



VJESTI I SAVJETI

Psihologinja Tanja Kuprešak: Strah od raka može se izliječiti

Dražena Lejo, 19. August 2025.

Jedan od najjačih ljudskih strahova je strah od smrti, a posljedično i strah od bolesti. Neki ljudi proživljavaju takav strah da bi ih on mogao i ubiti. I to doslovno. Primjerice, Takotsubo kardiomiopatija, poznatija i kao sindrom slemjenog srca, može se potaknuti snažnim emocionalnim stresom, poput ekstremnog straha, a privremena disfunkcija srčanog mišića može dovesti i do iznenadne smrti osoba koje takvo što ne mogu podnijeti.

Takav je ishod izuzetno rijedak, ali već i sama mogućnost da postoji nas je ponukala da serijal članaka posvetimo strahovima. Smatramo da se u javnosti tom temom premlavo bavimo te da su ljudi i prečesto nesvjesni koliko njihovih strahovi ne nalaze uporište u znanstvenim činjenicama.

Uzmimo za primjer strah od raka, i dalje je strah od raka uvjerljivo vodeći strah od bolesti, premda prvo mjesto po smrtnosti zauzimaju kardiovaskularne bolesti. Zašto onda strah od raka mnoge nerijetko blokira u odlasku na preventivne preglede? Naime, upravo zbog straha od potencijalnih loših nalaza mnogi se ne žele ni odazvati na preventivne preglede. A upravo time sami sebi smanjuju mogućnost ranog otkrivanja eventualnih bolesti, a potom i liječenja i preživljenja. Pa zašto toliki strah od raka, čak i prije obolijevanja?

„Razlog bih povezala s jednim predavanjem za studente, kada sam ih zamolila da napišu slobodne asocijacije na riječ rak. Čak 80 posto njih je napisalo riječ smrt. Upravo ta česta asocijacija otkriva čega se ljudi često boje, a to je da će umrijeti, ako obole od raka te da se tada trebaju oprostiti od mnogih vrijednih stvari, na koje u tom trenutku nisu spremni. Ovo je subjektivni aspekt, a da bi došlo do promjene stava o raku važno je imati i objektivne pokazatelje. Službene statistike ukazuju na vidljiv pad mortaliteta od raka posljednjih godina, pri čemu se standardizirana stopa smrtnosti od raka u posljednjih 10 godina smanjuje za 1,3 posto godišnje, pa samim tim objektivni pokazatelji idu u smjeru optimizma“, ističe klinička psihologinja i psihoterapeutkinja Tanja Kuprešak, mag. psych.

Strah od raka naziva se kancerofobija, a s tim se strahom nosi velik broj ljudi, iako točan broj varira, ali je nepobitna istina da je život s takvim strahom težak.

„Stručna literatura navodi širok raspon, od pet do 41 posto, ovisno o populaciji i načinu mjerenja straha od raka. No, o tome bismo svakako trebali više govoriti jer neki ljudi svakodnevno žive u strahu od simptoma koje nemaju, što je za njih sigurno iscrpljujuće“, navodi Kuprešak i dodaje da takav strah može dovesti i do problema odlazaka na preventivne preglede, ali i do drugog ekstrema – pretjeranih pretraga kod hipohondara.

„Važno je razumjeti razlog preskakanja pregleda, a to je prije svega emocionalna reakcija na moguću dijagnozu te nedostatak povjerenja, odnosno loš odnos s liječnikom. S druge strane, ljudi s hipohondrijskim tendencijama stalno rade neke nove pretrage jer neki od njih tako ublažavaju strah. Zato vjerujem da bi informiranje o ovoj temi moglo mnoge potaknuti na suočavanje sa strahom i odlazak na preventivne preglede, a istovremeno ih i ohrabriti za traženje stručne pomoći u prevladavanju straha“, smatra Tanja Kuprešak i kaže da kancerofobija može biti zasebna, specifična fobija, ali se češće pojavljuje u okviru nekog drugog anksioznog poremećaja, poput generaliziranog anksioznog poremećaja. U nekim slučajevima može dovesti i do depresije, a može je se povezati i s nesanicom.

No, Kuprešak ističe kako su prognoze izlječenja kod kancerofobije optimistične. Prvi je korak razgovor s psihologom.

„Razgovaram s njima o njihovom poimanju zdravlja i bolesti, kako bih konkretnu osobu bolje razumjela te kako bi i ta osoba osvijestila čega se zapravo boji. A, potom, najčešće radimo na postupnom suočavanju i aktivaciji zdravog prkosa duha. Primjećujem kako pojedine osobe dožive olakšanje nakon što otvorimo temu smrti i dobiju „slobodan prostor“ za tu temu. Čini se kao da neki imaju dojam da je pričati i razmišljati o smrti tabu, a ne jedna od temeljnih egzistencijalnih tema. Što se tiče trajanja tretmana, svaka je osoba jedinstvena i samim time ne možemo predvidjeti trajanje tretmana. Ponekad se osoba u svega nekoliko susreta uspije osloboditi straha. Češće je to duži proces jer je strah ukorijenjen“, tumači Kuprešak.

”Tanja Kuprešak: “Stručna literatura navodi širok raspon, od pet do 41 posto, ovisno o populaciji i načinu mjerenja straha od raka. No, o tome bismo svakako trebali više govoriti jer neki ljudi svakodnevno žive u strahu od simptoma koje nemaju, što je za njih sigurno iscrpljujuće.”



