

SUOČAVANJE S DIJAGNOZOM RAKA

EMOCIJE NE TREBA SAKRIVATI !

Obično se kaže da neke stvari ne znamo cijeniti dok ih ne izgubimo. Tako je i sa zdravljem . Briga za zdravlje javlja se obično u trenutku kad smo ga izgubili, kad smo se suočili sa dijagnozom raka. Svaka osoba intimno živi u uvjerenju da je nepovrediva i besmrtna. Zato smo uvijek neugodno iznenađeni pojavom bolesti.

Kad kažemo suočavanje s dijagnozom raka, većina podrazumijeva samo život s problemom. Suočavanje je, zapravo, stalno prilagođavanje problemu, ali i iznalaženje načina upravljanja problemom. Ne možemo promijeniti činjenicu da mi osobno ili netko nama blizak i drag ima rak, ali važno je raditi na tome da što uspješnije prihvatimo tu situaciju, da što primjerenije reagiramo i što kvalitetnije živimo s rakom.

Kad netko sazna da ima rak, doživljava cijeli niz emocija: šok, strah, zaprepaštenost, tugu, nevjericu, bijes, depresiju pa i paniku. Ne vjeruje da se to njemu događa, ne čuje više ništa što mu liječnik govori, osjeća se sam iako je s njim netko od obitelji ili prijatelja. Sve su to normalne reakcije, emocije koje ne treba sakrivati.

Najteži su prvi dani i tjedni nakon dijagnoze. Način na koji doživljavamo bolest kao prijetnju je individualan i važan u poimanju bolesti i prilagodbi na nju. Ljudi se obično suočavaju s dijagnozom raka na tri različita načina:

Prvi je aktivni način i usmjeren je na rješavanje problema (prikupljanje informacija o dostupnim načinima liječenja, poduzimanje koraka ka rješavanju problema, zanimanje za lijekove koji umanjuju mučninu i sl.).

Drugi je način emocijama usmjereno suočavanje, a usmjeren je na olakšavanje i izražavanje emocija kako bismo se osjećali lakše (plakanje, razgovor o strahu prije novog načina liječenja, traženje podrške i sl.).

Treći je način izbjegavanje suočavanja-tada činimo sve drugo samo da se ne moramo suočiti s problemom, odnosno „zaboravljamo“, odgađamo, „prespavamo“, pravimo se da problem ne postoji (ignoriramo kontrole, odbijamo liječenje, činimo sve što nikada nismo činili usprkos bolesti i sl.) .

Ako se bolest doživljava kao gubitak svega što se prije imalo i izgubilo saznanjem o bolesti, javlja se osjećaj bespomoćnosti i budućnost izgleda loše. Ako se bolest vidi i doživljava kao izazov koji se može i želi izdržati ili uspješno proći, osoba se osjeća optimistično.

Kako pomoći oboljelom da se lakše suoči sa dijagnozom, terapijom i prognozom raka? Psihološka pomoć je od izuzetne važnosti. Prvi koji trebaju pružiti potporu su bliske osobe, obitelj i prijatelji. Njihova potpora je velika i nezamjenjiva. Oboljelu osobu treba prije svega znati slušati, ne opterećivati se strahom da ne znate odgovor ili savjet. Ponekad je dovoljan samo prijateljski dodir i smiješak. Treba

pomoći, a ne biti pretjerano zaštitnički nastrojen. Suosjećanje, razumijevanje i brižnost najvažnije su stvari koje se mogu pokazati i dati voljenoj osobi u tim teškim trenucima.

Međutim, često briga bliskih osoba (supružnici, djeca, roditelji) nije dostatna . Osobe oboljele od raka imaju neku vrstu zadržke da sve svoje strahove i druge osjećaje vezane za bolest dijele sa svojom obitelji, plaše se izgovoriti ih glasno. Zadržka se često javlja iz potrebe da ih zaštite i poštede dodatne brige ili su potpuno zaokupljeni bolešću i nisu u stanju uspostaviti komunikaciju. S druge strane postoje i bolesnici koji se ustručavaju govoriti o osjećajima, a duševne smetnje smatraju znakom slabosti pa psihičke probleme prikrivaju i umanjuju kako bi izbjegli dodatnu nelagodu i sram. Istraživanja pokazuju kako je otvorenost iskazivanja emocija bitna za bolje suočavanje s bolešću. Tada je dobrodošla pomoć stručnih osoba da vrate nadu, uspostave kontrolu nad životom i tijekom liječenja i kao pomoć u trenucima krize i gubitka emocionalne snage. Profesionalci na području mentalnog zdravlja (psiholozi, psihijatri, psihijatrijske sestre, psihoterapeuti) znaju pružiti takvu vrstu pomoći.

Pomoć se može pružiti i grupno: To su suportivne grupe koje vode profesionalni grupni terapeuti (ali mogu biti vođene i od strane neprofesionalaca), u kojima bolesnici s drugima dijele probleme koje im je rak donio. One umanjuju osjećaj usamljenosti, vraćaju nadu, šire spektar mogućih pozitivnih načina reagiranja.

I na kraju još jednom moram reći: bilo da ste bolesnik sa rakom, obitelj ili prijatelj nekoga tko boluje od raka, ne ustručavajte se iskazati svoje osjećaje, svaka emocija u toj situaciji je normalna i opravdana, najvažnije je da ju imate s kime podijeliti i da vas taj netko razumije bez suvišnih „zašto“.

