asociacija KRAUJAS

SVEIKIMO LINK:

rekomendacijos onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems

SVEIKIMO LINK:
rekomendacijos onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems

asociacija
KRAUJAS

Leidinį parengė medicinos psichologės
Eglė Urbutienė, Roma Grumulaitienė, Marija Turlinskienė, Sandra Birbilaitė
Leidinį išleido asociacija „Kraujas“

Redaktorė: Guoda Rudickaitė

Rėmėjai: Vilniaus miesto savivaldybė

SVEIKIMO LINK:
rekomendacijos onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems

2018 m. Vilnius

Turinys

Apie kūno ir psichikos ryšį 7
Apie reakcijas į ligos diagnozę 8
Apie pirmąsias dienas, sužinojus diagnozę 10
Apie pyktį 13
Apie baimes 14
Apie nerimą 16
Apie kaltės jausmą 18
Apie derybas su likimu, Dievu, savimi 20
Apie depresiją 21
Apie bejėgiškumą ir beviltiškumą 23
Apie jausmą, kai jėgos pamažu senka 24
Apie nuovargį 26
Apie ligos sukeltus pokyčius 29
Apie jausmus, nuslinkus plaukams 31
Apie ligos atsinaujinimo baimę 32
Apie ligos sugrįžimą 36
Apie mirtį 38
Apie jausmus, kai miršta palatos kaimynas 41
Apie streso ir onkologinės ligos ryšį 42
Apie tai, kaip sumažinti stresą 43

Apie gyvenimą su liga ... 45
Apie ligos patirties prasmę ... 47
Apie bendravimą su medicinos personalu ... 48
Apie bendravimą su artimaisiais ... 53
Apie bendravimą su vaikais ... 55
Apie vienišumą ir naujus santykius ... 57
Apie bendravimą su sergančiu artimuoju ... 58
Apie bendravimą su sergančiu draugu ... 60
Apie rūpestį sergan čiojo mityba ... 64
Apie bendravimą su išgyvenančiu depresiją ... 66
Apie buvimą šalia mirštančiojo ... 68
Apie tai, kas tikrai priklauso nuo jūsų ... 71
Apie viltį ... 72
Apie fizinį aktyvumą ... 75
Apie mitybą susirgus ... 76
Apie laimės jausmą ir nuotaikos gerinimą ... 78
Apie rašymo galią ... 80
Apie pokyčius, kuriuos galime padaryti šiandien ... 83
Apie atsipalaidavimą ir poilsį ... 85
Apie vaizduotę, kuri padeda ... 86
Apie knygas, kurias verta perskaityti ... 88
Apie kreipimąsį į psichologą ... 91

Apie kūno ir psichikos ryšį

Žmogaus organizmas yra visybiškas, nedalomas, vieningas. Sveikstant dalyvauja ne tik mūsų kūnas, bet ir mūsų mintys bei jausmai, įsitikinimai ir vaizduotė. Žmogus, susirgęs onkologine liga, gali prisidėti pats prie savo sveikimo proceso – geresnės fizinės bei psichologinės savijautos. Rūpestis ne tik savo kūnu, bet ir psichologine būsena, teigiamos emocijos, juokas, vaizduotės pratimai, viltis ir tikėjimas, malda, stiprus palaikančiųjų ratas – visa tai ne tik stiprina žmogaus nusiteikimą sveikti, gydytis, bet ir imuninę sistemą.

Kaip kūnas ir psichika veikia vienas kitą? Į ką svarbu atkreipti dėmesį sveikimo procese?

- Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad kūno ir psichikos santykis yra abipusis: tiek mūsų nuotaika (pavyzdžiui, išgyvenamas liūdesys, baimė, nerimas) veikia mūsų fizinę savijautą (silpsta mūsų imunitetas, atsparumas ligoms), tiek mūsų fizinė savijauta (pavyzdžiui, onkologinė liga, ilgai besitęsiantis jos gydymas, gydymo sukelti šalutiniai poveikiai) veikia mūsų nuotaiką – didėja beviltiškumo ir beprasmiškumo jausmas, atsiranda apatija, nuovargis, didėja išgyvenamas nerimas, liūdesys, pyktis, baimė.

- Žinant tyrimais pagrįstą kūno ir psichikos ryšį, svarbu paminėti, kad reikia būti dėmesingiems ir budriems, ką galvojame ir kaip jaučiamės, kaip esame nusiteikę gydymo ir ligos atžvilgiu. Rūpestis ne tik savo kūno, bet ir psichologine savijauta – tai pagalba sau išgirdus diagnozę, gydymosi metu ir po jo, taip pat galimybė išvengti tokių psichikos sutrikimų, kaip depresija, nerimas.

- Daugelio užsienio tyrimų duomenys rodo, kad profesionali psichologinė pagalba onkologinės ligos akivaizdoje mažina nerimo bei depresijos simptomus, stresą bei nuovargį, pagerina bendrą sergančiųjų gyvenimo kokybę, padeda kontroliuoti skausmą, sumažinti pacientų išgyvenamus bejėgiškumo, izoliacijos ir vienišumo jausmus, taip pat trumpėja pacientų buvimo ligoninėje laikas bei ilgėja išgyvenamumas.

Apie reakcijas į ligos diagnozę

Diagnozė „vėžys“ – viena iš pačių blogiausių žinių, kurią žmogus gali gauti. Jūsų gyvenime greičiausiai tai taip pat vienas iš sunkiausių jums tekusių išbandymų, keičiančių supančio pasaulio suvokimą. Gali būti, kad jaučiatės taip, lyg netekote pagrindo po kojomis ar pasaulis būtų apvirtęs aukštyn kojomis. Jūs tikriausiai nesunkiai susitvarkytumėte su užplūdusiais jausmais, jei ši rimta liga būtų greitai pagydoma, bet onkologinės ligos gydymas – ilgai besitęsiantis procesas.

Vos sužinoję apie savo ligą, galite jaustis priblokšti ir patirti šoką. Jūsų galvoje greičiausiai ims knibždėti šimtai klausimų, į kuriuos sunku rasti atsakymus, gali kankinti nežinomybė dėl ateities: „Kaip gyvensiu toliau?“, „Kas pasirūpins mano vaikais?“, „Ar aš sugebėsiu atlaikyti gydymą?“, „Ar gydymas bus sėkmingas ir aš pasveiksiu?“ Galite nerimauti dėl pasikeitusios išvaizdos, asmeninių santykių, galite jaustis prislėgti, išsigandę, prarandantys kontrolę ir viltį gyventi. Jums gali atrodyti, kad gyvenimas baigiasi. Kita vertus, jūs galite pajausti palengvėjimą, nes po daugelio prastos savijautos mėnesių ir neapibrėžtumo, pagaliau sužinojote, kas jums yra. **Šie išgyvenimai yra visiškai natūralūs**.

Jums gali kilti daugybė skirtingų jausmų vienu metu (jausmų „kratinys“): netikėjimas, painiava, kaltės jausmas, pyktis ir baimė, bejėgiškumas ir noras pabėgti iš šios situacijos, viltis, kad sėkmingai užbaigsite gydymą ir pasveiksite. **Jūs turite teisę į bet kuriuos jausmus.**

Jūsų kūnas taip pat reaguoja į stresą: gali dingti apetitas ir, atvirkščiai – galite jausti nuolatinį alkį, gali sutrikti miegas, gali atsirasti dėmesio ir atminties problemų (pavyzdžiui, galite pastebėti, kad sunku susikaupti arba jūs pamirštate akivaizdžius dalykus). **Visos šios reakcijos yra visiškai normalios. Jas galima išspręsti.**

Praėjus šokui, jūs norėsite daugiau sužinoti apie savo ligą, jos gydymo ypatumus ir eigą, sunkumus, susijusius su vaistų vartojimu, vaistų šalutiniu poveikiu, galimus rezultatus ir prognozes. **Sužinoję apie ligą daugiau, suprasite, kaip ir kada galite sau padėti.**

Kaip susitvarkyti su šiais užplūstančiais jausmais?

- Išgirdus onkologinės ligos diagnozę, jūsų (ir jūsų artimųjų) jausmai būna labai intensyvūs. Visi šie jausmai – tai normalios reakcijos į onkologinės ligos diagnozę. Tokioje situacijoje natūralu ir suprantama (net būtina) išgyventi tam tikrą sielvartavimo periodą, apverkti tuos pasikeitimus, kuriuos sukėlė liga bei jos gydymas. Prisiminkite, bet kuris jausmas yra laikinas ir jis praeina.
- Labiausiai jums ir jūsų šeimai reikia laiko. Tam, kad suprastumėte, jog susirgote onkologine liga ir kaip dėl to pasikeis jūsų gyvenimas. Jums reikia laiko ir tam, kad surastumėte savyje jėgų ir užsitikrintumėte artimųjų ir draugų paramą, padėsiančią įveikti šį išbandymą.

