hlavy a krku, sa používa imobilizačná maska, ktorá zabezpečuje presnosť ožarovania.

Táto pomôcka však môže vyvolávať pocity klaustrofóbie, úzkosti alebo strachu.

Psychologická príprava pomáha túto záťaž zvládnuť a zvýšiť toleranciu k liečbe, ktorá je často kľúčová pre úspešný priebeh terapie.

PSYCHOLOGICKÉ STRATÉGIE PRE ZVLÁDANIE ÚZKOSTI POČAS RÁDIOTERAPIE

Každý pacient je iný. Niektoré techniky vám sadnú viac, iné menej. Skúšajte ich, upravujte podľa seba. To, že pociťujete strach, je normálne – dôležité je, ako s ním pracujete. Psychologická príprava môže významne pomôcť. Nasledujúce techniky podporia váš pocit kontroly a bezpečia.

8 psychologických nástrojov, ktoré vám môžu pomôcť:

1

Práca s myšlienkami



Mnohé emócie, ktoré prežívame, sú úzko prepojené s tým, ako premýšľame o situácii – nie len s tým, čo sa objektívne deje.

Zastavte sa a položte si otázku:

„Čo som si práve pomyslel/a?“

Negatívne myšlienky sa objavujú rýchlo a môžu byť zveličené:

„Nezvládnem to.“

„Udusím sa pod maskou.“

„Som príliš slabý/á.“

Tieto myšlienky nie sú fakty, ale mentálne reakcie. Ich pomenovanie a spochybnenie pomáha vytvárať emocionálny odstup.

Otázky na spochybnenie negatívnych automatických myšlienok:

Je táto myšlienka na 100 % pravdivá?

Mám dôkazy, že to tak skutočne bude?

Zvládol/a som niečo podobné v minulosti?

Skúste preformulovanie negatívnych automatických myšlienok na realistickejšie:

Automatická myšlienka:

„Udusím sa pod maskou.“



Realistická myšlienka:

„Dýchať dokážem. Liečbu podstúpili mnohí predou mnou. Som pod dohľadom odborníkov.“

Automatická myšlienka:

„Som slabý/á.“



Realistická myšlienka:

„Strach je prirodzená reakcia. Je v poriadku báť sa.“

Novú myšlienku si môžete opakovať ako mentálnu kotvu pred zákrokom aj počas neho.

2

Dýchacie techniky a relaxácia



Hlboké a pomalé dýchanie môže pomôcť znížiť stres a upokojiť myseľ. Sústreďte sa na svoj dych. Vnímajte, ako vzduch vstupuje a opúšťa vaše telo. Opakujte si v duchu „Nadýchujem sa... Vydychujem...”

Začnite hlbokým nádychom nosom, pomaly a hlboko, Nadýchnite sa nosom na štyri sekundy a potom pomaly vydýchnite ústami na osem sekúnd .

Pri každom nádychu si predstavte, že do vás vstupuje pokoj a sila.
Pri každom výdychu si predstavte, že uvoľňujete napätie a stres.

Ak sa vám myšlienky začnú rozptyľovať, jemne ich pustite a vráťte svoju pozornosť k dychu.

Nádych na 4 sekundy → zadržte → výdych na 6–8 sekúnd.

Tento proces opakujte po dobu 5 až 10 minút, alebo tak dlho, ako vám to vyhovuje.

3

Ukotvenie v tele



Používajte tieto gestá ako podporné prvky vždy, keď cítite narastajúcu úzkosť. Presúvate tým pozornosť z rušivých myšlienok do prítomného okamihu a posilňujete pocit bezpečia.

Zamerajte sa na:

- Kontakt chodidiel so zemou.
- Tlak tela na podložku.
- Pocit dotyku oblečenia na pokožke.
- Jemné spojenie prstov (napr. palec + ukazovák).
- Ruka položená na hrudi alebo bruchu.
- Držanie malého predmetu (napr. kamienok, talizman).

