



## WIEDZA – POMOC W ADAPTACJI

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnieg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Adaptacja to inaczej dostosowanie zachowania do wymogów sytuacji i środowiska. To przystosowanie się do tego, co się dzieje tak, żeby móc normalnie żyć w sytuacji, o której wcześniej nigdy byśmy nie myśleliśmy, że się nam przydarzy. Żeby to zrobić, warto poznać tę nową sytuację. Im więcej wiemy o tym, jakie czekają nas obowiązki, tym lepiej potrafimy zorganizować sobie czas i narzędzia potrzebne do tego, żeby sobie jak najlepiej poradzić.

W głowie wielu z nas po usłyszeniu słów „choroba nowotworowa”, pojawiają się obrazy takie jak utrata włosów, cierpienie, smutek, ból i bezradność. Często tak jest, ponieważ w ten sposób chorobę pokazują reklamy, filmy i seriale telewizyjne.

Ci z nas, którzy już kiedyś stracili kogoś bliskiego chorego na raka, mogą myśleć, że leczenie raka jest przewlekłe, ryzykowne i bardzo niebezpieczne. Jest to naturalne, bo przecież tak to wtedy widzieliśmy. Jednak trzeba pamiętać, że każdy z nas ma inne ciało, inną odporność, inne choroby i inaczej jest leczony, więc może zareagować inaczej.

Często słyszę jak pacjenci mówią, że „rak boi się noża”, „chemioterapia to trucizna” albo że „po radioterapii ciało promieniuje i może być zagrożeniem dla innych”.

Takie obrazy związane z leczeniem wynikają z myślenia na skróty, wydają się nam prawdziwe, szczególnie kiedy znamy kogoś, kto mimo operacji chirurgicznej miał przerzut.

Skoro chemioterapia jest podawana jako kroplówka i jest przykryta czarną folią, ludzie czują się po niej źle, chudną, tracą apetyt, energię i włosy, to jak najbardziej pasuje to do opisu trucizny.

Jeżeli lekarz mówi pacjentowi, że nie może opuszczać sali podczas leczenia naświetlaniami, ani spotykać się z bliskimi, to pewnie dlatego, że może on być sam promieniujący na innych.

Takie myślenie jest łatwe i wydaje się nam logiczne, jednak kiedy lepiej poznamy naturę leczenia i choroby, to wszystko staje się bardziej zrozumiałe i sensowne.

Nowotwór nie ma osobowości, charakteru ani świadomości. Nie czuje emocji, więc nie może bać się noża. Prawie zawsze przy operacji, oprócz nowotworu usuwa się to, co jest blisko w okolicy, tak zwany „marginies”, żeby mieć jeszcze większą pewność, że oprócz guza usunięta została przestrzeń dookoła, w której mogły znajdować się komórki nowotworowe. Robi się to właśnie w celu ograniczenia ryzyka przerzutów.



Stowarzyszenie  
Przebiśnieg

**Chemioterapia** to metoda leczenia, która działa na cały organizm, w dużym skrócie, niszczy komórki nowotworowe. Rozpoznaje je po tym, że wśród innych komórek w naszym ciele, te rakowe rozmnażają się bardzo szybko. Problem w tym, że również szybko rozmnażają się w naszym ciele komórki odpowiedzialne za porost włosów, układ odpornościowy, oraz te wspierające układ pokarmowy. Dlatego właśnie podczas chemioterapii wśród skutków ubocznych obserwuje się czasami utratę włosów, brak apetytu i zmęczenie, bo je również wyłapuje chemioterapia.

**Radioterapia** to metoda leczenia, która polega na niszczeniu komórek nowotworowych przez naświetlanie. Istnieje radioterapia, która działa z zewnątrz ciała i taka, która najlepiej działa z wewnątrz ciała. Ta, która działa z wewnątrz ciała to brachyterapia, polegająca na umieszczeniu w ciele substancji radioaktywnej działającej bezpośrednio na guza. Wtedy rzeczywiście zalecane jest przez jakiś czas, żeby unikać kontaktu z innymi ludźmi, bo w ciele znajduje się lek radioaktywny, który jednak z czasem przestaje napromieniać i staje się bezpieczny. Jeśli chodzi o radioterapię działającą z zewnątrz, to jest ona aktywna tylko podczas samego naświetlania, potem już znika z ciała.

Nie każdy z nas jest (na szczęście) lekarzem onkologiem, więc mamy prawo nie wiedzieć, na czym polega nasz nowotwór i jego leczenie. Często jest tak, że lekarze chętnie opowiadają Pacjentom i tłumaczą zawiłości choroby w prosty sposób, na tym też polega ich praca. Wiedza uzbraja nas w spokój i umożliwia przewidywać to, czego możemy spodziewać się w przyszłości. Im bardziej rzetelne jest jej źródło, tym lepiej dla nas. Pamiętajcie, że w przeciwieństwie do forów internetowych, grup na Facebooku czy wyszukiwarek internetowych, lekarz ponosi prawną i cywilną odpowiedzialność za swoje słowa oraz przyrzeka w swojej przysiędze, że

że będzie służyć życiu i zdrowiu ludzkiemu bez nadużywania zaufania pacjenta. Dlatego też zachęcam, żeby odważnie zadawać mu pytania.

Na koniec cytaty z Sztuki Wojny- Sun Tzu:

**„Kto zna wroga i zna siebie, nie będzie zagrożony choćby i w stu starciach. Kto nie zna wroga, ale zna siebie, czasem odniesie zwycięstwo, a innym razem zostanie pokonany. Kto nie zna ani wroga, ani siebie, nieuchronnie ponosi klęskę w każdej walce.”**



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