Jausmus, kurie kyla išgirdus onkologinės ligos diagnozę ir bandant susitaikyti su ja, galima skirstyti į keletą tarpsnių:

Pirmoji stadija – **šokas ir (arba) netikėjimas** – būdinga daugeliui. Žmogus negali patikėti, kad susirgo potencialiai mirtina liga. Jis pradeda vaikščioti nuo vieno specialisto prie kito, pertikrindamas gautus duomenis, atlieka tyrimus skirtingose klinikose. Gali būti ir kitas variantas – išgyvendamas šoką, žmogus daugiau išvis nebesikreipia į ligoninę.

Antrąją stadiją – **neigimą, pyktį** – apibūdina emocinė reakcija, nukreipta į gydytojus („Kodėl neaptiko anksčiau?“), į šeimos narius („Tai dėl vyro, dėl jo tiek skausmo patyriau“) ir likimą („Kodėl tai nutiko man?“). Šios stadijos metu reikėtų saugotis nepakliūti į spąstus, bandant rasti atsakymus į visus tokio pobūdžio klausimus. Taip pat šiuo metu žmogų paprastai apima stiprus pyktis dėl situacijos neteisingumo.

Trečioji stadija – bandymas „**išsiderėti**“ kuo daugiau gyvenimo dienų iš įvairių instancijų: „Daktare, jei gersiu šias žoleles, ar išgyvensiu iki tol, kol dukra pradės eiti į mokyklą?“, „Kunige, jeigu melsiuosi, ar dar pragyvensiu du metus, kol mano 40-metis sūnus pagaliau ras darbą. Tada aš galėsiu ramiai numirti.“

Ketvirtojoje – **depresijos –** stadijoje žmogus visiškai supranta situacijos sudėtingumą. Jis gali pasiduoti, nuleisti rankas ir nustoti kovoti. Jis vengia

susitikti su draugais, atsisako užsiimti įprasta veikla, užsidaro namuose ir apverkia savo likimą („Išeities nėra, palikite mane ramybėje“).

Penktoji stadija – **priėmimas ir susitaikymas** – racionaliausia psichologinė reakcija, tačiau ne visada ir ne kiekvieno pasiekiama. Sergantieji miršta būdami kurioje nors iš pirmųjų keturių stadijų. Susitaikiusio su liga žmogaus mintys: „Taip, tai nutiko su manimi, bet ne viskas prarasta. Turiu kovoti. Netgi jei man lemta išgyventi pusę metų, aš pragyvensiu tą laiką prasmingai ir naudingai sau bei savo vaikams.“

Reikia pabrėžti, kad pirmiau aprašytos stadijos ne visada eina eilės tvarka. Sergantysis gali „užstrigti“ kokioje nors vienoje iš jų arba netgi grįžti į prieš tai buvusią stadiją. Šias stadijas labai svarbu ir būtina žinoti, nes taip lengviau suprasti, kas vyksta žmogaus, susidūrusio su grėsminga liga, viduje.

Apie pirmąsias dienas, sužinojus diagnozę

Sužinojęs onkologinės ligos diagnozę, pirmas valandas ar net dienas žmogus patiria šoko būseną, susijusią su netikėjimu tuo, kas vyksta. Šoką išgyvenantis žmogus dažniausiai girdi tik negatyvią informaciją, nekreipia dėmesio į tai, kad su liga galima gyventi, ją galima kiek nors pristabdyti. Po šoko ateina panika, žmogus ima tiesiogine ir perkeltine prasme blaškytis. Žmogus gali neigti savo ligą. Neigimas – tai tarsi natūrali apsauginė reakcija, ginanti žmogaus psichiką nuo visiško baisiosios žinios užgriuvimo, saugo nuo išgyvenamų baimių. Ligos neigimas gali kenkti, jei jis trukdo priimti svarbius su sveikata susijusius sprendimus. Pavyzdžiui, žmogus netikėdamas diagnoze gali atsisakyti skubiai reikalingo, gyvybę gelbstinčio gydymo. Todėl žmogus gali jaustis labai vienišas akis į akį susidūręs su savo baime.

Nors išoriškai sergantysis gali atrodyti ramus, iš tikrųjų jį apninka begalė jausmų. Kartu su šoku, neigimu ar netikėjimu kyla ir kitų išgyvenimų: mirties baimė, pavydas tiems, kurie neserga, savęs kaltinimas dėl ligos. Kad ir kaip sergantysis reaguotų – liūdėtų, verktų, norėtų kuriam laikui atitolti nuo visų – tai yra natūralios ir normalios reakcijos į nelauktą žinią.

Kaip galiu sau padėti pirmosiomis dienomis, sužinojus diagnozę?

- Stenkitės surinkti kuo daugiau išsamios ir patikimos informacijos apie savo ligą bei gydymą, gydymo keliamus šalutinius poveikius. Informacija gali padėti jaustis saugiau ir stiprinti kontrolės jausmą ligos situacijoje.
- Nuo pažinties su liga palaipsniui pereikite prie pažinties su kitais, sergančiais tokia pat liga. Atlikti tyrimai rodo, kad net paprastas, geranoriškas, nuoširdus ligonių bendravimas pastebimai pagerina gyvenimo kokybę, emocinę savijautą ir gydymo efektyvumą.
- Prisiminkite, kad išgyvenami stiprūs jausmai: šokas, pasimetimas, chaosas, neigimas, netikėjimas tuo, kas vyksta, baimė ir panika – tai žmogiškos, suprantamos reakcijos į ligos diagnozę.

Apie pyktį

Kai tik sergantysis išgyvena šoko stadiją, jis atvirai pažvelgia į realybę: sunki liga dabar yra jo gyvenimo dalis. Ir neretai ima pykti ant Dievo, likimo, savęs, kad darė kažką ne taip, ant gydytojų, kurie negali jo išgydyti, galbūt ko nors laiku nepastebėjo, ant aplinkinių – už nesuvokimą ir nesupratimą. Ir už tai, kad jie... kol kas sveiki. Žmogus gali klausti, kodėl tai nutiko jo vaikams, šeimai, ką padarė ne taip? Būna, kad ieškant kaltųjų atsigręžiama į giminės istoriją arba bandoma viską paaiškinti bloga karma.

Pyktis – vienas iš etapų, kuriuos žmogus turi pereiti, kad susitaikytų su liga. Kodėl susirgę pykstame? Dažniausia priežastis – nes jaučiamės prarandantys kontrolę. Žmogus jaučia, kad nebegali turėti įtakos ar ką nors pakeisti. Juk esame įpratę būti laisvi rinktis, priimti sprendimus, tačiau susirgus tenka atsižvelgti į realybę, kurios nesirinkai, gyvenimą ištikus sunkiai ligai. Labai svarbu, kad žmogus vienaip ar kitaip atsakytų į tą įkyrų klausimą „kodėl?“ Kol atsakymo nėra, galima ilgam įstrigti pykčio periode ir šis jausmas išlieka net visą gydymosi laikotarpį.

Kaip galite sau padėti, kai kankina pyktis?

- Nereikia beprasmiškai ir tuščiai deginti neįkainojamos energijos. Pykti reikia ant ligos. Ne veltui Tibeto lamos sakė: „savo negalią reikia sugebėti neapkęsti taip, kad galėtum ją įveikti“.

- Atsakymai, kad liga yra bausmė, nes ką nors blogai padariau, arba kad tai yra karma, nepadeda išsivaduoti nuo pykčio. Dažniausiai reikia įprasminti klausimą „kodėl?“ Vienas atsakymų – suvokimas, kad kartais taip tiesiog nutinka. Net patiems geriausiems, švelniausiems ar trapiausiems. Ir nieko negalite padaryti, ir nesate dėl to kaltas.

- Nors pyktis – natūrali žmogaus psichikos reakcija į bet kokią gyvenimo krizę, tačiau kai trunka per ilgai, jis labai sustiprina stresą. Todėl neretai pablogėja ir sveikata: juk emocinė būklė tiesiogiai susijusi su fizine. Šiame etape svarbu kalbėti, o ne slopinti

savo jausmus: pyktį, „neteisingumo“ jausmą, kad susirgote. Išreiškus pyktį ir kitus sunkius jausmus, jie sumažėja ir pasidaro lengviau. Tai padaryti galite pasikalbėję su patikimu artimu žmogumi, individualiame pokalbyje su psichologu ar lankydami psichologinę grupę, į kurią susirenka kiti, turintys onkologinės ligos patirtį.

- Semkitės stiprybės iš ligą įveikusių žmonių istorijų, kurios atskleidžia, kad su liga galima gyventi kokybiškai ir visavertiškai.
- Artimiesiems ar medicinos personalui labai sunku būti šalia pykstančio sergančiojo. Tokiu atveju svarbu suvokti, kad pyktis nėra nukreiptas į ką nors asmeniškai, tai labiau vidinis žmogaus išgyvenimas, rodantis, kaip stipriai jis kenčia.

Apie baimes

Netikėtai atsidūrę ligoninėje ir išgirdę bauginančią diagnozę, galite pajusti, kaip baimė jus tiesiog paralyžiuoja, o sustiprėjimui laiko turite labai nedaug, nes reikia priimti sprendimus dėl gydymo.

