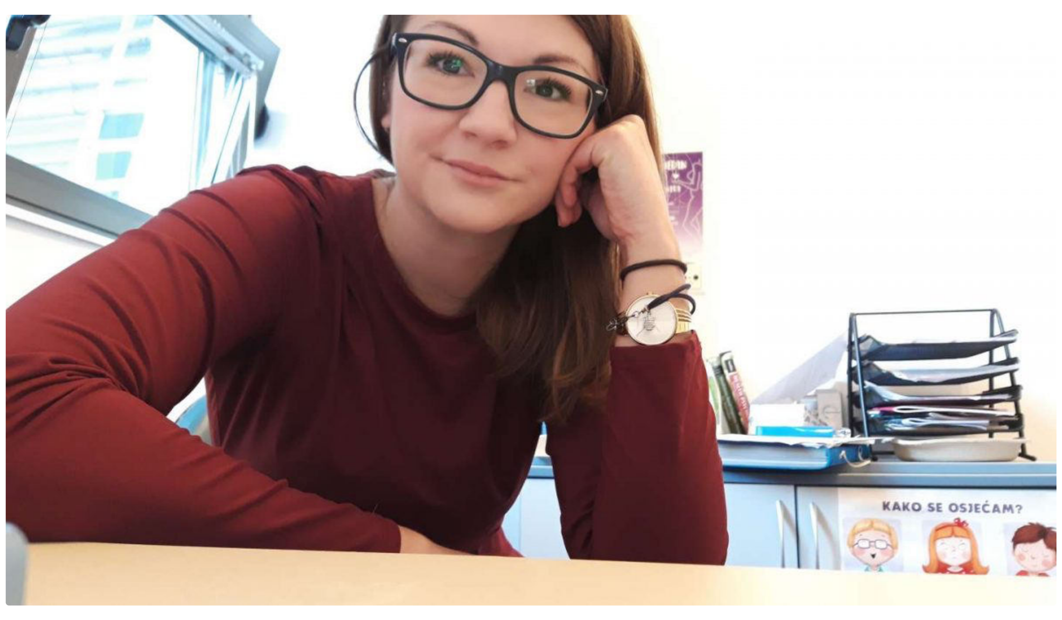


VIJESTI I SAVJETI

Psihologinja Ivona Poljak: „Ljudi se više boje raka od ijedne druge bolesti“

Dražena Lejo, 15. September 2025.

Strah od raka, čak i prije nego se netko zaista suoči s tom dijagnozom, paralizira ljude više od ikoje druge bolesti. Sama riječ rak predstavlja nešto zlokobno i automatski asocira na smrtni ishod, premda medicina sve više napreduje i na dobrom je putu ostvarenja cilja mnogih liječnika i znanstvenika – da rak postane kronična bolest, s kojom se živi.

Unatoč tome, mnogi i danas osjećaju užasan strah pri samom spomenu riječi rak, a odlasci na preventivne preglede, kao i iščekivanje rezultata ili dijagnoze, pretvaraju im život u najgori horor film.

Proučavajući studije izrađene u Americi i Velikoj Britaniji, od onih nešto starijih do studija provedenih posljednjih godina, zaključili smo da se strah od raka ne smanjuje. Istraživanja provedena u Velikoj Britaniji pokazala su da se 35 posto ljudi više boji dijagnoze raka od drugih ozbiljnih bolesti, poput srčanih bolesti ili HIV-a, a 20 posto njih strahuje više od raka nego od prometne nesreće. Zato su u istraživanjima otišli i korak dalje, pokušavajući otkriti čega se točno ljudi boje kad je riječ o raku. Rezultati su pokazali da strahovi od raka proizlaze iz temeljne predodžbe o raku kao okrutnom, nepredvidivom i neuništivom neprijatelju, što je izazivalo strahove u vezi s njegovom blizinom, (ne)postojanjem strategija za njegovo držanje pod kontrolom, osobnim i društvenim posljedicama nakon obolijevanja i neizbježnim strahom od smrti.

