



VIJESTI I SAVJETI

## Psihologinja Matea Vukušić Mijačička: Strah je prirodna reakcija na bolest, ali ne mora nama vladati

Dražena Lejo, 3. November 2025.

Strah od dijagnoze kod sumnje na malignu bolest, strah od liječenja i terapija nakon suočavanja s bolešću, strah od samog ishoda liječenja... Sve su to uobičajeni strahovi, a borba s njima predstavlja za oboljele otkrivanje sasvim nove hrabrosti u sebi i pisanje potpuno neočekivanih, novih i drugačijih poglavlja u životu. No, postoji još i cijeli niz drugih strahova na putu od obolijevanja do izlječenja. Neki od njih zahtijevaju zadiranje u najdublju intimu i traženje odgovora na pitanja što će dalje biti, hoće li ih najbliži ostaviti u najtežim trenucima, hoće li ostati bez posla, hoće li ozdraviti, moraju li strahovati i od smrti. Tada se javljaju i misli što će biti s onima koji ostaju iza njih, najviše s djecom. Jednako tako, mnogi oboljeli pitaju se kakvi će biti nakon bolesti, hoće li ih takvo liječenje potpuno promijeniti i hoće li izgubiti sebe te kako će to tek utjecati na njihov daljnji život. S obzirom da liječenje od malignih bolesti zahtijeva vrijeme, većina oboljelih se susrela gotovo sa svim navedenim strahovima, a oni su im dodatno crpili energiju i otežavali liječenje.

„Strah od gubitka sebe i napuštanja je izrazito prisutan kod oboljelih od malignih bolesti. Mnogi se boje da će ih bolest promijeniti, ne samo fizički, već i emocionalno i karakterno. I doista, rak često mijenja ljude jer ih suočava s granicama vlastite fizičke i emocionalne snage, kao i identiteta i odnosa. Velik dio oboljelih doživljava promjene u prioritetima, toleranciji, pa čak i percepciji sebe i svijeta. To je prirodan odgovor na doživljenu traumu“, ističe Matea Vukušić Mijačička, mag. psych., klinička psihologinja Zavoda za ginekološku onkologiju, Klinike za ženske bolesti i porode Kliničkog bolničkog centra Zagreb. Dodaje i da se, na žalost, događa i da bliske osobe napuste oboljele.

„Istraživanja pokazuju kako muškarci višestruko češće nego žene napuštaju osobu s kojom su u vezi ili braku, u slučaju ozbiljne medicinske dijagnoze. Ipak, valja naglasiti da se još uvijek radi o manjini. U kliničkoj praksi često susrećem žene koje kažu da im je bilo teže nositi se s gubitkom podrške, odnosno napuštanjem od strane partnera, obitelji ili gubitkom posla, nego s dijagnozom same bolesti. Osobe koje u takvim, najranjivijim trenucima života, dožive napuštanje ili gubitak posla često osjećaju da su im narušeni dostojanstvo i vjera u ljude. To su situacije koje svakako zahtijevaju psihološku podršku, obično i više nego samo suočavanje s bolešću, jer narušavaju temeljni osjećaj sigurnosti i pripadnosti“, kaže psihologinja Vukušić Mijačička.

Ipak, iako se mnogim oboljelima život okrene naglavačke, mnogi od njih nađu neku sasvim novu snagu, prebrode i bolest i napuštanje i postanu jači nego ikada prije. Takvih primjera imamo i u udruzi Nismo same, počevši od same Ivane Kalogjere, koja je u najtežim životnim trenucima pokrenula udrugu i počela pomagati brojnim drugim ženama, kako bi vidjele da nisu same, ni kad se razbole, ni kada ih napuste oni koji bi im trebali pružiti ruku i podršku. Strah od napuštanja se tako može pretvoriti u neku novu energiju, za nove početke.

„Suočavanje sa strahom od napuštanja počinje prihvaćanjem realnosti, ali i radom na samopouzdanju. Savjetujem pacijenticama da se fokusiraju na podršku koja im je zaista dostupna. Nekad podršku nećemo dobiti od onih od kojih smo je očekivali, ali će nas zato neke druge osobe pozitivno iznenaditi. Oni koji odu ionako nisu bili stvarna podrška. Kako bismo se nosili sa strahom od gubitka sebe i promjene identiteta važno je, prije svega, osvijestiti vlastitu vrijednost. Naša vrijednost nije u našoj ulozi posla koji obavljamo ili ulozi u braku, već u nama kao osobi. To je temelj za izgradnju novog identiteta i osobni rast“, tvrdi psihologinja Vukušić Mijačička.