Baimė gali pridaryti nemažai žalos. Iš baimės gali kilti pavojinga mintis atsisakyti gydymo. Įsibaiminęs žmogus greitai nutraukia ryšius su aplinkiniais, atsiriboja nuo jų, nebendrauja su medicinos personalu, nes jaučiasi bejėgis, o savo situaciją ligos ir gydymo atžvilgiu supranta kaip beviltišką. Tokioje sunkioje situacijoje esančiam žmogui labai sudėtinga vienam susidoroti su baime ir kartu spręsti klausimus dėl gydymo. Psichologai, kurie dirba onkologiniuose skyriuose, yra pasiruošę suteikti jums profesionalią pagalbą ir paramą, kad baimė pasitrauktų šalin ir jūs galėtumėte susitelkti į gydymą ir sveikimą.

Jei psichologo šalia nėra, jūs galite pabandyti pats palengvinti savo būseną. Svarbiausia, tausokite save ir elkitės su savimi švelniai: negėdinkite savęs už paniką, nenusigręžkite nuo savęs, neįsakinėkite sau – leiskite sau jausti baimę dėl savo gyvybės. **Baimė** yra ir bus viso gydymosi laikotarpio palydovė. Gali nutikti taip, kad baimė norės visiškai jus pasiglemžti. Jei taip nutiks, turėsite išmokti ją kontroliuoti.

Kaip ją įveikti?

- Pabandykite palengva susipažinti su savo baime iš arčiau.
- Prisiminkite, kada ji atsirado: hospitalizacijos momentu ar kai ėmėte įtarti diagnozę, o gal dar anksčiau, pavyzdžiui, kai baiminotės dėl savo prastėjančios savijautos.
- Įvertinkite jos dydį: kiek ji galinga iš tikrųjų, kur jos pradžia ir pabaiga, į ką ji panaši. Galbūt galite nupiešti savo baimės portretą arba aprašyti jos ypatybes? Kai baimė įgauna pavidalą, ji nebeatrodo tokia baisi ir nekontroliuojama.
- Stebėkite savo baimę lyg iš šono: pabandykite nors kelias minutes įsivaizduoti, kad esate mokslininkas, tiriantis šį reiškinį. Kai stebėjimą baigsite, „padėkite baimę" toliau nuo savęs, per saugų atstumą.
- Pasistenkite pamatyti, nuo ko jūsų baimė auga ir nuo ko mažėja. Gali būti, kad ji didėja tuomet, kai jūs nesiryžtate pasiklausti gydytojo dėl procedūrų, kurios laukia rytoj, arba kai ima atrodyti, kad nuo chemoterapijos jums tik blogėja. O štai palatos kaimynės pasakojimas apie tai, kaip maitintis praradus apetitą, arba pokalbis su gydytoju apie pirmąją gydymo sėkmę, atvirkščiai, sumažina jūsų baimę.
- Raskite patį stipriausią savo baimės šaltinį. Galbūt tai yra jūsų asmeninis patyrimas, kai praeityje dėl sunkios ligos praradote savo brangų žmogų? O gal jūsų nuotaika pablogėjo po to, kai išvydote išsigandusius ir baimingus jus aplankiusiųjų veidus? Pasistenkite atskirti svetimą arba praeities patyrimą nuo to, kas vyksta dabar, įsitikinkite, kad jūs pakankamai gerai žinote, kaip klostosi jūsų gydymas. Dar kartą priminkite sau, kokie rezultatai pasiekti.
- Pajauskite, kad galite reguliuoti savo baimę, nors ir nedaug, bet galite valdyti savo būseną. Raskite kiek įmanoma daugiau silpnųjų savo baimės pusių.
- Treniruokitės kiek įmanoma dažniau, kai tik pajaučiate, kad baimė ima augti, ir kai tik turite laisvą minutę. Jei jums nelabai sekasi arba atrodo, kad jūsų baimė yra didžiulė ir beribė, pabandykite patikrinti, ar taip yra iš tikrųjų. Vien tai, kad stengsitės tai atlikti, reiškia, kad baimei nepavyko jūsų užvaldyti.
- Dažniau save girkite už nuoširdžias pastangas sukontroliuoti savo baimę.

Apie nerimą

Nerimas – įprasta ir normali reakcija į naują arba stresinę situaciją. Tikriausiai nerasime žmogaus, kuris nebūtų jo patyręs. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės nervinasi ir jaučia nerimą pokalbyje dėl darbo, viešojo kalbėjimo metu arba bendraudami su jiems reikšmingais asmenimis. Psichologinė būsena žmogaus, sužinojusio onkologinės ligos diagnozę, pasižymi ypač aukštu nerimo lygiu. Kai kuriais atvejais (pavyzdžiui, kai diagnozė yra slepiama) nerimas gali tik stiprėti. Nerimo būsena dažnai įvardijama taip: „esu nervingas“, „esu įsitempęs“, „panikuoju“, „jaučiu, kad įvyks kažkas grėsmingo, pavojingo“, „nieko negaliu padaryti“. Nerimą gali išduoti ir kūnas: prakaitavimas, šaltis delnuose, sutrikusi skrandžio ir žarnyno veikla, drebulys, jausmas lyg būtų kažkas užspausta pilvo srityje, sunkumas kvėpuojant, pagreitėjęs pulsas, karščio pojūtis veide.

Kartais šie pojūčiai ateina ir praeina per gana trumpą laiką, bet kartais gali tęstis metų metus. Nerimas gali būti labai stiprus ir sutrikdyti normalų organizmo funkcionavimą.

Dažniausiai susirgusiems žmonėms nerimą, baimę ir paniką kelia tokios situacijos, kaip medicininės procedūros, radioterapija ir chemoterapija, šalutinis chirurginio, radiologinio ir farmakologinio gydymo poveikis, narkozė ir chirurginė operacija, galimos ligos metastazės. Dalis šių baimių yra visiškai natūralios, bet reikšdamosi labai intensyviai jos gali dar labiau nualinti organizmą, jau ir taip patiriantį didelius krūvius, susijusius su liga ir jos gydymu.

Kaip sau padėti tvarkytis su nerimu?

- Pripažinkite, kad nerimas iki tam tikro lygio yra normalus ir suprantamas.
- Pagalvokite, kokios konkrečios mintys jums sukelia nerimą.
- Pasikalbėkite su kuo nors, kam yra tekę anksčiau patirti panašias stresines situacijas.
- Užsiimkite malonia veikla, kuri atitrauktų jūsų dėmesį nuo nerimastingų minčių.

- Būkite tarp draugų ir artimųjų.
- Atsipalaiduokite (darydami relaksacijos pratimus). Kartais užtenka tiesiog sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą ir kelias minutes ramiai pakvėpuoti.
- Būkite pasiruošęs kreiptis profesionalios pagalbos, kai pats negalėsite kontroliuoti nerimo.

Nerimas dažniausiai kyla tada, kai informacijos nėra arba jos nepakanka.

- Jei bijote medicininės procedūros, jums reikėtų daugiau sužinoti apie procedūros atlikimo eigą, šalutinius poveikius, komplikacijas ir būdus, kaip jų išvengti.
- Įvertinkite, ar būtų galima pakeisti procedūrą į mažiau gąsdinančią, bet duodančią tą patį rezultatą. Jei jus baugina šalutiniai radioterapijos arba chemoterapijos poveikiai, tai iš anksto surinkite informaciją apie tai, kaip jiems pasiruošti ir lengviau įveikti. Žinokite, kad šiuolaikinių chemoterapinių preparatų ir gydymo schemų spektras yra platus ir dažnai egzistuoja galimybė gydymą koreguoti.
- Jūs galite pasikalbėti su tais žmonėmis, kurie panašią situaciją patyrė anksčiau, ir iš jų sužinoti tai, apie ką gydytojai nekalba. Supraskite, kad jums labiausiai reikia jausmo, jog nesate vienišas su savo baimėmis ir nerimu.
- Jei kyla klausimų dėl gydymo eigos, kreipkitės į jus gydantį gydytoją.
- Jei nerimas nesitraukia, sutriko miegas arba nėra apetito, kreipkitės į jus gydantį gydytoją, šeimos gydytoją arba psichiatrą dėl vaistų, galinčių nuslopinti nerimą ir pagerinti miegą bei apetitą.
- Tvarkytis su nerimu, išmokti jį kontroliuoti ir numalšinti taip pat gali padėti pokalbiai su psichologu.

Apie kaltės jausmą

Tikriausiai bandote suprasti, dėl ko susirgote, ko nepadarėte arba ką padarėte ne taip, ieškote kitų kaltės ir kaltinate save (pavyzdžiui, dirbote be poilsio, nesirūpinote mityba, nesportavote ir pan.). Kaltindamas save, stipriai sielojatės, nes manote, kad pats esate savo ligos priežastis. Svarbu, kad suprastumėte, jog dėl jūsų ligos niekas nėra kaltas, niekas nejaučia jums pykčio dėl to, kad sergate, ir kad liga nėra ir negali būti bausmė už blogą elgesį. Dabar daug svarbiau suprasti, kokia bus gydymo eiga ir kaip jūs galite padėti gydytojui padėti jums.