> *Istraživanja provedena u Velikoj Britaniji pokazala su da se 35 posto ljudi više boji dijagnoze raka od drugih ozbiljnih bolesti, poput srčanih bolesti ili HIV-a, a 20 posto njih strahuje više od raka nego od prometne nesreće.*

Iskustva naših stručnjaka pokazuju slične rezultate.

„Unatoč napretku u ranoj dijagnozi i liječenju mnogih vrsta raka, otprilike trećina pa do polovice opće populacije u Americi i Ujedinjenom Kraljevstvu izjavljuje da se boji raka više nego li ijedne druge bolesti. Istraživanja dosljedno pokazuju da se otprilike četvrtina do polovice stanovništva do određene mjere brine zbog moguće dijagnoze raka, pri čemu pet do 10 posto njih doživljava ekstremnu zabrinutost“, ističe Ivona Poljak, mag. psych., s Klinike za onkologiju KBC-a Zagreb.

Dodaje i da je, iz njezina profesionalnog iskustva, svatko tko je ikada bio u procesu čekanja nalaza zbog sumnje na malignu bolest osjetio taj strah.

„Osjećati se uplašeno kada smo u situaciji neizvjesnosti za vlastito, pa i zdravlje naših bliskih osoba, posve je normalna i uobičajena reakcija. Male do umjerene razine straha mogu biti motivirajuće za pojedince, da se češće kontroliraju i odlaze na preventivne preglede. S druge pak strane, intenzivan strah paralizira i potiče izbjegavanje takvih pregleda“, tumači psihologinja Poljak i napominje kako se nerijetko događa da osobe aktivno izbjegavaju izvore straha, odnosno odlazak na liječničke kontrole i preventivne preglede, a jednako tako ne podižu ni nalaze.

Zbog toga stručnjaci poput nje pomažu ljudima da osvijeste taj strah, a potom im nude i tehnike nošenja sa strahom tijekom čekanja nalaza.

„Prvi korak je prepoznati da smo u strahu i prihvatiti da je to sasvim normalna reakcija u takvoj situaciji. Poželjno je koristiti distrakcije odnosno aktivnosti koje odvlače pažnju od straha, poput druženja s prijateljima i obitelji, tjelesnog napora, čitanja, gledanja serija… Nekim ljudima pomaže razgovor s bliskim osobama i podrška drugih, dok neki preferiraju biti sami. Također, individualni razgovori sa stručnjacima mentalnog zdravlja mogu pomoći u lakšem suočavanju s postojećim strahovima u procesu čekanja nalaza. Odlazak psihologu, primjerice, označava da osoba ima želju brinuti se o sebi i tražiti pomoć kada je potrebna, a ne stereotipno razmišljanje da psihologu idu samo ljudi koji su psihički oboljeli. U okviru psihološke prakse, strah se prepoznaje kao normalna emocija, ali ako postane prekomjeran ili kroničan, može imati disfunkcionalne posljedice na svakodnevni život“, objašnjava Ivona Poljak.

Psiholozi ističu da nije kraj svijeta ni kad ljudi zaista obole od raka. Suočavanje sa samom dijagnozom nosi puno veći strah od onog kod iščekivanja rezultata, ali upravo je to trenutak kada čovjek mora u sebi i drugima pronaći snagu i osloniti se na sve što mu pomaže da se nosi s malignom bolešću.

„Spoznaja o dijagnozi maligne bolesti za većinu ljudi predstavlja emocionalni šok, trenutak u kojem se svakodnevica naglo prekida, a osjećaj sigurnosti i predvidivosti nestaje. U tim prvim danima ljudi često doživljavaju zbunjenost, nevjericu, pa i osjećaj potpune emocionalne paralize. Takve reakcije nisu znak slabosti, već prirodan psihološki odgovor na iznenadnu i ozbiljnu prijetnju. U tim trenucima je naša uloga da budemo prisutni i pružimo prostor oboljeloj osobi, u kojem može izraziti emocije, bez pritiska i bez osuđivanja. Ne pokušavamo tada ‘popraviti’ osjećaje, nego ih normalizirati, imenovati i pomoći osobi da kroz njih prođe vlastitim tempom. Tehnika ‘imenovanja misli’ koristi se da bi oboljeli prihvatili misao koja postoji, ali se istodobno uče kako se distancirati od takvih misli. Nikad ih ne potičemo da potiskuju ili da se bore protiv svojih misli, već da ih nježno prihvate i uče se živjeti s njima“, savjetuje psihologinja Poljak, navodeći kako je važno znati da se u isto vrijeme javljaju strah, tuga i bespomoćnost, ali isto tako u ljudima počinju djelovati i snage za koje često nisu ni znali da ih imaju.