**”Psihologinja Matea Vukušić Mijačička: ”Mnogi pacijenti, kada prebrode bolest, kažu da su pronašli autentičniju, jaču i mudriju verziju sebe. To je transformacija koja proizlazi iz krize, a koja se u psihologiji naziva posttraumatski rast.”**

Isplati li se, onda, ponekad i izgubiti sebe, da bismo se ponovno pronašli?

„U kliničkom smislu ne govorimo o gubitku, već o transformaciji. Bolest je katalizator duboke promjene. Stari 'ja', onaj koji se oslanjao na kontrolu, vanjske uloge ili nezdrave obrasce, mora se 'izgubiti' ili redefinirati. Ako će ta promjena doprinijeti našem zdravlju, onda se ona svakako isplati. Mnogi pacijenti, kada prebrode bolest, kažu da su pronašli autentičniju, jaču i mudriju verziju sebe. To je transformacija koja proizlazi iz krize, a koja se u psihologiji naziva posttraumatski rast. Iako bolan, to je često oslobađajući proces pronalaska novih životnih prioriteta, kvalitetnijih odnosa i unutarnje snage“, tumači psihologinja Matea Vukušić Mijačička.

Međutim, jači i teži strah i od samog napuštanja predstavlja onaj najteži strah oboljelih ljudi, a to je strah od smrti. A u većini anketa i istraživanja se riječ smrt i dalje provlači kao najčešća asocijacija na rak, iako podaci govore o sve boljim rezultatima liječenja i padu smrtnosti.

„Asocijacija raka na smrt je još uvijek snažno prisutna u kolektivnoj svijesti, bez obzira na očit napredak medicine. 'Ljek' za strah od smrti ne postoji u smislu potpunog uklanjanja, jer je to temeljni ljudski strah. No, psiholozi pomažu pacijentima da se s tim strahom lakše nose te da energiju, koju bi inače na njega trošili, presmjerne na ono na što mogu utjecati, kako bi povećali kvalitetu života. Kroz psihološki tretman ljude učimo kako se lakše nositi s neizvjesnošću, kako bi živjeli s dijagnozom, a ne pod njenim teretom. Fokus se prebacuje s pitanja 'Hoću li umrijeti?' na 'Kako danas mogu kvalitetno živjeti?'. Iako nam statistike govore da više ljudi umire od nekih drugih bolesti, samom pacijentu koji boluje od maligne bolesti, psihološki gledano, taj podatak malo znači. Važno je fokusirati se na njegovu individualnu situaciju, njegovu dijagnozu i mogućnosti liječenja. Psiholozi pritom pomažu u odvijanju činjenica (realnosti liječenja) od fobije (katastrofičnih misli)“, savjetuje psihologinja Vukušić Mijačička.

Ipak, strah od smrti nosi i neke druge strahove, a to je strah za one koji ostaju nakon nekoga, bilo da je riječ o djeci, roditeljima, partnerima, onima koji su i blisko vezani, a možda i ovisno o oboljeloj osobi i njezinoj skrbi o njima.

„Po mom iskustvu, strah za bliske osobe u slučaju vlastite smrti često je prisutan kod onkoloških bolesnika. Pitaju se što će biti s njihovom djecom, partnerom, roditeljima ako njih ne bude. To su pitanja koja muče pacijente i izazivaju im tjeskobu. U takvim situacijama je ključna uloga psihologa. Naime, oboljeli bliskim osobama često ne žele izraziti svoje strahove, kako ih ne bi uznemirili. Ako i pokušaju, takvi se razgovori najčešće brzo završavaju rečenicama poput: 'Zašto o tome razmišljaš, pa ti nećeš umrijeti!'. U razgovoru s psihologom sve se emocije dozvoljavaju i uvažavaju, pa tako priznajemo i veličinu tog straha i ljubavi. Dopušteno je strahovati za bližnje. Problem nastaje kad osoba, brigom za druge, zanemari sebe. Psiholog je tu da joj pomogne pronaći ravnotežu između vlastitih potreba i brige za druge. Najbolje što možemo učiniti za svoje voljene jest da se fokusiramo na svoje izlječenje. Brinuci o sebi, brinemo i o njima“, kaže Matea Vukušić Mijačička.

Za takve situacije savjetuje i izradu konkretnih planova jer, kaže, i oni mogu pomoći. Pritom se misli, primjerice, na pisanje pisama za buduć životne prekretnice (mature, vjenčanja), rješavanje nesporazuma u odnosima, sređivanje financija ili pronalazak adekvatne podrške za brigu o osobama o kojima oboljela osoba skrbi.

„To nije 'priprema za smrt', već izraz osjećaja odgovornosti i ljubavi. Štoviše, pacijent tako dobiva osjećaj kontrole i mira te se, rasterećen, lakše usmjerava na liječenje“, tumači psihologinja.