4

Zmyslové kotvy (vôňa, zvuk, chuť)



V stresujúcom momente si vôňu predstavte alebo si ju privoňajte.

Zvuk môžete počúvať pred vstupom do miestnosti.

Stimulácia zmyslov môže mať upokojujúci účinok:

- Vôňa: obľúbený esenciálny olej (levanduľa, mäta)
- Zvuk: krátka melódia, meditácia, hlas blízkej osoby (nahrávka)

**Váš psychický pokoj je súčasťou liečby.
Nehanbite sa požiadať o pomoc.
Spolu to zvládneme.**

5

Vizualizácia a imaginácia



Predstava bezpečného a príjemného miesta môže byť vaša „psychologická maska“, ktorú si nasadíte popri tej fyzickej.

Predstavte si **bezpečné miesto**:

- Pláž, les, lúka – priestor, kde sa cítite uvoľnene

Alebo **liečivá predstava**:

- Predstavte si, že lúč žiarenia je „liečivé svetlo“, ktoré pomáha vášmu telu uzdravovať sa.

Táto technika môže slúžiť ako „psychologická maska“ – vaša vnútorná ochrana v náročnej situácii.

6

Tréning nanečisto



Ak je to možné, požiadajte personál, aby vám masku ukázali vopred.

Krátka skúška nasadenia (bez ožarovania) pomáha znížiť úzkosť z neznámeho.

7

Rituály a predvídateľnosť



Predvídateľnosť znižuje pocit neistoty a podporuje pocit kontroly.

Pred zákrokom si vytvorte krátky rituál:

- Opakovanie upokojujúcej vety:

„Môj strach mi nemôže ublížiť, len prechádza telom.“

„Toto je len chvíľa, ja som tu a dýcham.“

„Zvládla som to predtým, zvládnem to znova.“

- Rovnaké oblečenie alebo vôňa.
- Dýchacie cvičenie.

8

Komunikácia s personálom



Nebojte sa hovoriť, ak máte strach. Personál je často veľmi empatický a vie vám pomôcť.

Povedzte im o príznakoch paniky (napr. dýchanie, búšenie srdca), aby vás vedeli upokojiť.

Zvážte rozhovor s psychológom.

PRÍKLAD KRÁTKEHO BEZPEČNOSTNÉHO RITUÁLU (CCA 5 MINÚT PRED RÁDIOTERAPIOU):

Zastavte sa, zavrite oči.

Uvedomte si: „Som tu. Toto je len chvíľa.“



Povedzte si svoju ukotvujúcu vetu (afirmáciu):

Napríklad: „Som v bezpečí. Dýcham. Mám svoju silu v sebe.“



Použite telesnú kotvu:

Jemne spojte prsty, dotknite sa svojho srdca alebo bruška,
cítte pevný kontakt tela so zemou alebo podložkou.



3 pomalé, vedomé nádychy a výdychy:

Vnímajte, ako vzduch prechádza telom.
Nádych nosom, pomalý výdych ústami.



Vizualizácia:

Predstavte si, že ste na upokojujúcom mieste (napr. lúka, les, pri mori).
Môžete si tiež predstaviť, že žiarenie je ako liečivý lúč svetla,
ktorý vám pomáha.



Otvorte oči s vedomím, že do zákroku vstupujete pripravený/á.

Vaše telo aj myseľ sú aktivované pre spoluprácu na liečbe.