Kod mnogih se aktiviraju unutarnji resursi, potreba da se bore, brinu za sebe, traže informacije i podršku. Upravo je to trenutak kada je stručna pomoć psihologa izuzetno važna i dobrodošla jer oni pomažu oboljelima da se oslone na te unutarnje resurse i, s pacijentom grade osjećaj kontrole, korak po korak, unutar jedne realnosti koja se više ne može negirati, ali se može naučiti nositi s njom.

„Misao da rak označava kraj života i dalje je uvelike prisutna kod onkoloških pacijenata. Mi kao ljudi često svoje misli tretiramo kao činjenice. ‘Ako sam nešto pomislila, mora da je to istina.’ I onda se počnemo tako i ponašati. Cilj psihološke potpore je pružiti mjesto za diskusiju o tim i drugim nekorisnim mislima koje oboljeli imaju, a mogu im uvelike remetiti suradljivost u liječenju i kvalitetu života te pronalaziti nove misli, koje im mogu pomoći u trenucima koji dolaze“, kaže Ivona Poljak.

U takvim trenucima pomaže razgovor sa stručnjacima, ali i sve vrste potpore, koje djeluju kao podrška oboljelome, i nisu suprotne preporukama liječnika.

Ako ne znaju gdje tražiti psihološku pomoć, oboljeli se mogu javiti svom liječniku onkologu ili medicinskoj sestri i oni će ih uputiti psihološkoj službi, dostupnoj prema mjestu stanovanja oboljele osobe.

Problemi, međutim, nastaju kad oboljeli informacije o svojoj bolesti, liječenju, ili psihološku pomoć traže kod, blago rečeno, krivih izvora. Nepovjerenje u znanost, liječnike i lijekove može dovesti do fatalnih posljedica. No, situacija s nepovjerenjem u znanost nije tako dramatična, iako se ponekad takvom čini, ako pogledamo niz besmislenih članaka i komentara na društvenim mrežama. Upravo su takvi loši izvori informacija, oni koji, najčešće, žive i ostvaruju profit na strahu oboljelih od raka i smrti.

> *Umjesto samokritike ili preplavljenosti ‘opet paničarim, nisam normalna’, možemo sebi reći: ‘U redu je da si uplašena. U ovakvoj je situaciji normalno bojati se, ali neću dopustiti tom strahu da mi zavlada životom.’ Takav odnos prema sebi gradi unutarnju sigurnost i dugoročno smanjuje tjeskobu*

„Iz mog kliničkog iskustva je povjerenje u medicinu kod većine ljudi i dalje prisutno, ali se promijenilo. Tijekom pandemije koronavirusa bilo je puno nesigurnosti, kontradiktornih informacija i širenja dezinformacija, što je kod nekih ljudi dovelo do skepticizma, pa čak i nepovjerenja u znanost i liječnike. Ipak, sve veći broj ljudi prati napredak u onkologiji, razvoj novih lijekova, informiraju se o genetskom testiranju, čitaju o eksperimentalnim liječenjima i znaju koji su lijekovi na listi za njihovu bolest u Hrvatskoj, a koji postoje u svijetu i u procesu su dolaska u Hrvatsku. Jedan dio bolesnika čita znanstvena istraživanja i istražuje ne samo o karakteristikama bolesti koju imaju, već i mogućim načinima liječenja, kao i terapijskim ograničenjima. Drugi pak dio oboljelih i dalje glavninu informacija pretražuje po medijima i na društvenim mrežama, kao i usmenom predajom, gdje kvaliteta informacija varira. Zato je važno da mi kao stručnjaci budemo proaktivni u prenošenju točnih, razumljivih i provjerenih informacija našim pacijentima. Povjerenje u medicinu najviše raste onda kada pacijent vidi da se znanost ne koristi samo u teoriji, nego da donosi konkretne koristi u njegovom liječenju i kvaliteti života“, komentira Ivona Poljak.