Ipak, ima i onih oboljelih koji ostanu bez bližnjih, bez posla, bez podrške. U najtežim životnim trenucima potpuno sami i napušteni. Stručnjaci i njima nude savjet i rješenje, kako bi znali da, zapravo, nisu sami, o čemu svjedoči i ovaj portal i udruga Nismo same.

„Takvih situacija, nažalost, ima i ta je skupina oboljelih posebno ranjiva, sklonija depresiji i odustajanju od terapije. Prvu pomoć im nudi sustav jer su im na raspolaganju psiholozi, socijalni radnici, kao i udruge pacijenata. Uloga udruga ne može se preneglasiti: one postaju zamjenska obitelj, izvor informacija i emocionalne podrške. Na svakodnevnoj razini ponekad i najmanje stvari mogu dati smisao: briga za kućnog ljubimca, pisanje dnevnika, učenje nečeg novog... Svaka aktivnost koja stvara osjećaj svrhe i produktivnosti. Iz duboke krize izlazimo malim pobjedama: ustajanje iz kreveta, tuširanje, odlazak na terapiju. Za početak nam cilj ne mora biti da se odmah osjećamo dobro, već da ne odustanemo od sebe. Pacijenti koji su napušteni često s vremenom otkrivaju neočekivanu unutarnju snagu“, napominje psihologinja Vukušić Mijačička i poručuje svim oboljelima:

„Strah je prirodna reakcija na bolest, ali ne mora nama vladati. Važno je o njemu razgovarati jer, kad priznamo da se bojimo i kad to s nekim podijelimo, strah gubi snagu. U bolesti se ne borimo samo protiv fizičkih simptoma, već i protiv tišine, izolacije i srama. Otvorite se, tražite podršku, budite blagi prema sebi, i zapamtite: hrabrost nije odsustvo straha, već odluka da idemo dalje, unatoč njemu.“

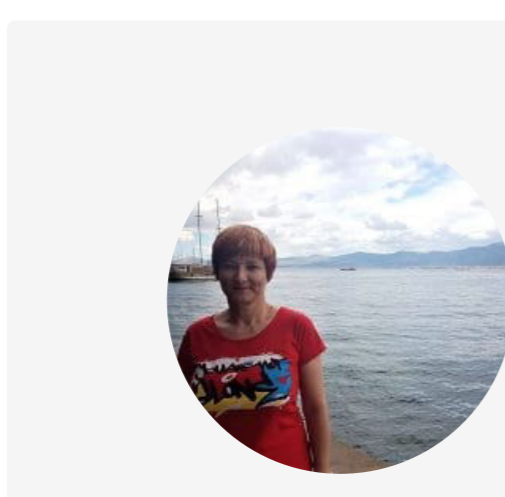
**\* Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.**

Previous

**SVAKI SE DAN BUDIM SREĆNA**

Next

**Suhoća nije banalna: Zašto onkološke pacijentice moraju plaćati nehormonske vaginalne ovlaživače iz svog džepa?**



**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.

## RELATED POSTS



**Hvala medijima na izvještavanju s prve "Zdrave kave" na otocima udruge Nismo same**

Nismo same, 26. March 2024.



**U Hrvatskoj još uvijek mnoge žene nakon mastektomije ne žele nove grudi**

Ivana Kalogjera, 29. October 2019.



**Upoznajte Catharinu Svanborg, ženu koja pokušava izliječiti rak majčinim mlijekom**

Nismo same, 25. April 2017.



### NOVE OBJAVE

„Normalno je osjećati strah“: Vodić kroz emocije nakon dijagnoze raka

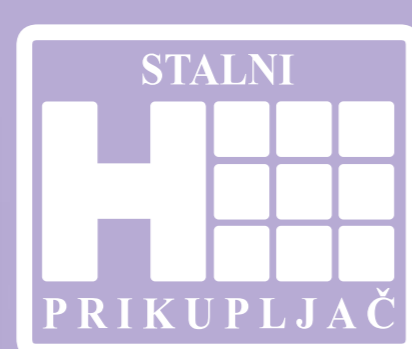
21. November 2025.

Liječenje raka ne svodi se samo na terapije i kontrole

19. November 2025.

Radionica psihijatrice Maje Vukoje: "Ono što nikome nisam rekla"

18. November 2025.



Broj računa (IBAN) HR722402006100822438

SWIFT: ESBCHR22

Izrada i održavanje web stranice:



### PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na [info@nimosame.com](mailto:info@nimosame.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 – IDES 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 – IDES S NAMA i poduzet čemo 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.



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: 2179

### ISPRIJATAJ ČLANAK