Kaip nustoti kaltinti save?

- Pirmiausia aiškiai sau atsakykite, kas būtent skatina jus jausti kaltę ir ar tas kaltės jausmas motyvuoja veikti ir keisti situaciją, ar priešingai – paskatina nemalonius jausmus ir nusivylimą.

- Tikriausiai sutiksite, jog tiesiog gailėtis dėl to, kad susirgote, ir jausti kaltę nėra prasminga. Pagalvokite ir pabandykite surasti kuo daugiau sprendimo variantų, ką galėtumėte padaryti, kad viskas pasikeistų į gera. Tokiu atveju kaltės jausmas įgytų prasmę ir tikslą: pajutę kaltę dėl savo sveikatos, imtumėtės konkrečių veiksmų, kurie leistų bent jau pabandyti tą situaciją pagerinti. Kartais net labai maži pokyčiai atneša daug malonių emocijų. O viena sėkmė padrąsina siekti dar daugiau.

- Kaskart, kai pajusite kaltės jausmą, užsirašykite kylančias mintis, leiskite sau suabejoti jomis. Kartais, kai mintys atsiranda ant popieriaus lapo, galima į jas pažvelgti iš šono ir visai kitaip pamatyti situaciją, kritiškiau ją įvertinti.

- Kartais kaltės jausmas gali būti depresijos požymis. Depresija sergantis žmogus išgyvena stiprų liūdesio jausmą, nebepatiria susidomėjimo ir malonumo atlikdamas tai, kas anksčiau būdavo įdomu, žmogui trūksta energijos, gebėjimo sukoncentruoti dėmesį. Nepagrįstas kaltės jausmas gali rodyti rimtesnes psichologines problemas, tokiu atveju nebijokite pasikalbėti su psichologu.

Apie derybas su likimu, Dievu, savimi

Ligos akivaizdoje gali pasitaikyti taip vadinamų derybų laikotarpių, kai asmuo stengiasi sudaryti sandorį su Dievu, likimu, gydytojais ar pasąmone: „Jei aš elgsiuosi tinkamai, viskas bus gerai." Pavyzdžiui, gydytojams gali būti sakoma: „Sutiksiu dėl šio gydymo, jei jis man tikrai padės." Kreipiantis į Dievą žadama: „Kiekvieną sekmadienį eisiu į bažnyčią, jei man pagerės." Derantis su savimi mąstoma: „Kai man pagerės, atsidėsiu labdarai" arba „Tuomet tikrai pakeisiu savo gyvenimo būdą".

Būtent šiame etape sergantysis pasiruošęs vaikščioti pas žiniuonius, būrėjus, išbando nepatikrintus gydymo būdus, išradinėja savus, atsisako gydymo kurso, kurį jam skyrė tradicinė medicina. Daugelis ieško paguodos tikėjime, įvairiose religijose, tačiau tikėjimas labai greitai gali tapti nesveiku fanatizmu. Kiti, nekreipdami dėmesio į savo būklės sunkumą, išvyksta į ilgas piligrimines keliones.

Derybos rodo desperatišką troškimą rasti patikimą pagalbos būdą, kuris garantuotų šimtaprocentinį pasveikimą. Todėl sergantieji taip dažnai pasiduoda įvairių ekstrasensų ir alternatyvių gydymo metodų propaguotojams, nes šie žada visišką pasveikimą, pasinaudodami sergančiųjų desperacija ir išviliodami nemenkas pinigų sumas už siūlomą gydymą.

Kaip galite sau padėti šiuo metu?

- Svarbu suprasti, kad liga nėra nei atpildas, nei bausmė už ką nors ir ji niekur nedingsta nei kokiais nors magiškais būdais, nei vartojant stebuklingus vaistus.
- Jūsų liga – tai viena iš dešimčių chroniškų ligų ir kad galbūt ne vienas tūkstantis žmonių su liga, negalia, panašia į jūsų, gyvena visą savo gyvenimą.

- Bažnyčių ir šventų vietų lankymas taip pat turi teigiamą poveikį paciento psichologinei savijautai.
- Prisiminkite, kad derybos padeda psichikai priimti tą skaudžią tiesą: „Sergu rimta liga, esu nesaugus bei pažeidžiamas ir turiu išmokti su tuo gyventi bei stengtis dėl savęs."

Apie depresiją

Ilgai besitęsiantis gydymas, prasta fizinė savijauta, nežinomybė dėl ateities, nerimas, daugybė ligos sukeltų pokyčių, grėsmė gyvybei, nuolatinė įtampa laukiant tyrimų rezultatų, palaikymo stoka, nemigos naktys, bejėgiškumo jausmas, nuovargis – visa tai gali žmogų priversti išgyventi depresijos laikotarpius ligos akivaizdoje.

Žmogus išgyvena savo ankstesnės gyvenimo vizijos – ko laukė, tikėjosi – netektį. Juk greičiausiai įsivaizdavo, kaip užaugs, baigs mokslus, daug pasieks įgijęs profesiją, turės savo vaikų, ilgai gyvens. Tačiau išgirdus onkologinės ligos diagnozę, tenka išgedėti iliuzijų praradimą.

Kai realybė galų gale suvokiama, praktiškai visi pacientai pergyvena vieną ar kitą depresijos lygį. Lieka daugybė neišspręstų klausimų apie ateities planus, apie santykius su aplinkiniais, apie statuso šeimoje ir darbe pasikeitimą. Tai, kad reikia pastoviai gydytis, neretai iš esmės pakeičia įprastą gyvenimo būdą, pradedant nuo įprasto dienos režimo. Daugeliui žmonių šioje stadijoje tiesiog norisi pasislėpti nuo viso pasaulio. Be to, užklumpa nuovargis, išsekimas, kurį lemia nuolatinė įtampa ir gydymas, gali pablogėti nuotaika, padidėti jautrumas. Tai taip pat yra šalutinis gydymo poveikis, kuris sumažėja praėjus gydymui. Svarbu žinoti, kad sergantis žmogus tampa egocentriškas, todėl jautriau reaguoja į viską – griežtesnį arba mielesnį žodį, gerą filmą, „gyvenimo neteisybes" ir pan. Toks jautrumas irgi gali varginti.

Daugybė pacientų teigia, kad sergant baisiausia vienatvė. Vienatvė yra dvejopa: pirmiausia sergantis žmogus atsiskiria nuo kitų, nes nenori įtraukti jų į savo neviltį,

skausmus ir išgyvenimus. Antra, jo vengia kiti, nes nežino, kaip kalbėtis, bendrauti su sergančiuoju arba nenori turėti nieko bendro su skaudžiais išgyvenimais, kančia ir mirtimi.

Kaip galite sau padėti šiuo metu?

- Visų pirma, reikia suvokti, kad šis laikotarpis yra laikinas. Beviltiškumo jausmas ir niūrūs ateities vaizdiniai – tai depresijos laikotarpio simptomai. Ištvėrę šį etapą, jūs pamatysite savo gyvenimą visai iš kitos pusės.
- Diagnozė – ne pretekstas atsisakyti savo tikslų, planų ir vilčių. Tuo labiau, kad kiekvienai sunkiai ligai nuolatos randama naujų gydymo metodų, kurie padeda išlaikyti veiklumą, aktyvumą ir gyvybingumą ilgus metus.
- Tačiau jeigu pastebėjote, kad šis etapas tęsiasi ilgesnį laiką, būtinai kreipkitės pagalbos į psichiatrą, kuris skirs gydymą antidepresantais arba nukreips į psichologus, kurie padės išgyventi sunkųjį laikotarpį – įveikti kylančias baimes, stiprinti pasitikėjimą savimi ir viltį sveikti, jaustis geriau.
- Be to, naudokitės draugų ir artimųjų parama bei pagalba. Nelikite su savo sunkumais vieni.

Apie bejėgiškumą ir beviltiškumą

Ligos akivaizdoje gali būti laikotarpių, kai jausitės bejėgiai ir praradę viltį. Svarbiausia, kad tai netaptų ilgai besitęsiančia, nuolatine bejėgiškumo ir beviltiškumo būsena: „niekas man negali padėti“, „viskas beprasmiška“, „mano gyvenimas nebeteko prasmės“, „nėra jokios vilties, kad pasveiksiu“, „visi žmonės, susirgę vėžiu, miršta“.

Šie stiprūs įsitikinimai sukelia emocinę įtampą, nuolatinį nerimą, nuovargį, apsunkina visą gydymosi procesą, bendravimą su medicinos personalu ir artimaisiais. Bejėgiškumas atima labai daug jėgų ir yra žalingas bendrai žmogaus fizinei ir psichologinei savijautai.

Kaip padėti sau, kai jaučiate bejėgiškumą?