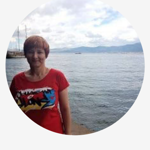
A uz povjerenje u liječnike i znanost, kao i psihologe, oboljelima svakako pomažu i već spomenute tehnike nošenja s realnim i teškim strahom od bolesti, od liječenja, od ishoda. Uz već spomenutu tehniku ‘imenovanja misli’, psihologinja Poljak navodi još neke tehnike, koje pomažu u teškim trenucima, kada je teško sabrati vlastite misli i fokusirati se na liječenje.

„Umirujuća je i tehnika zasnovana na suosjećanju prema sebi, koja uključuje svjesno obraćanje sebi na suosjećajan način, onako kako bismo se obratili prijatelju koji se boji ili pati. Umjesto samokritike ili preplavljenosti ‘opet paničarim, nisam normalna’, možemo sebi reći: ‘U redu je da si uplašena. U ovakvoj je situaciji normalno bojati se, ali neću dopustiti tom strahu da mi zavlada životom.’ Takav odnos prema sebi gradi unutarnju sigurnost i dugoročno smanjuje tjeskobu. Za neke osobe se korisnim pokazuju i vođene tehnike disanja, usmjeravanje pažnje na ono što se događa ovdje i sada, umjesto stalnog preispitivanja budućnosti, kao i stvaranje malih, svakodnevnih navika za osjećaj stabilnosti i predvidivosti. Ono što je važno naglasiti jest da je moguće razviti kapacitet za nošenje sa strahom. On ne mora određivati tempo ni smjer vašeg života, ali je važno biti nježan prema sebi kada se pojavi. Jer, život s malignom bolesti iz korijena mijenja percepciju stvarnosti, prioriteta i odnosa. I zato je važno sebi dati dozvolu da u toj promjeni budemo ranjivi, ali i da prepoznamo vlastitu snagu koja se često rađa upravo iz najtežih iskustava“, zaključuje Ivona Poljak i napominje kako je važno da se čovjek podsjeti da čak i u teškim razdobljima postoje načini da se ponovno osjeti ispunjenost, možda ne onako kako je prije izgledala, ali na nov, dublji i često iskreniji način.

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

Previous
Kako bi se smanjio broj smrti, lani pokrenut Poseban program za rano otkrivanje raka prostate, a u pripremi i za melanom

Next
Prijavite se na radionicu psihijatrice Maje Vukoje



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 autorica na Nismo same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

ŽELITE LI DONIRATI?

ŽELITE LI VOLONTIRATI?

NAŠI DONATORI

NAGRADE

RELATED POSTS

Goranka Perc: Zbog ozljede stopala morala sam prekinuti Highlander Velebit

Nismo same, 29. September 2021.

PLIVA donirala 200.000 kuna udrugama koje brinu o pacijentima, među nagrađenima su i NISMO SAME

Nismo same, 26. November 2021.

Simpozij Sex(i)dijagnoza vol. 2 / Život, strast i borba protiv raka

Nismo same, 10. October 2025.

STALNI PRIKUPLJAČ

Broj računa (IBAN): HR7224020061100822438
SWIFT: ESBCHR22

Izrada i održavanje web stranice:

prvi dojam

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: BAZ2324867, BAZ2324868, BAZ2324869.

Ime i logotip usluge NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! 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.

Protiv svake fizičke i pravne osobe koja bez odobrenja koristi ime i znak NISMO SAME te NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! poduzet ćemo odgovarajuće pravne radnje.

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka NISMO SAME je korisnica institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge.

LEDINE RAČUNOVODSTVO

Portal je upisan u Upisnik pružatelja medijskih usluga, elektroničkih publikacija i neprofitnih proizvođača audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za elektroničke medije.
Broj upisa: 21/19