



SZOK PO WZNOWIENIU CHOROBY - JAK PODTRZYMAĆ NADZIEJĘ

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

Udało nam się „wygrać”

Kiedy po trudach i strachu związanym z diagnozą choroby nowotworowej i leczeniem przychodzi koniec leczenia z informacją, że teraz czas na obserwację i regularne badania, czujemy ulgę i spokój. Niektórzy odcinają się od choroby i otwierają nowy rozdział w życiu, inni żyją w niepokoju – „**czy on nie wróci**”.

Kiedy mamy nawrót naturalnie pojawiają się emocje: żal, smutek, złość lub lęk. Nie ma „typowego” sposobu na poradzenie sobie z nowymi myślami i emocjami a to co przeżywasz jest ważne, niezależnie od tego jakie emocje Ci towarzyszą. Teraz jednak masz coś, czego nie miałeś wcześniej – **doświadczenie**. Już raz Ci się udało, **wiesz więc czego się spodziewać, znasz metody leczenia oraz potrafisz zgłosić się do odpowiedniego specjalisty. Nie błądzisz po korytarzach przychodni i szpitala, znasz numery telefonów i twarze personelu, czujesz się pewniej niż przy pierwszym razie. Pamiętaj, że jeżeli masz wątpliwości co do diagnozy, zwróć się do innego lekarza po drugą opinię.** Niektórzy Pacjenci obawiają się, że lekarz poczuje się urażony, że jego diagnoza jest kwestionowana, ale zwykle wcale tak nie jest, a Ty masz większą gwarancję sukcesu w leczeniu. Ponowne leczenie może być, niezależnie od twoich wcześniejszych doświadczeń, jeszcze **bardziej wymagające dla psychiki**. Jeżeli towarzyszące Ci emocje są nowe, lub tak intensywne, że utrudniają Ci życie codzienne, możesz zgłosić się o pomoc.

Możesz zgłosić się do kogoś, kto jest po nawrocie choroby nowotworowej i porozmawiać o tym jak sobie radzi, może to być nawet grupa osób. Pamiętaj o specjalistach takich jak: **psychiatrzy, psycholodzy, psychoonkolodzy, psychoterapeuci, pracownicy socjalni lub osoby duchowne**. Niezależnie od towarzyszących Ci emocji, czy jest to smutek, czy złość, **MASZ PRAWO DO ZACHOWANIA NADZIEI**.

Onkologia jest dziedziną medycyny, która rozwija się niezwykle szybko, dzięki czemu leczenie nowotworowe jest z każdym dniem udoskonalane i pojawiają się nowe metody leczenia. Dodatkowo w specjalistycznych szpitalach onkologicznych, podczas leczenia podstawowego można liczyć na leczenie dodatkowe oraz wsparcie poszerzającego się grona specjalistów: **dietetyków, fizjoterapeutów, trenerów, lekarzy specjalizujących się w leczeniu bólu czy też psychoonkologów**.

JEŻELI CHCESZ ZADBAĆ O UTRZYMANIE SWOJEJ NADZIEI TO:

- **Planuj swój dzień tak, jak dotychczas.** Codzienne rytuały przypominają nam o tym że życie toczy się dalej a my nadal możemy robić to co chcemy niezależnie od wznowy. Pomagają zachować „porządek życia codziennego” a to uspokaja. -->



- **Rób to, co sprawia Ci przyjemność**, szczególnie w tym czasie kiedy myślisz za dużo. Odwracanie uwagi od trudnych do rozwiązania problemów w głowie, w stronę aktywności przyjemnych zmniejsza stres. Łatwiej potem się nam myśli i czujemy się lepiej.
- **Nie ograniczaj ulubionych czynności**, postaraj się zmieniać jak najmniej. Inaczej rób tyle ile się da tego co robiłeś kiedy choroba była w remisji.
- **Szukaj własnych, prywatnych powodów, aby odczuwać nadzieję** (np. poszukaj możliwości duchowego rozwoju i zrozumienia ludzkiego losu we wspólnotach religijnych, u religijnych mistrzów). Większość Pacjentów zgłasza, że nadzieją na wyzdrowienie jest dla nich rodzina i to oni dają im wsparcie największe, niektórzy mają nadzieję być np. na weselu córki czy też zobaczyć wnuki.

Ważne jest to, aby nie pozwolić żeby życie stało nagle „do góry nogami”. Warto kontynuować regularne czynności, które nie są obciążające, rozkładaj plan zajęć na cały dzień, nie planuj za dużo na raz. Dodatkowy stres może Cię tylko obciążyć, dlatego daj sobie czasami taryfę ulgową na zdrową regenerację. Leczenie może zużywać wiele Twojego czasu i energii, dlatego cenne jest znalezienie czegoś, co pozwoli zapomnieć o chorobie.

Wyznaczaj sobie małe cele każdego dnia, takie jak:

- ćwiczenia fizyczne (obniżają stres, relaksują mięśnie, regulują i pogłębiają oddech)
- rozmowa telefoniczna (wsparcie społeczne obniża stres i odwraca uwagę, pod warunkiem, że rozmowa jest dla nas przyjemna)
- wyjście na obiad z koleżanką
- przeczytać rozdział książki
- wyprasować koszule
- posprzątać balkon

SENS CZY ZNACZENIE

Pytanie o sens życia jest diaboliczne – może nas sprowadzić na manowce. Kiedy zamienimy je na pytanie o to jak mogę nadać znaczenie, wartość mojemu życiu będzie nam prościej wyznaczyć sobie cele. Naturalną potrzebą każdego z nas jest poszukiwanie znaczenia i sensu w życiu. Pomocne są odpowiedzi na następujące pytania:

- **co może nadać mojemu życiu znaczenie?**
- **co chcę zmienić?**
- **co chcę naprawić?**
- **z kim chciałbym porozmawiać?**

Niektórzy poszukują spokoju, inni kontaktu z bliskimi. Niektórzy szukają wybaczenia, inni odpowiedzi i siły przez religię lub duchowość. Zastanów się czego potrzebujesz akurat Ty i znajdź to.

Na koniec słowa św. Fanciszka Salezego:

*„Myśl tylko o dzisiaj,
a kiedy przyjdzie jutro,
będzie dzisiaj,
i wtedy będziemy o nim myśleć”*



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