- Prisiminkite, kas jums padėdavo praeityje. Tikėtina, kad savo gyvenime esate ir anksčiau išgyvenęs sunkesnių krizinių periodų, todėl prisiminkite viską, kas jums tuo metu padėdavo pasijausti bent šiek tiek geriau, ir pabandykite tuos dalykus pritaikyti dabartinėje situacijoje.
- Vadovaukitės dienotvarke. Galbūt jums padėtų, jei kiekvieną rytą pasirašytumėte savo dienos planą ir nesvarbu, kas benutiktų, laikytumėtės jo. Dienotvarkės sudarymas sukuria stabilumo, kontrolės ir gebėjimo numatyti ateitį jausmus. Nepamirškite į dienotvarkę įtraukti ir veiklos, kuri jums anksčiau teikdavo malonumą.
- Nebijokite pakalbėti apie išgyvenamus jausmus su patikimu artimu žmogumi arba psichologu. Svarbiausia, nelikite vienas.
- Prisiminkite, kad stiprus bejėgiškumo jausmas, besitęsiantis ilgą laiką, gali būti signalas, kad šiuo metu išgyvenate depresiją ir jums padėtų gydymas

vaistais – antidepresantais, kurie gali padėti sumažinti išgyvenamus nemalonius, kankinančius jausmus. Dėl vaistų būtinai pasitarkite su gydančiu gydytoju, šeimos gydytoju ar psichiatru.

Apie jausmą, kai jėgos pamažu senka

Onkologinės ligos gydymas – ilgai besitęsiantis procesas. Gydymosi pradžioje sukauptos jėgos pamažu ima sekti. Nuolatinės pastangos „būti stipriam“, aplinkinių pasakymai „laikykis“, „būk stiprus“ irgi ima varginti. Kartais vienintelis dalykas, kurį sau privalote leisti, – tai būti pavargusiam. Jūs turite tokią teisę. Svarbiausia, kad nuovargis nesitęstų per ilgai ir netaptų nuolatine jūsų būsena. Taigi būtina prisiminti, kur galite prisipildyti energijos, atgauti jėgas ir įkvėpti optimizmo, vilties bei tikėjimo.

Kaip ir kur rasti jėgų gydymosi metu?

- Sudarykite malonumų sąrašą. Pabandykite mintyse (o gal būtų naudinga ir popieriaus lape) sudaryti šiuo metu prieinamų dalykų, kurie jums būtų malonūs, sąrašą. Pagalvokite, kas jums pakelia nuotaiką, padeda nukreipti dėmesį nuo liūdnų minčių ir pajusti jėgų antplūdį. Prisiminkite, kad nuotaiką pagerinti galima rūpinantis kūnu, todėl fiziniai pratimai, vandens procedūros ir valgymo malonumai taip pat turėtų atsirasti jūsų sąraše kartu su kitais mėgstamais užsiėmimais, poilsiu ir bendravimu.

- Prisiminkite žmones, kurie jums gali padėti. Dar vienas sąrašas, kurį naudinga sudaryti, – tai sąrašas žmonių, kuriais galite pasikliauti gydymo laikotarpiu. Patikrinkite, ar tikrai prisiminėte visus, į kuriuos galėtumėte kreiptis pagalbos. Galite nustebti, kiek daug aplink jus yra žmonių, kurie jus palaiko ir nori jums padėti, bet nežino kiek, kuo ir kaip.

- Palaikykite kontaktus su išoriniu pasauliu. Jei nesusitvarkote su draugų ir giminaičių, kuriems tenka pasakoti vieną ir tą patį, skambučių srautu, apribokite tą srautą. Jūs galite:
  - pradėti rašyti elektroninį dienoraštį (internete), kuriame jūsų pažįstami galės perskaityti apie jūsų dabartinę būseną;
  - pasirinkti vieną žmogų, kuriam pasakosite visas naujienas, o jis informuos visus likusius.
- Papasakokite, kokios būtent pagalbos jums reikia. Egzistuoja stereotipai, kaip galima pradžiuginti ligoninėje gulintį artimąjį. Pavyzdžiui, ligoniui reikia atnešti vaisių arba saldumynų. Šie stereotipai gali jus varginti jau vien dėl to, kad jums paskirta dieta, kurios griežtų reikalavimų privalu laikytis. Todėl tiems, kurie siekia jums padėti, konkrečiai paaiškinkite, kas būtent palengvintų jums gyvenimą ir sutaupytų jėgų. Namie pagamintas ir atneštas maistas, nupirkti vaistai, pagalba namiškiams – aiškiai suformuluokite tai, kas jums padėtų.

Apie nuovargį

Nuovargis, susirgus onkologine liga, besigydant, yra viena iš dažniausių būsenų, kurias patiria pacientai. Nuovargis gali veikti svarbias kasdienio gyvenimo sritis bei gyvenimo kokybę: santykius, bendravimą, darbų atlikimą, norą užsiimti mėgstama veikla, apetitą bei mitybą.

Kartais labai sunku nustatyti tikslią jaučiamo nuovargio priežastį. Nuovargis gali kilti dėl pačios onkologinės ligos, taip pat gali būti susijęs su gydymu (po operacijos, chemoterapijos, radioterapijos ar biologinės terapijos metu) bei gydymo šalutiniais reiškiniais: neutropenija, anemija, miego trūkumu, pykinimu ir vėmimu, viduriavimu, burnos išopėjimu, apetito stoka, skausmu, stresu bei įtampa, taip pat ilgu buvimu ligoninėje.

Nuovargis, kurį patiriate gydymosi metu, skiriasi nuo nuovargio, jaučiamo po kasdienių darbų. Šis energijos ir jėgų trūkumas gali atsirasti staiga arba palaipsniui ir neišnyksta tiesiog gerai išsimiegojus. Toliau išvardyti galimi nuovargio požymiai.

- Jausmas, kad neturite energijos.
- Miegate daugiau nei įprastai, ne tik naktį, bet ir dieną.
- Nenoras užsiimti įprastomis, maloniomis veiklomis.
- Nesirūpinimas higiena arba savo išvaizda.
- Nuovargio jausmas, nors išsimiegate pakankamai valandų per naktį.
- Dėmesio koncentracijos sunkumai.
- Susierzinimo, dirglumo jausmas ir kantrybės stoka.

Pasibaigus gydymui, nuovargis ima mažėti, tačiau kai kuriais atvejais gali tęstis kelis mėnesius ar net metus po gydymo.

Kas galėtų padėti sumažinti jaučiamą nuovargį?

- Kasdienių darbų ir veiklų metu planuokite trumpas pertraukas, kurių metu galėtumėte pailsėti.
- Išeikite pasivaikščioti, atlikite fizinių pratimų namuose. Nors iš pradžių atrodo, kad nuo šių veiklų dar labiau pavargsite, bet dažniausiai šios veiklos kaip tik paskatina ir suaktyvina organizmo gyvybines jėgas.
- Susidėliokite prioritetus: pirmiausia atlikite svarbiausias veiklas, vėliau – ne tokias svarbias. Leiskite sau pailsėti.
- Pasirūpinkite savo miegu ir patalpa, kurioje miegate, kad joje nebūtų triukšmo. Kartais, kai šalia knarkia palatos draugas ar sutuoktinis, puikiausiu jūsų miego pagalbininku gali tapti ausų kištukai. Jeigu reikia, pasitarkite su gydytoju dėl vaistų, padedančių pagerinti miegą.
- Prisiminkite, kad nuovargis dažnai yra laikina būsena, kuri palaipsniui išnyksta pasibaigus gydymui, sugrįžus į namus.
- Leiskite kitiems jums padėti atliekant namų ruošos darbus, gaminant maistą.
- Neverskite savęs daryti daugiau nei šiuo metu galite.

Apie ligos sukeltus pokyčius

Onkologinės ligos diagnozė paveikia įvairias žmogaus gyvenimo sritis. Ji ne tik sukelia fizinės savijautos ir sveikatos pokyčių, bet ir paliečia socialinį gyvenimą – asmeninius santykius su artimaisiais, draugais, kolegomis, kitais visuomenės nariais. Taip pat paliečia dvasinę sritį – gyvenimo prasmės, gyvenimo laikinumo, gyvenimo vertybių klausimus, žmogus susimąsto apie mirtį, liga sukelia įvairiausių psichologinės būklės pokyčių.

Skirtingose ligos ir gydymo stadijose visi šie pokyčiai gali būti skirtingai išreikšti ir patiriami. Pavyzdžiui, ligos pradžioje gali varginti kokie nors nemalonūs kūno pojūčiai ar skausmai. Tai apsunkina žmogaus gyvenimą, bet jis dar gali dirbti, bendrauti, tad socialinė sritis nėra paveikta. Arba gydymosi metu žmogus neblogai jaučiasi fiziškai, bet sunkiai išgyvena gulėjimą ligoninėje, nedarbingumą, stigmatizuojantį vėžio diagnozės apibūdinimą, tad vengia bendrauti, užsidaro, sumažėja jo socialinis ratas.

Būnant šalia sergančiojo visada svarbu jautriai pastebėti ir išsiaiškinti, kokie sunkumai šiuo metu yra didžiausi, kokia gyvenimo sritis nukentėjusi labiausiai (fizinė, socialinė, psichologinė ar dvasinė), ir, remiantis žmogaus stipriosiomis pusėmis, padedančiomis jam prisitaikyti prie ligos sukeliamų pokyčių, stengtis stiprinti tą labiausiai pažeistą sritį ir gerinti žmogaus gyvenimo kokybę.

Kokie galimi pokyčiai susirgus ir kaip prie jų prisitaikyti?

- Fiziniai pokyčiai: kūno pokyčiai, sukelti ligos (kūno silpnumas, skausmai, deformacijos) arba gydymo (svorio netekimas, kūno dalies praradimas, plaukų nuslinkimas, randai po operacijos, mastektomija, stomos). Sveikatos praradimas, nemiga, silpnumas, nuovargis. Visi šie pokyčiai gali sukelti gėdos, menkavertiškumo, drovumo, nepasitikėjimo savimi, pažeidžiamumo ir nesaugumo, bejėgiškumo jausmus.

- Socialinio gyvenimo pokyčiai: pasikeitę santykiai šeimoje, „vėžio stigma“, socialinio vaidmens pasikeitimas, socialinė izoliacija ir vienišumas, profesinio gyvenimo pokyčiai. Labai dažnai tarp onkologinių pacientų galima stebėti tokį reiškinį kaip „socialinė mirtis“ – dėl ligos sumažėja, o kartais ir visiškai nutrūksta sergančiojo socialinis tinklas, bendravimas. Tai susiję su dviem dalykais: visų pirma paties paciento nenoru bendrauti bei atsiribojimu, kas būdinga tik susirgus, ir antra – aplinkinių žmonių nerimu bendraujant su sergančiuoju. Mūsų visuomenėje vėžio diagnozė vis dar yra stigmatizuojanti, vis dar gąsdinanti, pervertinamas mirtingumas nuo ligos ir nepakankamai įvertinamos galimybės ją kontroliuoti.

- Psichologiniai pokyčiai: baimė, liūdesys, nerimas, depresija, sumažėjęs kontrolės jausmas, sunkumai susidūrus su nežinomybe, sumažėjęs pasitikėjimas savimi ir žema savivertė, pasaulis suvokiamas kaip nebe toks saugus, išgyvenamas pažeidžiamumo jausmas. Visos įmanomos sergančiojo emocinės reakcijos turi būti traktuojamos kaip normalios ir suprantamos „nenormalioje žmogui situacijoje“, sukeltos stresinės situacijos. Psichologiniai sunkumai gali pasireikšti tik tam tikrose situacijose ir būti laikini (pavyzdžiui, tik sužinojus diagnozę, laukiant tyrimų rezultatų), bet gali tęstis ir ilgą laiką. Tuomet nebijokite pasakyti apie tai savo gydančiam gydytojui, artimajam, kreiptis pagalbos į psichologą ar psichiatrą.

- Dvasiniai ir egzistenciniai pokyčiai: vertybių pokyčiai atsidūrus krizinėje situacijoje, tikėjimo klausimai. Ligos akivaizdoje yra dvi galimybės: arba liga sužlugdo žmogaus gyvenimą, arba padaro jį turtingesnį, brandesnį. Paradoksalu, tačiau liga suteikia gyvenimui prasmę. Sergantieji atranda ar pagilina tikėjimą, intensyviau išgyvena meilę, užmezga autentiškus santykius su kitais, pradeda labiau pasitikėti savimi, įgauna daugiau drąsos įgyvendinti siekius, apie kuriuos anksčiau tik svajojo. Atlikta nemažai tyrimų apie sergančiųjų vidinį augimą. Tyrimų duomenys atskleidžia, kad onkologinėmis ligomis sergantys žmonės giliau išgyvena santykius, mano, kad dėl ligos jie tampa geresni, mažiau kritiški sau ir kitiems, atranda besąlygišką gyvenimo prasmę ir priima viską, ką atneša gyvenimas: džiaugsmą, liūdesį, brandą ir vidinę ramybę.

- Duokite sau laiko susigyventi su visais šiais pokyčiais. Ligos pradžioje sergantieji labai natūraliai izoliuojasi, nes norisi patiems susidėlioti savo jausmus, susivokti juose. Tačiau ilgainiui pripratus prie gydymo ir gyvenimo pokyčių, tampa truputį lengviau ir vėl norisi bendrauti, grįžti į įprastą gyvenimo ritmą.

- Pastebima, kad profesinėje srityje pripažinimą turintys sergantieji sveiksta geriau, trumpiau užsibūna ligoninėse, anksčiau grįžtą į darbą po gydymosi. Taigi darbingumo ir reikalingumo faktorius yra vienas iš palaikymo šaltinių kovojant su liga. Iš tikrųjų šiuolaikinės galimybės leidžia daugelį darbų pritaikyti (naudojant kompiuterius, telefonus, internetą) ir gydymosi situacijai, galima dirbti iš namų, iš ligoninės. Tad galimybės dirbti ir užsiimti kokia nors veikla yra skatinamos, nes padidina savivertę, leidžia jausti situacijos kontrolę, žmogus jaučiasi vertingas ir reikalingas.
- Labai svarbu prisiminti, kad dalis šių pokyčių yra laikini, pavyzdžiui, plaukai pradeda atauginėti praėjus maždaug porai mėnesių po gydymo pabaigos. Taip pat svarbu ne slopinti išgyvenamus jausmus, o pasidalyti su artimu žmogumi arba pakalbėti apie išyvenamus pokyčius su psichologu ir sužinoti, kaip prie jų prisitaikyti.
- Svarbu stengtis priimti naująjį save, sutelkti dėmesį į tai, ką galite, o ne į tai, ko negalite, į tai, kuo esate geras, ypatingas, unikalus, vertingas, o ne tai, kuo esate blogas, bevertis.

Apie jausmus, nuslinkus plaukams

„Tik pradėjus slinkti plaukams, aš iš tikrųjų suvokiau, kad sergu, gydausi ir šiuo metu esu onkologinė ligonė“, – dalijasi patirtimi pacientė. Dažnai pradėjus slinkti plaukams, viduje sprogsta emocijų burbulas: skaudu, pikta, bėga ašaros, liūdna, kartu su plaukais netenki dalelės savęs – sveiko, nepažeidžiamo.

Kaip tvarkytis su jausmais, kurie kyla netekus plaukų?

- Žinokite, ko tikėtis. Paklauskite savo gydytojo, ar nuo jums taikomo gydymo nuslinks plaukai. Jei taip, kada pradės slinkti.

- Susigrąžinkite kontrolę į savo rankas. Žinant, kad plaukai pradės slinkti, galima imtis tam tikrų veiksmų, kurie padėtų neprarasti kontrolės jausmo šioje situacijoje. Pasitrumpinkite plaukus iš anksto. Daugelis pacientų teigia, kad skaudžiausia patirtis yra matyti savo plaukus ant patalynės ir kai perbraukus plaukus, rankose lieka kuokštas plaukų. Jeigu plaukus pasitrumpinsite iš anksto, išvengsite šito nemalonaus patyrimo.

- Sužinokite, kas padėjo kitiems pacientams. Nebūkite vieni, kalbėkite su tais, kurie išgyveno tą patį. Bendravimas su kitu žmogumi, kuris praėjo tą patį kelią, buvo netekęs plaukų, o šiuo metu jo plaukai jau atauginėja, gali suteikti stiprybės ir vilties šiuo sunkiu metu. Tai įveikiama, tai laikina, tai praeis.

- Improvizuokite su savo nauja šukuosena. Pasirinkite jums tinkančias skareles, kepurėles, perukus, su kuriais jaučiatės geriau. Pasitarkite su grožio ekspertais, konsultantais, kokį makiažą šiuo metu jums rinktis ir pan.

- Prisiminkite – jūsų plaukai ataugs. Baigus gydymą, maždaug po 2–3 mėnesių jūsų plaukai vėl pradės augti.

- Kai kurie pacientai išgyvena stiprų kaltės jausmą, priekaištauja sau, kad gydantis, kai kyla gyvybės ar mirties klausimas, jie jaudinasi dėl slenkančių plaukų. Prisiminkite, kad išgyventi įvairiausius jausmus yra natūralu ir suprantama šioje situacijoje.

Apie ligos atsinaujinimo baimę

Nežinomybės jausmas ir mintys, kad liga gali atsinaujinti, būdinga daugumai žmonių, susidūrusių su onkologine liga, – tiek patiems sergantiems, sirgusiems, tiek jų artimiesiems. Ligos atsinaujinimo baimė – tai universali baimė, nes pati onkologinės ligos prigimtis apgaubta nežinomybės, neapibrėžtumo, kontrolės nebuvimo šydu.

Ligos atsinaujinimo baimė itin stipri gali būti pirmaisiais metais po gydymo. Mūsų pacientai pasakoja, kad vėliau, praėjus ilgesniam laikui nuo gydymo pabaigos, mintys apie ligos

atsinaujinimą aplanko rečiau, tačiau visiškai neišnyksta. Tokias mintis gali sustiprinti tam tikri dalykai: vizitai pas gydytojus, reikalingų tyrimų procedūros ir tyrimų rezultatų laukimas, svarbios datos (ligos diagnozės data, gimtadienis, gydymo pabaigos data), šeimos nario ar giminaičio liga, žinia apie palatos, gydymosi draugo ligos atsinaujinimą, simptomai, kuriuos jūs patyrėte prieš sužinodami diagnozę (pavyzdžiui, skausmas ar prakaitavimas), atsiradę nauji simptomai, kurių kilmės jūs nesuprantate ir negalite paaiškinti, žmogaus, kuris sirgo onkologine liga, mirtis (pavyzdžiui, perskaitote laikraštyje, kad nuo onkologinės ligos mirė žinomas žmogus).

Kaip tvarkytis su ligos atsinaujinimo baime ir nežinomybės jausmu?

- Sužinokite, kas gali prisidėti prie geresnės jūsų savijautos ir sveikatos. Surinkite patikimos informacijos iš gydytojų, bendro likimo draugų – tai jums padės jausti, kad labiau kontroliuojate situaciją.

- Aptarkite su savo gydytoju, kokie simptomai galėtų pranešti, kad jūsų liga sugrįžo. Paskambinkite gydytojui, jeigu jus neramina tam tikri atsiradę simptomai.

- Supraskite ir stenkitės priimti, kad jūs negalite kontroliuoti absoliučiai visko, kas susiję su jūsų liga ir jos atsinaujinimu. Geriau priimti šį faktą nei stengtis su juo kovoti, nuneigti.

- Pažinkite savo baimes, bet nevertinkite jų. Bandykite leisti mintims apie ligos atsinaujinimą tiesiog ateiti ir išeiti. Leiskite toms mintims ateiti jums į galvą, bet neužlaikykite jų per ilgai. Vieni žmonės įsivaizduoja jas kaip tekančias pro šalį, kiti – kaip važiuojančius traukinio vagonus, dar kiti – kaip plaukiančius debesis. Pasirinkite savo vaizdinį. Geriau leisti šioms mintims laisvai judėti nei skirti daugybę laiko ir energijos „negalvoti apie tai“. Prisiminkite paprastą pavyzdį, kai siūloma negalvoti apie rožinį dramblį. Apie ką pirmiausia pagalvojate? Žinoma, kad apie rožinį dramblį.

- Pasidalykite savo ligos atsinaujinimo baime su patikimu draugu, artimuoju ar psichologu. Atviras pokalbis apie išgyvenamus jausmus daugeliui žmonių padeda juos sumažinti. Kai žmogus garsiai aptaria stiprius išgyvenamus jausmus, jie tampa nebe tokie galingi, grėsmingi ir bauginantys. Tuomet lengviau juos paleisti, kad jie taip stipriai neveiktų mūsų nuotaikos ir elgesio.

- Stenkitės gyventi dabartimi ir mažiau galvokite apie nežinomą ateitį ar skausmingą praeitį, kurios jau nebėra. Jeigu jums pavyksta susikurti ramybės jausmą viduje bent kelioms minutėms per dieną, tuomet jūs galite susikurti šį ramybės jausmą ir tomis situacijomis, kai neramu ir jaučiatės pažeidžiamesni (pavyzdžiui, laukiate tyrimų rezultatų).

- Stenkitės stiprinti pozityvų požiūrį į gyvenimą ir viską, kas vyksta aplink jus. Tai nereiškia, kad jūs turite būti pozityvus visą laiką. Tai neįmanoma. Todėl nespauskite ir nekaltinkite savęs, kai esate suirzę, neramūs, pikti, liūdni ar prislėgti.

- Sutelkite dėmesį ir energiją į tai, ką galite padaryti gero ir naudingo dėl savo sveikatos ir geresnės savijautos. Galbūt pasirinksite sveikesnę mitybą. Jeigu rūkote, galbūt dabar pats laikas mesti rūkyti. Jeigu vartojate alkoholį, galbūt pats laikas sumažinti alkoholio vartojimą.

- Raskite būdų, kurie jums padeda atsipalaiduoti, pailsėti.

- Būkite kiek įmanoma fiziškai aktyvesni. Vaikščiokite, bėgiokite, važinėkite dviračiu, slidinėkite, vaikščiokite į sporto klubą, darykite mankštą ar jogos pratimus. Pasirinkite, kas jums labiausiai tinka. Svarbiausia, judėkite kuo daugiau.

- Kontroliuokite tai, ką galite. Rūpestis savo sveikata, geresne savijauta, grįžimas į kasdienį normalų gyvenimą, gyvenimo įpročių pakeitimas, mitybos pasirinkimas, fizinio aktyvumo didinimas – tai dalykai, kuriuos jūs galite kontroliuoti. Mes negalime kontroliuoti kiekvienos, mums į galvą šaunančios minties, bet galime į jas nepanirti, jose nepaskęsti.

Apie ligos sugrįžimą

Atsinaujinusi liga sukelia panašius jausmus, kaip ir pirmą kartą išgirsta diagnozė. Sugrįžta nežinomybės jausmas, pasimetimas, nerimas dėl ateities, baimė, pyktis, kad reikės dar kartą viską išgyventi.

Kaip tvarkytis su visais šiais jausmais?

- Visa tai, ką jaučiate, yra normalios ir suprantamos reakcijos į ligos atsinaujinimą. Kai kurie pacientai pasakoja, kad žinia, jog liga sugrįžo, sukelia dar daugiau įtampos, nei pirmą kartą išgirsta diagnozė.
- Įtampa ir stresas. Pasibaigus gydymui, jūs jau spėjote sugrįžti į savo kasdienį įprastą gyvenimą, darbus bei kitas veiklas, galvojote, kad liga ir jos gydymas – jau praeityje. Praėjus savaitėms, mėnesiams ar metams, mintys apie ligą aplankydavo vis rečiau ir rečiau. Tikrai galite išgyventi didžiulį šoką ligai sugrįžus, kartais net didesnį, nei sužinoję pirminę diagnozę.
- Išgirdę, jog liga atsinaujino, galite pradėti save kaltinti, priekaištauti sau dėl to, kad pasirinkote netinkamą gydymo būdą, nepakeitėte gyvenimo būdo, mitybos ar pan. Pasistenkite nežvilgčioti atgal. Tai tik atims iš jūsų daugybę jėgų ir energijos. Geriau koncentruokitės į dabartinę situaciją ir ką galite šiuo metu padaryti, kad jaustumėtės geriau.
- Ligai atsinaujinus, jausti pyktį yra labai pagrįsta ir suprantama. Jūs netgi galite pykti ant savo gydytojo, kad nepavyko ligos išgydyti taip, kad ji neatsinaujintų. Galite jausti nusivylimą ir pyktį, kad jums teko išgyventi tokį sunkų gydymą prieš tai, bet liga vis tiek sugrįžo. Tiesiog prisiminkite, kad tuo metu tikriausiai tiek jūs, tiek jūsų gydytojas darė viską, kad liga būtų įveikta. Niekada negalime garantuoti 100 proc., kad liga tikrai nesugrįš. Jeigu jausitės ramiau, galite dėl gydymo pasitarti ir su kitu gydytoju, kuriuo pasitikite, ieškoti antros nuomonės.

- Ligai sugrįžus, galite jaustis taip, lyg jums nepakaktų jėgų dar kartą viską ištverti. Pasikliaukite savo patirtimi, kurią įgijote besigydydami pirmą kartą: vieną kartą jūs jau viską ištvėrėte, atlaikėte, netgi tada, kai abejojote savimi.

- Prisiminkite, kas jums padėjo pirmą kartą išgirdus diagnozę: draugų ir artimųjų palaikymas, galbūt psichologo konsultacijos, bendravimas su panašią patirtį turinčiais žmonėmis.

- Prisiminkite, kad dabar jūs žinote daugiau. Žinios apie pačią ligą, gydymo galimybes, galimus gydymo šalutinius poveikius gali sumažinti išgyvenamą nerimą. Jūs jau vieną kartą praėjote visą gydymo kelią, tad tikrai turite pakankamai žinių ir informacijos, kaip sau padėti ir šį kartą.

- Jūs jau pažįstate ligoninės aplinką, medicinos personalą, tai gali jums suteikti saugumo ir ramybės jausmą vėl gydantis. Nebesate naujokas.

- Jūs jau vieną kartą viską praėjote. Žinote, kuriais gydymo momentais jums labiausiai norisi pabūti vienam, kada labiausiai reikia kitų pagalbos. Pasikliaukite savo patirtimi ir žiniomis, kurios jums padėjo seniau. Pirmą kartą įgyta patirtis gali padidinti situacijos kontrolės jausmą, kai atrodo, kad žemė vėl svyruoja po kojomis.

Apie mirtį

Mintys apie mirtį daugelį žmonių baugina, tačiau nuoširdus ir atviras pokalbis apie mirtį bei jos keliamus jausmus gali sumažinti jaučiamą įtampą dėl priartėjusios mirties grėsmės susirgus.