Iz njezinog iskustva, uspješnost izlječenja od kancerofobije može biti i stopostotna. Važno je samo da osoba nađe pravi motiv, a to je za koga ili što bi pobijedila strah. Izvor takvog straha nalazi se i u osobi, ali i u okolini. Neki ljudi su, općenito, anksiozniji i skloni su hipohondriji. S druge strane, osoba koja je doživjela traumatično iskustvo s bolešću ili su članovi njezine obitelji imali rak, može razviti uvjerenje da je i za nju neizbježno takvo oboljenje. Ista ta okolina, koja može odmoći i izazvati oboljevanje, jednako tako može i pomoći kod izlječenja.

„Ne treba zanemariti obiteljski utjecaj, kada djeca rastu uz roditelje s naglašenim strahom od bolesti, pa mogu usvojiti isti obrazac. Određene agresivne medijske kampanje također mogu biti izvor straha kod nekih ljudi. I kultura može imati utjecaj na razvoj kancerofobije. Kultura, koja bolest etiketira kao stigmatu ili 'kraj', kod određenih osoba pobuđuje anksiozne mehanizme. Obitelj i prijatelji često su prva pomoć u suočavanju sa strahom od raka, prvenstveno kroz emocionalnu podršku, pokazivanje razumijevanja i slušanje bez osuđivanja. Uz to, obitelj i prijatelji mogu pomoći osobi i kroz derefleksijske metode, odnosno sudjelovanje u nekim ugodnim zajedničkim aktivnostima, kojima će preusmjeriti fokus osobe na neku smislenu aktivnost i tako joj poboljšati raspoloženje“, objašnjava Kuprešak i ističe kako je na putu izlječenja važna i stabilna dnevna rutina, koja je dio zdravog životnog stila i pomaže osobi da se osjeća sigurnijom i manje podložnom strahu.

Svakako je stručna pomoć neizbježna na tom putu i početak suočavanja sa strahom bi trebao krenuti upravo od razgovora sa stručnjakom. Ono što, međutim, zabrinjava je nedovoljan broj stručnjaka u odnosu na trenutačne potrebe za njima. Psihologinja Kuprešak i za to nudi malo optimizma i savjete odgovornima kako da premoste nedostatak kadra u odnosu na potrebe stanovništva u Hrvatskoj.

„Različite su mogućnosti kojima možemo doprinijeti poboljšanju situacije. To je, prije svega, obuka liječnika opće prakse u trijaži osoba koje trebaju stručnu pomoć. U malim sredinama moglo bi se pomoći mobilnim timovima psihologa, grupnim edukacijama i informativnim lecima. Dostupnost nam povećava i napredak tehnologije, kroz online psihoterapije. Učinkovitost se može poboljšati i kroz grupe podrške, ljekovite priče i filmove, koji ruše mitove. U svakom slučaju, gdje ima volje, ima i načina da se situacija poboljša“, kaže.

*** Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.**

Previous

Prijavite se na radionicu Ivone Poljak

Next

Želite naučiti kako možete same izraditi prirodnu kozmetiku za njegu kože i kose nakon ljeta? Prijavite se na radionicu!

Dražena Lejo

Dražena Lejo novinarstvom se počela baviti još 1996. u Večernjem listu, u kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Pisala je i za lifestyle magazin Plan B, a danas je autrica na Nismo same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

RELATED POSTS



Dodite 7. listopada u Zajednicu Talijana Pula na "Zdravu kavu s doktorima" i otvorenu izložbu "Ja sam snaga"

Nismo same, 5. October 2025.



Doc. dr. Mario Šekerija: za registraciju raka Hrvatska izdvaja devet puta manje od EU prosjeka

Nana Kalogjera, 14. September 2021.



Studentica istražuje kako okolina te fizička i psihička stanja utječu na tijek i ishod bolesti. Uključite se!

Nismo same, 6. December 2021.

< >

NOVE OBJAVE

- „Normalno je osjećati strah“: Vodič kroz emocije nakon dijagnoze raka
24. November 2025.
- Liječenje raka ne svodi se samo na terapije i kontrole
09. November 2025.
- Radionica psihijatrice Maje Vukoje: "Ono što nikome nisam rekla"
18. November 2025.

PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na Info@nismosame.com

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar Žigova Zavoda pod brojevima: Z20220406, Z20220407, Z20220408A.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Instituta za intelektualno vlasništvo Bosne i Hercegovine, od 11. 3. 2024., upisani su u registar Žigova Instituta pod brojevima: BA22324867, BA22324868, BA22324869.

Ime i logotip usluge NISI SAMI – IDEŠ S NAMAI zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar Žigova Zavoda pod brojevima Z20220409, Z20220410.

Prostiv svake fizičke i pravne osobe koja bez odobrenja koristi ime i znak NISMO SAME te NISI SAMI – IDEŠ S NAMAI poduzet ćemo odgovarajuće pravne radnje.

Izdava | održavanje web stranice:



Broj računa (IBAN) HR722402006100822438

SWIFT ESBICH22

LEDINE
elektroničke medije

Portal je upisan u Uprisnik pružatelja medijskih usluga, elektroničkih publikacija i neprofitnih proizvođača audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za elektroničke medije.
Broj upisa: Z/19

ISPINTAJ ČLANAK

