

Strah od dijagnoze - prepreka zdravlju

18.08.2025. Autor: Sandra Erak/HRT



Zbog bog straha od dijagnoze, odlazak liječniku se odgađa

Foto:Ilustracija/Shutterstock

Zbog straha od dijagnoze, odlazak liječniku se odgađa, simptomi se zanemaruju, a tegobe ignoriraju uz nadu da će nestati same od sebe.

događa se upravo suprotno - što se bolest dulje ignorira, to su izgledi za uspješno liječenje manji. Kako upozoravaju stručnjaci, upravo strah od bolesti može izazvati njezino pogoršanje, pa i smrtni ishod.

Šutnja umjesto odgovora

- Zašto se niste prije javili? - pitanje je koje liječnici često postavljaju, a na koje mnogi pacijenti ostaju nijemi.

Razlog? Strah. Strah od onoga što bi mogli čuti - riječi poput rak, neizlječivo, kronično - budi nelagodu i tjeskobu.

- Takve pacijente susrećemo gotovo svaki tjedan. Jedna moja pokojna pacijentica, čija je majka imala karcinom dojke, vodila je svoju majku na onkološko liječenje. No kad se i kod nje pojavila promjena na dojci, nije se javila meni dok promjena nije uznapredovala do neizlječivosti, govori dr. Ljiljana Čenan, specijalistica obiteljske medicine iz Ivankova.

Strah od suočavanja s mogućnošću ozbiljne dijagnoze često ljude paralizira. Neki zatvaraju oči pred simptomima, nadajući se da će problem nestati ako ga ignoriraju. Dr. Čenan to objašnjava kao oblik infantilnog obrambenog mehanizma: "Ako zatvorim oči i ne vidim, onda to ne postoji. Nažalost, nije tako."

Postoje i suprotni primjeri - osobe koje su uvjerene da imaju neku bolest pa obilaze liječnike i rade mnoge pretrage. Ipak, kada im se ponudi ključna pretraga, koja bi dala konačan odgovor, često kažu: "Ne usudim se otići." "Nedavno sam imala takvu pacijenticu - i to zdravstvenu radnicu", kaže Čenan.



Dijagnoza kao simbol prekida svakidašnjice

Dijagnoza je točka suočavanja sa stvarnošću koju smo možda dugo potiskivali. Ona nosi simboliku prekida svakodnevice, gubitka kontrole i prijetnje sigurnosti - ne samo tjelesne, nego i emocionalne, društvene i egzistencijalne - objašnjava psihijatar doc.dr.sc. Natko Gereš iz Službe za mentalno zdravlje Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo.

U našem društvenom okruženju, bolest često znači više od zdravstvenog stanja - ona nosi i dodatno značenje slabosti, ovisnosti o sustavu i straha od odbacivanja.



Predsjednik Koalicije udruga u zdravstvu **prof. Ivica Belina** smatra da je dijagnoza ono što donosi neizvjesnost, a u tome leže korijeni svih strahova.

Neizvjesnost kakav će biti ishod moje bolesti, je li liječenje/izlječenje moguće, kako će to utjecati na moju obitelj, na moju mogućnost za rad, na moje prihode, na moj stil života, na moje odnose s drugima, što će se sve u mojem životu promijeniti...

- Prije bilo koje ozbiljnije dijagnoze, većina građana Hrvatske prema svojem zdravlju ima stajalište: "Ne idem doktoru, da mi nešto ne nađe." U stanju su čak negirati simptome, dok ih njihova ozbiljnost ne natjera da potraže zdravstvenu zaštitu. To se donekle mijenja s postavljenom dijagnozom, i na pojavu novih simptoma takve se osobe prije odluče za odlazak liječniku. Još jedan od velikih strahova kod pacijenata je promjena; što će se sve u mojem stilu života i mojim navikama morati promijeniti, dodaje Belina.



Strah veći neprijatelj od dijagnoze

Tjeskoba i strah evolucijski su nam dani i u određenoj dozi su poželjni i motivirajući ako nas ne blokiraju jer nam osiguravaju prijeko potrebnu dozu opreza i potiču na odgovornost, redovite preglede i zdraviji način života. Ali kad nas blokiraju u redovitim kontrolama tada mogu biti pogubni. Rekla bih da se više trebamo bojati samog straha, nego raka jer je ponekad takav strah veći neprijatelj od same dijagnoze, poručuje dugogodišnja voditeljica Psihološkoga centra Udruge sve za nju - žena liječenih od raka dojke psihologinja Ljiljana Vukota.

- Česti odgovori na pitanje zašto ne idete na redovite preglede su - nemam vremena, zdrava sam, mlada sam, nitko u mojoj obitelji nije imao rak, to ionako neće spriječiti bolest, ne znam dovoljno o tome, to se događa drugima, teža dostupnost liječnika, bojim se da mi nešto ne nađu, ne mogu zamisliti da dobijem rak, ja ne bih imala snage sve to prolaziti. Strah je poguban čimbenik jer mnogi rak doživljavaju kao smrtnu presudu iako tome nije tako ako se bolest otkrije rano. Taj strah vežemo za strah od smrti, boli, patnje, loših ishoda liječenja, strah za djecu i obitelj... Strah od dijagnoze nije uvijek proporcionalan stvarnom riziku pojave bolesti, kaže Vukota.

