

Recenzja publikacji dr. Barbary Pyszczuk „Dieta w chorobach nerek”

W pracy psychoterapeutycznej spotykamy się z osobami, które pragną poprawy swojego dobrostanu życiowego. Objawy i problemy, z którymi zgłaszają się pacjenci, są różne, ale to, co ich łączy to zbyt wysoki poziom stresu. Długotrwały i silny stres zaburza prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Powoduje różne objawy psychiczne i fizyczne, toksycznie wpływa na funkcjonowanie narządów m.in. nerek i nadnerczy. Długotrwały stres osłabia odporność i zaburza gospodarkę hormonalną.

W pracy klinicznej psychoterapeuty ważne jest by widzieć i rozumieć człowieka całościowo. Nie ignorować problemów fizycznych, objawów z ciała i chorób pacjentów. Zajmowanie się jedynie sferą psychiczną bywa niewystarczające, a niekiedy błędne i powoduje, że psychoterapia jest nieskuteczna. Przewlekła choroba sama w sobie jest problemem, obciąża bardzo psychikę. Konfrontuje chorego z trudnymi emocjami, lękiem, strachem, bezradnością, bólem, ograniczonym wpływem na swoje życie, dyskomfortem, złością, żalem. Pacjent przewlekle chory, poza innymi problemami i objawami, z którymi się zgłasza, musi przepracować w psychoterapii utratę dotychczasowej kondycji i zdrowia. Często choroba zmienia życie i wymaga adaptacji do nowej sytuacji, do ograniczeń, jakie powoduje. Jest to trudny proces. Ale przepracowanie tych uczuć, pogodzenie się z ograniczeniami, akceptacja choroby i adaptacja do niej jest niezbędna by mieć wpływ na to, aby jak najlepiej dbać o siebie i swoje życie z chorobą. Ważne by pacjent nie stracił poczucia własnej wartości, poczucia sensu i radości życia. Nie pogrążył się w lęku czy depresji. Aby nadal czuł, że ma wpływ na to jak walczyć z chorobą. Rolą psychoterapeuty jest pomoc i wsparcie w radzeniu sobie z problemami pacjenta. Choroba i radzenie sobie z nią jest znaczącą częścią jego życia. W zdrowieniu istotna jest motywacja do leczenia i poczucie wpływu. Ważnym aspektem walki z chorobami nerek jest właściwa dieta. Kontrola właściwej diety jest nieodzowna, ale nie prosta. Bez rzetelnej wiedzy, na czym ta dieta polega i jakie produkty spożywać, jak je zestawiać by organizm był dobrze odżywiony, łatwo można się zniechęcić, ze szkodą dla procesu leczenia.

Po zapoznaniu się z książką jestem przekonana, że książka dr Barbary Pyszczuk „Dieta w chorobach nerek”, jest nieocenionym wsparciem zarówno dla pacjentów i ich rodzin, jak i dla profesjonalistów: psychoterapeutów i lekarzy, którzy pracują z ludźmi doświadczonymi tymi chorobami. Pani dr Barbara Pyszczuk prostym językiem, jasno i klarownie, a zarazem profesjonalnie wyjaśnia, co jest ważne w żywieniu osób z chorobami nerek, pokazuje jak indywidualnie stworzyć właściwy program żywieniowy, by dbać o swoje zdrowie, daje konkretne wskazówki i propozycje, obrazowo przedstawia, co powinien zawierać „talerz żywieniowy”. Książka oferuje również konkretne przepisy dań, również dla wegetarian. Pacjentom w dłuższej perspektywie czasowej czasem trudno jest przestrzegać zalecanej diety, a ta książka znacząco może im w tym pomóc. Jest to niezmiernie ważne, gdyż chorzy i ich bliscy żyją w dużym napięciu. Przestrzeganie właściwej diety dla osób chorych nie jest proste i same w sobie jest stresem. Propozycje posiłków, ich dawki, gotowe zestawy dań z pewnością pomogą ich odciążyć ich od codziennych wyborów, co i ile jeść ma chory by dbać o nerki i zachować jak najdłużej zdrowie. Uważam, że to ważna i potrzebna pozycja. Będę polecać książkę, psychoterapeutom, studentom i osobom, które zmagają się z chorobami nerek, pacjentom, jak i innym znanym mi osobom. Myślę, że książka może być przydatna także tym, którzy profilaktycznie chcą dbać o swoje zdrowie. Nerki są narażone na choroby wywołane zbyt silnym stresem, a długo mogą nie dawać niepokojących, bolesnych objawów. Żyjemy w środowisku, w którym jesteśmy narażeni na permanentny stres. Jeżeli się o siebie nie troszczymy, nie jesteśmy uważni na to, co jemy, czym oddychamy, ile i jak śpimy, jak wypoczywamy i odreagowujemy napięcia ciała i psychiki, zaburzamy swój dobrostan, chorujemy. Osobiście dziękuję autorce za tą pozycję.

Ewa Chalimoniuk, Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii.