VIJESTI I SAVJETI

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

Objavljeno: ponedjeljak, 21 listopada 2024.

Više od polovine ljudi koje su preboljele rak osjeća strah od povrata pojave bolesti, koji dovodi do smanjene kvalitete života, ali i do zdravstvenih posljedica izbjeglih otkrića straha, pa i ljažnih dvojbi pregleda. Ako se taj strah ne tretira, ostaje drugo pitanje, čak i nakon 10 godina.

Različita istraživanja bavila su se strahom od povrata raka, primjerice napravljena je metanalaza 46 studija iz 13 zemalja, koja je pokazala da oko 59 posto izlječenih osoba ima barem umjerenu razinu straha od povratka bolesti, a oko 19 posto ima visoku razinu. Najčešća istraživanja bavila su se strahom od povrata raka, primjerice napravljena je metanalaza 46 studija iz 13 zemalja, koja je pokazala da oko 59 posto izlječenih osoba ima barem umjerenu razinu straha od povratka bolesti, a oko 19 posto ima visoku razinu. Dakle, nije zanemarniv broj osoba koji imaju visoku, ili kritičnu razinu straha od povratka bolesti. Bio implicira suosjećanje pristupa i potrebnu psihološku podršku“, kaže mag. psych. Tanja Kupresak, kliničku psihologinju i psihoterapeutkinju i dodaje da se takav strah manifestira različitim oviranim simptoma.

Psihologinja Tanja Kupresak: Različita istraživanja bavila su se strahom od povratka raka, primjerice napravljena je metanalaza 46 studija iz 13 zemalja, koja je pokazala da oko 59 posto izlječenih osoba ima barem umjerenu razinu straha od povratka bolesti, a oko 19 posto ima visoku razinu

„Riječima ga poistovjeti kroz iznenadnu, emocionalnu i poznatiju manifestaciju. Osim na tjelesne manifestacije, koje uključuju tjelesne anksiozne simptome (napetost mišića, ubrzano disanje, znojenje ili ubrzani otkucaji srca), a kod kronične bolesti nerijetko se javlja umor, problema sna/rada, glavobolje i nesanica. Emocionalnu manifestaciju uključuju tjeskobnost, nesiguran, osjećaj bespomoćnosti i u nekim slučajevima depresivno raspoloženje. Ovo je tzv. prirodna pojava s konzekvencijom zbog postojanja poznanosti na tjelesne simptome, kao i prestjecanje analiziranje tjelesnih simptoma. Mnogi pacijenti izjavljuju da im je lakše bilo suočavati se sa bolešću, jer su sve svoje resurse usmjerili na borbu, te da nedovite kontrole izazivaju u njima strah koji se obično javlja tjeden dana prije kontrolnog pregleda“, tumači psihologinja Kupresak.

Ivona Pinjuh, mag. psych., i klinika za onkologiju KBC u Zagrebu, smatra da je strah od povratka bolesti jedan od najčešćih psiholoških izazova s kojima se suočavaju osobe koje su prošle bjelančenje. Kao i da za onkološki pacijent uvijek očekuje stalno do umjerenu razinu straha, manje u svakodnevnom životu, a vile naposlednju prije kontrolne.

„Kod mangog dijela osoba koje su se izlječile od raka strah od bolesti intenziran, često prisutan i bez jasnih okidača. Bio im moše usložiti na nanuđaset svakodnevnu funkcionalnost. Strah od povratka bolesti na nastoje preko noći i ne može se ‘pobijediti’ u klasičnom smislu, ali ga se može značajno ublažiti i naučiti njime upravljati. Važno je znati da je taj strah normalna reakcija na teško iskustvo lječenja

Psihologinja Ivona Pinjuh: Strah od povratka bolesti ne nestaje preko noći i ne može se ‘pobijediti’ u klasičnom smislu, ali ga se može značajno ublažiti i naučiti njime upravljati. Važno je znati da je taj strah normalna reakcija na teško iskustvo lječenja

„U situacijama strahu osobe se uključuje na binarnje u sadašnjem trenutku, umjesto na pokušaje kontroniranja neizvjesne budućnosti. Tisti se ušto osjumnuti u sadašnjosti i upoznavaju se nenguzuta otrežnjenna poniranja, koja mogu pomoći u ponovnoju dizbrijaja kontrole nad zdravljem, i naravno, uključuje ih se na redovite kontrole. Važno je znati da se strah ublažava kada mu pristupamo s neumjetnjavnim i prihvaćanjem, kao i kada svoje emocije dizbrijavamo sa susjednjanjem, umjesto kritikom“, naglašava psihologinja Pinjuh.

Strah od povratka bolesti može čak odvesti u poslijeno razlitite reakcije i odnos prema obećitom tijelu – zbiježu, ovisno o tome kako se osoba i mada nosi s poteškoćama, kakvu podršku dobiva od okoline i kako je svjesna vlastitoga kontroluju.

„Ponašanja pronalaze vazu, umanju strahu od povratka bolesti i depresije, kaže kvalitete života i narušenog svekuaknjog funkcionirnanja osoba koje su bolovale od malignog bolesti. Jedan dio obolijeh se tesko, ponekad i preusmjereno, obraća zdravstvenom sustavu radi provjere simptoma koje doživljavaju, iako oni najčešće nisu povezani s primarnom bolešću. Kod njih se javlja preokupacija simptomima i bolešću, koja mnoštvo na brižnja zbravstvena ponašanja. Drugi pak izbjegavaju kontrolne i dijagnostičke pregleda pr in ste prošli na lakunno bolesti. U tom slučaju strah ima obrambenu funkciju, jer osoba poduboka izbjeći situacije koje bude bolne emocije. No, dugoročno, takvo izbjegavanje može pokazivati neispravnost i dodatno pojačati strah. Ipak, vaćno je naglasiti da su ove načina reakcije normalna. Ako strah ipsne ograničavati svakodnevni život, ili dovede do izbjegavanja važnih pregleda, tada je korisno potražiti psihološku podršku, kako bi se naučili nositi s time“, kaže u ulozi psihologinje i zapažja sigurnosti“, zaključuje Ivona Pinjuh.

Ivona Pinjuh: Ako strah ipsne ograničavati svakodnevni život, ili dovede do izbjegavanja važnih pregleda, tada je korisno potražiti psihološku podršku, kako bi se naučili nositi s time“, kaže u ulozi psihologinje i zapažja sigurnosti“, zaključuje Ivona Pinjuh.

U Centru kolektiv je u svakoman radnom da budemo blagi prema sebi, a ne najveći kritičari programa i Matea Vukušić Mijačika, mag. psych., klinička psihologinja Zavoda za onkološku onkologiju Klinike za ženske bolesti i porode Kliničkog bolničkog centra Zagreb.

„Kad mi pacijentice dođu na sazetovanje, nakon ilio su završile s lječenjem, i navode kako im smeta iito se ne mogu opustiti, otvarati strahu od bolesti i biti ‘pozitivnje’, pri sraga im kažem da trebaju biti blage prema sebi. Umjesto ozjenovljanja dišjem da sve mora biti kao prje, vaja si pružiti da je strah od povratka bolesti jat, prisutan i prirodan. Sebi treba reći: Normalno je da me je strah. Vježba čuji bilo bi strah da su prošli to bio sam ja prošla. Ali, nije korisno da osoba toliano. Ili: Znam da mogu da ostanem zdrava“, kaženje psihologinja Vukušić Mijačika i dodaje kako izbjegavanje dolazi iz pokušaj kontrolirati i nakon lječenja. Sloga su i dalje dobrodošli ruzina, hoćaj i aktivnosti koje im pomoć u stvaranju osjećaja normalnosti i kontrole, a bio Vukušić Mijačika smatra izmimno važnim za emocionalnu stabilnost.

Psihologinja Matea Vukušić Mijačika: Često vjeročišćima postraumatskom rastu odnosno psihološkom rastu koji nastaje nakon suočavanja s teškom bolešću. To je ono što nas najviše ohrabruje: da se iz patnje može naći snaga; i da život nakon dijagnoze raka može biti ispunjen, smislen i usmjeren prema budućnosti

„Zagarujem pacijentima da se, kad god mogu, uampre na ono što im donosi zadovoljstvo i smisao. To može biti bertaja, vrtlarenje, čitanje, udomiranje... Isto tko, bio je posvećuje s njihovim aktivitetom izvan bolesti. Takodđer, preporučujem tehnike poput mindfulnessa, vođenja dnevnika, redovite fizičke aktivnosti i uključivanje u grupe podrške“ kaže.

Ipak, postoje značajne razlike između straha od povratka bolesti i straha za vrijeme lječenja.

„Tijekom lječenja je strah često intenziran, umanjen na pružljivanja, na neizjednost terapije i fizičke podjednice. Nakon lječenja strah se mijenja. Ide rige svekožennu prisutan, ali se poja povratnoga lječišćin ujdi kontrola, kod tjelesnih simptoma ili u trenucima kada se osoba pripati bolesti“, komentira Vukušić Mijačika te dodaje kako izjačanje donosi novu snagu.

„Mnogi pacijenti kažu da su nakon svoga poćeli vile cijenti mate stvari, da su promijenili prioritete, da su postali otporniji. Rak ja njih vile nje kja koj, nego počeski novog pogledja. Taksa perspektiva ne bitie strah, ali omogućuje bolju emocionalnu regulaciju i veću otpornost. Često osjećaćima postraumatskom rastu odnosno psihoaldom nazvaju koji nastaje nakon suočavanja s teškom bolešću. To je ono čiu nas najviše ohrabruje: da se iz patnje može naći snaga; i da život nakon dijagnoze raka može biti ispunjen, smislen i usmjeren prema budućnosti“, navodi psihologinja Vukušić Mijačika.

Medutim, nije strah jedini osjećaj s kojim se onkološki pacijenti nose nakon lječenja.

„Izlišćiljenje je da neki obolijeh osjećaju poganćanje nakon lječenja karcinoma dizlišćavajuć emocije pojuć tuge, tjeskobe ili depresije. Iako se ti osjećaji često s vremenom ublaže, kod nekih se mogu razviti u depresiju“, upozorava psihijatrica Maja Vukoja, koja je osim specijalizacije iz psihijatrije, certifikat i subspecijalizacija iz psihoterapije te u Dnevnoj bolnici za afektivne poremećaje KBC-a Zagreb vodi i grupne psihoterapije.

Vukoja objašnjava da su nešto ili kd osjećaj nakon lječenja karcinoma najčešći, bilo da se radi o nanje spomenutom strahu od povratka bolesti, ili, primjerice, fizičkim i emocionalnim promjenama, koje izaše do osjećaja nesigurnosti ili gubitka. Jedan takav gubitak je i čvrst kakvu je dobojio osaba voćio prje bolesti, a nakon koje se mora prilagođavati “novoj normalnosti”. Nakonu i sam završetak lječenja predstavlja gubitak lječničke podrške, bio ih, opet, vodi premaj ojačaju izjuđijnosti. Ili osamljenosti. Ni kontrolin umu kakav obolijeh mogu osjećati mjesecima ili čak i godinama, ne pomaže pri povratku u uobičajenu rutinu, pa i takvo bio može prouzročiti bol osjećaj. Zato je važno znati kome se i u kakvim trenucima obratiti.

„Blagovaonište se ovojim tjeđnikom. Mislite s njim podijeliti svoje osjećaje, a im vas može uputiti strukturiju za mentalnu zdravlja. Terapeut vam mode pomoći naviti strategije suočavanja, a tjeđnici mogu ubiđiti teže simptome. Prihvatite se grupi podrške pri posećivanje s drugim osobama koje su prošljele karcinom i mogu vićna iskustva mode biti vrlo korisno. Uvezbaćete se na brigu o sebi: bavite se aktivnostima koje vas opuštaju i poeksljate uključiti umjerenu tjelesnu aktivnost. Održavajte kontakte s drugima: razgovarajte s prijateljima i obitelji ili se pridružite klubovima i drušćevnim okupljanjima, kako biste osjeli povezani“, kaženje psihijatrica Vukoja.

Psihijatrica Maja Vukoja: Izlišćiljenje je da neki obolijeh osjećaju poganćanje nakon lječenja karcinoma dizlišćavajuć emocije pojuć tuge, tjeskobe ili depresije. Iako se ti osjećaji često s vremenom ublaže, kod nekih se mogu razviti u depresiju

Život nakon raka je mogućt, raku u inat

„Kako bolje pronađi “novu ja” nakon karcinoma, uzeđeđićiće se na ponovno izgrađivanje tjela i uma uz pomoć podrške, uspostavljanja novih rutina i prekidoćivanja samo-sumnjičenja. To uključuje suočavanje s fizičkim i emocionalnim promjenama, ali i otkrivanje novog osjećaja životne svrhe. Postupno ponovno uključivanje u aktivnosti koje su vam bile prije pomoć, ali ažurirajte i prihvatite da su promjene dio života i da je vaša putovanje jedinstveno.

Bolest je svojevrsna trauma i iskušnja, a ono nas u svakom aspektu nepovratno mijenja. To je Ertjenica. Kada mi pacijentica kaže da me mogu vratiti stanu kakav je bio zapravo i nemogućte. Jedina ono osoba prje bolesti, druga je vrijeme lječenja, a sada mozemo pronaći – ono treću. Život je njačna mijenat“, smatra psihijatrica Maja Vukoja, a nudi savjet i za one koje uz rak nerijetko nosimo, pripojeći osjećaj krivje jer su oni preživjeli rak, a neki drugi ljudi nisu. Studije govore o tome kako je pričćan brej takvih mveda izbjeđenima jer su, na savim putu lječenja, upoznali mnoge drugie obolijeke od malignih bolesti.

„Osjećaj krivnje nakon lječenja od raka je normalna iskustvo, koje često proizlazi iz osjećaja da mode vrećo ilio ste živi dok drugi mou. It is osjećaja da ne zaslužujete pretkjeti, da nisite dovoljno vrijedni te pasljedćitie mode osjećati tuju i teret. Osjećaj krivnje je zapravo, često znak empatije i poituđaj da se pronađe smisao u nepravednoj situaciji. Drugi ustroj mogu odćutivati osjećaj vlastiih izbavljanja drugih ili krivnju zbog mogućeg prijenosa genetskog oblika karcinoma na svoje potomke“, kaže Vukoja i zaključuje.

„Najvažnije je naći smisao i to nisi omisao života. Usmjerite se na budućnost, isprobati nove aktivnosti, brinuti o svom zdravlju i biti otvoriji i bliži prema sebi, dok se prilagođavate novom životu“.

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

Next
Ljječenje raka ne svodi se samo na terapije i kontrole

Dražena Lazo

Dražena Lazo novinarkom se počela baviti još 1996. u Večernjim listu, a kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Piše je i za lifestyle magazin Plan B, a danas je autorica na Nismo samo. Osim pisanja, profesionalno se bavi i socijalnoj i komunikaciji.

RELATED POSTS

VIJESTI I SAVJETI

Kreće kampanja #NeZaboravite: rak ne mora biti igra na sreću

Nismo samo, 15. Oktobar 2025.

VIJESTI I SAVJETI

Tvrtka Salvus donirala je 53.000 kuna udruženju Europa Donna Hrvatska i Nismo samo

Nismo samo, 23. Oktobar 2022.

VIJESTI I SAVJETI

Medij u projektu "Snažne žene" Poštanske štedionice i udruge Nismo samo

Nismo samo, 15. April 2015.

NOVE OBJAVE

„Normalno je osjećati strah“: Vodič kroz emocije nakon dijagnoze raka
21 listopada 2024

Ljječenje raka ne svodi se samo na terapije i kontrole
11 rujna 2024

Radionica poštarčina Maja Vukoja: "Ona dio nismo mnogi raka"
18 kolovoz 2024

Broj retweet (RWM): 1977252000000158224.96
EMBEDS: 2.0.0.0.0.0.0

Izrada i web design web stranice:

prvidom

PREUZIMANJE SADRŽAJA

Sti sadržaj na Nismo samo su autorski. Ukoliko sve pročitaneposte želite preuzeti u najvećoj mogućnosti tekst kao kompatibilan, na **info@nismosamo.com**.

Ako mogućnu NISMO SAMO zatražiti su i nekoliko sjećanja Orijeriraj Izrada za mrežu kuću mogućnu NISMO SAMO ZATRAŽITI. Ako mogućnu NISMO SAMO zatražiti su i nekoliko sjećanja Orijeriraj Izrada pod kriterijima ZOOZDANE, ZOOZDANIT, ZOOZDANIBL.

Ako mogućnu NISMO SAMO zatražiti su i nekoliko sjećanja Izrada za Izdaboćuju i nadzirnu Bijeni Ministarstvo, od 11. 3. 2021., uzimati su u najčešće Bijeni