Iz perspektive kirurga

Kao prvi čovjek Referentnog centra Ministarstva zdravstva za plastičnu, rekonstrukcijsku i estetsku kirurgiju, kirurgiju dojke i kirurgiju šake predstojnik Klinike za plastičnu, rekonstrukcijsku i estetsku kirurgiju prof.dr.sc. Rado Žic u

svakodnevnom je razgovoru sa pacijenticama koje se suočavaju s malignom bolešću.

- Strah od dijagnoze maligne bolesti jedan je od najdubljih i najčešćih oblika egzistencijalne tjeskobe. Kada se radi o raku dojke, taj je strah posebno izražen – ne samo zbog prijetnje životu, nego i zbog potencijalnog gubitka dijela tijela koji je snažno povezan s identitetom, ženstvenošću i intimnošću – govori nam prof. Žic.

Mnoge žene, suočene s mogućnošću ili sumnjom na bolest, osjećaju mješavinu panike, poricanja i emocionalne utrnulosti. Ponekad strah postaje toliko snažan da odgađaju odlazak liječniku, mamografiju ili biopsiju – iako upravo rano otkrivanje bolesti znatno povećava šanse za izlječenje.

U podlozi tog izbjegavanja često je zamišljanje najgoreg ishoda, poistovjećivanje dijagnoze s neizbježnim gubitkom života, unatoč medicinskom napretku koji danas omogućava visoke stope preživljenja.

Psihološki teret dodatno otežava stigmatizacija bolesti, nesigurnost oko ishoda liječenja i briga o obitelji. Kod mnogih žena . primjećuje prof. Žic, prisutan je i strah od promjene vlastitog izgleda te posljedica na seksualnost i partnerske odnose. Taj složeni splet emocionalnih, socijalnih i tjelesnih aspekata čini da strah od raka dojke često nadilazi samu fizičku bolest.

Rana dijagnoza spašava život

Važno je da pacijenti dijagnozu ne dožive kao presudu, ističe psihijatrica i subspecijalistica psihoterapije, redovita profesorica na Medicinskom fakultetu u Zagrebu u Zagrebu prof.dr.sc. Marijana Braš, nego zapravo rješavanje misterija nastanka simptoma, kao neku vrstu oslobađanja od te neizvjesnosti te naravno kao put prema bržem i boljem liječenju.

- Koliko sam puta morala istaknuti pacijentima, kojima je na preventivnom pregledu npr. otkriven rak, da trebaju biti sretni i zahvalni što su otišli na taj pregled i počeli s liječenjem na vrijeme, i kada se to tako postavi najčešće budu zadovoljniji te i sami počnu tako razmišljati. Zato je komunikacija u medicini i odnos između zdravstvenog profesionalca i pacijenta važna, i tu je ključ uspjeha.

Dijagnoza kao put prema ozdravljenju

- Iako je postavljanje dijagnoze ključni korak za liječenje, za mnoge pacijente ona je simbolični trenutak koji mijenja njihov identitet, osjećaj kontrole i pogled na vlastitu budućnost, objašnjava psihijatrica Marijana Braš.

- Često sam svjedok da pacijenti s onkološkim, kardiovaskularnim ili neurološkim bolestima dolaze kasno, kada je zbog odgađanja i kašnjenja s dolaskom liječniku ishod bio puno gori, pa i smrtonosan jer nisu došli na vrijeme, dodaje Braš.

Osobito je loše kada pacijenti zbog tog straha ili nekih krivih informacija od kolega, iz medija i sl. počnu s nekim svojim oblicima samoliječenja, sami uzimaju neku terapiju ili imaju potpuno pogrešno uvjerenje o svojem stanju.

Dijagnoza ne smije postati identitet

Jako je važno u medicini promatrati osobu, a ne dijagnozu. Dijagnoza je u medicini samo jedan oblik „alata“, odnosno sredstvo kojim se bolje razumijemo, orijentiramo i planiramo liječenje. No, za pacijenta je to najčešće nešto drugo i dobiva snažno emocionalno značenje, jer on više nije zdrav ili je dobio još jednu bolest, još jednu etiketu.

Pacijent emocionalno osjeća da mu se život time jako mijenja, da „nešto ozbiljno nije s njim u redu“ i nerijetko ulazi u ulogu bolesnika. To ulaženje u ulogu bolesnika može biti negativno u smislu ishoda, jer nikad ne smije biti dijagnoza ta koja obilježava neku osobu.

Ignoriranje prva linija obrane

Ljudi se često koriste obranama kako bi se zaštitili od tjeskobe povezane s mogućnošću da su bolesni. Psihološki gledano, to su mehanizmi obrane - potiskivanje, poricanje i racionalizacija pomažu nam da smanjimo tjeskobu, ali nažalost time umanjujemo i izgleda za rano otkrivanje bolesti, kada su ishodi najbolji.

Taj otpor prema saznanju ne proizlazi iz neodgovornosti, nego iz duboke ljudske potrebe da zadrži osjećaj sigurnosti i kontrole. Mnogi radije žive s neizvjesnošću, nego da se suoče s potencijalno teškim nalazom, jer dijagnoza nosi i emocionalni i društveni teret.

Kako iskoračiti iz zone straha i suočiti se s dijagnozom – pročitajte u idućem nastavku.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.