**Strach alebo napätie pred rádioterapiou
sú úplne prirodzené.**

**To, že sa bojíte, neznamená, že ste slabí –
naopak, už tým, že do liečby vstupujete,
preukazujete silu a odhodlanie.**

**Tieto psychologické nástroje sú tu na to,
aby ste sa cítili viac v kontrole, bezpečí
a dokázali sa lepšie vyrovnať s celým procesom.**

**Každý deň, každé jedno sedenie,
ktoré zvládnete, je krok k uzdraveniu
alebo k zmierneniu ťažkostí.**



LIGA PROTI RAKOVINE

Liga proti rakovine je občianske združenie, ktoré pomáha onkologickým pacientom, ich rodinám a blízkym aj prostredníctvom týchto bezplatných projektov:



www.lpr.sk



02/52 92 17 35



lpr@lpr.sk



LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)



[@ligaprotirakovine](https://www.instagram.com/ligaprotirakovine)

ONKOPORADŇA

Individuálne poradenstvo s rôznymi odborníkmi pre onkologických pacientov a ich blízkych.



0800 11 88 11

poradna@lpr.sk

SIET' ONKOPSYCHOLOGOV

Odborné poradenstvo a individuálna psychologická podpora naprieč Slovenskom pre onkologických pacientov a príbuzných počas a po liečbe.

JEDNORAZOVÝ FINANČNÝ PRÍSPEVOK

Finančná podpora pre onkologických pacientov, ktorí sa ocitli v dôsledku ochorenia v hmotnej núdzi.

SPRIEVODCA

Mapuje individuálne potreby pacientov vo vybraných nemocniciach a následne im poskytuje užitočné a praktické rady a informácie.

ONKOFORUM.SK

Online diskusná platforma pre onkologických pacientov.

PAROCHNE PRE PACIENTKY

Vďaka nášmu projektu „Vystrihaj sa Slovensko“ darujeme pre pacientky parochne zo živých či umelých vlasov.

PODPORNÉ SKUPINY PRE PACIENTOV, PRÍBUZNÝCH A POZOSTALÝCH

Skupinová vzájomná podpora ľudí, ktorí sa ocitli v podobnej životnej situácii pod vedením onko-psychológa.

RODINNÁ A RELAXAČNÁ TÝŽDŇOVKA

Pobyty poskytujúce relax a možnosť zotavenia sa s programom prispôbeným potrebám jednotlivcov ako aj celých rodín.

Viac informácií o aktuálnych možnostiach sociálneho zabezpečenia nájdete na <https://www.lpr.sk/socialne-zabezpecenie/>



KRÁTKODOBÉ UBYTOVANIE

Možnosť ubytovania rodičov počas hospitalizácie dieťaťa alebo onkologických pacientov počas liečby.

AKTIVITY V CENTRÁCH POMOCI BRATISLAVA, KOŠICE, MARTIN

Celoročné vzdelávacie, pohybové a voľnočasové aktivity pre onkologických pacientov.

PREVENCIA

Informovanie verejnosti edukačnými podujatiami a kampaňami, prednášky pre firmy a školy. Materiály pripravované odborníkmi distribuujeme do zdravotníckych zariadení a individuálnym záujemcom.

ADVOKÁCIA PACIENTA

Naše skúsenosti a kontakty nám umožňujú komunikovať s príslušnými inštitúciami doma i v zahraničí s cieľom dosiahnuť lepšiu starostlivosť o onkologických pacientov a znižovať výskyt rakoviny v spoločnosti.

VZDELÁVANIE ZDRAVOTNÝCH SESTIER V PSYCHOLOGICKEJ A SOCIÁLNEJ OBLASTI

Vzdelávame zdravotné sestry pracujúce s onkologickými pacientmi s cieľom skvalitniť komunikáciu s pacientmi aj kolegami, podporiť psychohygienu pri náročnej práci a posilniť orientáciu v sociálnej oblasti vrátane odovzdávania užitočných informácií pacientom.

SUPERVÍZIA ONKOPSYCHOLOGOV, SPRIEVODCOV A SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV

Realizujeme pravidelné supervízne stretnutia, ktoré umožňujú výmenu skúseností a kontinuálne vzdelávanie.

Ak sa vám naša činnosť páči, môžete ju priamo podporiť príspevkom na účet: **SK65 0200 0000 0001 0483 2012**