Jeigu paklaustume konkrečių žmonių, kodėl jie bijo mirties, atsakymai būtų patys įvairiausi: „bijau palikti artimuosius, bijau, kad daugiau niekada jų nepamatysiu ir neišgirsiu“, „bijau, kad po mirties negalėsiu padėti savo vaikams ar kitiems artimiesiems, kad be manęs mano vaikai nesusitvarkys gyvenime“, „bijau, kad daugiau niekada nesužinosiu, kaip sekasi mano šeimai ir draugams“, „man baisu gulėti po žeme, amžinoje tamsoje“, „man baisu pagalvoti, kad mano kūną pradės graužti kirminai“, „bijau nežinomybės ir paslapties, kuri gaubia mirtį“, „baisu, kad manęs nebeliks“, „bijau ne pačios mirties, bet skausmo ir kančių“.

Tačiau baisiausia yra suvokti, kad pats gyvenimas yra laikinas ir staiga vieną akimirką viskas sustos ir daugiau nepasikartos. Tuomet pats gyvenimas gali netekti prasmės: kam stengtis, kam gyventi, kam kurti, kam gydytis, jeigu vieną dieną vis tiek mirsi?

Jūs suprantate, kad sergate labai rimta liga. Kartais norite paklausti tiesiai, ar mirsite. Kad ir kaip būtų sunku, jums nepatinka, jei vengiama atsakyti. „Bėgimas“ nuo atsakymo į šį klausimą jums reiškia netiesioginį jūsų nuogąstavimų patvirtinimą. Jūs norite, kad būtų elgiamasi sąžiningai ir nesijaustumėte vieniši. Vienišumo jausmas ypač išryškėja, kai prarandame ką nors iš artimųjų ar draugų. Tuo metu mūsų visiškai nedomina, kas įvyko, kad žmogus mirė. Labiausiai mums reikia vieno – kad kas nors dar kartą patvirtintų, kol mes gyvi, tol esami mylimi ir branginami.

O dabar ***stebėkite, kaip veikia jūsų logika***. Galbūt nusprendėte, kad sunki liga, kuria sergate, visada lemia mirtį, vadinasi, jūs taip pat mirsite. Taip manydami jūs klystate. Sutikite, nors liga, su kuria kovojate, yra labai rimta, tai visai nereiškia, kad nuo jos mirsite. Su ja teks pakovoti: gerti vaistus, retkarčiais iškęsti nemalonias, skausmingas procedūras. Taip elgsitės, jei norėsite pasveikti. Ir dar – gydytojai bei medicinos pažanga labai gerai padeda kovoti su ligomis, tarp jų – ir su onkologinėmis. Nepamirškite to!

Kaip įveikti mirties baimę?

- Pasinaudokite labai viltinga ir raminančia „ratilų ant vandens" idėja. Šios idėjos esmė yra ta, kad mes visur paliekame dalelę savęs, galbūt ir patys to nežinodami. Mūsų įtaka sklinda nuo vieno žmogaus prie kito ir perduodama iš vienos kartos į kitą. Mums mirus, lieka prisiminimai apie mus, istorijos, išgyventos kartu, mūsų darbai ir pamokos, duotos kitiems, mūsų meilė vaikų ir kitų artimų žmonių širdyse. (Daugiau galite paskaityti Irvino D. Yalomo knygoje „Žiūrėti į saulę. Kaip įveikti mirties baimę".)

- Pakalbėkime ne tik apie destruktyvią, bet ir apie kuriančią mirties baimės jėgą. Mirties baimė gali turėti ne tik destruktyvią, bet ir kuriančią galią. Akistata su mirtimi (nebūtinai tiesioginė) gali būti labai svarbus žadinantis patyrimas, kuris skatina mus pervertinti mūsų nugyventą gyvenimą ir apmąstyti, kaip mums elgtis su likusiu gyvenimo laiku. Tai yra jėga, kuri verčia mus gyventi visavertiškiau ir autentiškiau, atrasti savo gyvenimo prasmę ir pajausti tikrą gyvenimo skonį. Kaip rašo I. D. Yalomas: „jeigu įdėmiai įsižiūrėtume į mirties veidą, mūsų gyvenimas galėtų tapti labiau prisotintas, vertingesnis ir labiau „gyvenimiškas". Tik išmokę numirti, mes išmokstame gyventi. Tad nuo pačių mūsų priklauso, ar mirties baimė turi vien tik griaunantį ar ir kuriantį potencialą.

- Pagalvokite, ar norėtumėte vėl ir vėl nugyventi tą patį gyvenimą, kurį gyvenote ir dabar gyvenate. Jeigu jums sunku atlikti šį eksperimentą ir jis sukelia jums daugybę neigiamų išgyvenimų, tuomet tikriausiai jūs galvojate, kad jūs gyvenote „blogai" arba ne taip, kaip norėtumėte. Šis eksperimentas taip pat skatina pagalvoti, dėl ko būtent jūs gailitės ir ką norėtumėte pakeisti. I. D. Yalomas **taip pat užduoda kitą vertingą** klausimą: „Ką jūs dabar galite pakeisti savo gyvenime, kad po metų ar penkerių metų atsigręždami atgal neišgyventumėte panašių kančių ir nesigailėtumėte to, kas įvyko?"

- Supraskite, kad mirties baimė nebūtinai griauna gyvenimą. Ji gyvenimui suteikia aštresnį skonį, skatina vertinti kiekvieną akimirką, stimuliuoja aktyvumą ir neleidžia atidėti tikro ir prasmingo gyvenimo vėlesniam laikui. Nes to laiko gali ir nebūti. Turime tik vienintelį laiką – „čia ir dabar".

- Mirties baimę sumažinti gali ir apmąstymas, kokia Jums ar Jūsų artimam žmogui galėtų būti „gera ir prasminga" mirtis: kaip norėtumėte numirti, kokie žmonės norėtumėte, kad būtų šalia tą akimirką, kaip norėtumėte atsisveikinti su artimaisiais, kaip norėtumėte, kad artimieji elgtųsi paskutinėmis Jūsų gyvenimo akimirkomis.

Apie jausmus, kai miršta palatos kaimynas

Kol esate ligoninėje, gali tekti susidurti su situacija, kai gydytojams nepavyks išgelbėti žmogaus, gulinčio jūsų skyriuje. Jūs galite būti tik vos vos pažįstamas su ta šeima arba, atvirkščiai, jai labai artimas. Jums teks „tvarkytis" su jausmais ir mintimis, kuždančiomis apie panašią diagnozę turėjusio bendražygio lemtį. Tuomet galite vėl išgyventi šoką ir neviltį – svetima netektis gali išmušti pagrindą iš po kojų.

Kaip sau padėti?

- Išsaugokite realybės jausmą. Kai nelaimė prisėlina taip arti, jums bus sunku išsaugoti realybės jausmą. Ir vis dėlto priminkite sau, kad vis dar esate pats sau ir savo artimiesiems atrama. Kad kiekvienas atvejis individualus, kad labai greitai susitapatiname su kito sergančiojo istorija „ir mums taip gali nutikti".

- Patikrinkite savo ryšį su realybe. Pažvelkite į savo atvaizdą veidrodyje, palieskite savo kūną, veidą, plaukus, drabužius. Jei leidžia sąlygos, nueikite į dušą ir nusiprauskite. Suteikite kūnui galimybę nors akimirkai „nusimesti įtampą", atlikite keletą fizinių pratimų. Apsikabinkite su artimu žmogumi, laikykitės už rankų. Pakvėpuokite kelias minutes sutelkę dėmesį į savo kvėpavimą – į tai, kaip įkvepiate ir iškvepiate.

- Pajauskite tvirtybę, kurią jums suteikė šie veiksmai.

- Jei panika neapleidžia jūsų, kreipkitės pagalbos į aplinkinius. Jei turite galimybę, pasikalbėkite su psichologu. Bendraudamas su psichologu, pajusite, kad galite priimti savo jausmus jų nevertindamas ir nemoralizuodamas. Pasidalinus stipriais išgyvenimais, jums gali palengvėti. Turėkite omenyje, kad baimė pasižymi šia ypatybe: ji padidėja tada, kai mes bandome ją paslėpti kuo gilesnėse savo sielos ir kūno kertelėse.

Apie streso ir onkologinės ligos ryšį

Onkologine liga susirgę žmonės labai dažnai užduoda klausimus: „Ar mano asmenybė, o galbūt emocijos galėjo sukelti vėžį? Ar stresas, kurį išgyvenau, galėjo pakeisti mano imuninę sistemą ir sukelti vėžį? Ar susirgau vėžiu, nes stipriai išgyvenau dėl mylimo žmogaus, darbo netekties, ar šie įvykiai galėjo taip paveikti, kad mano liga sugrįžo? Ar dėl mano liūdnos ir prislėgtos nuotaikos liga gali progresuoti? Kuo svarbus palaikymas iš šalia esančiųjų? Ką aš pats galiu padaryti, kad gydymas sektųsi?"

Štai moksliniais tyrimais pagrįsti atsakymai į šiuos taip dažnai nerimą keliančius klausimus:

- Nekaltinkite savęs dėl ligos. Jūsų asmenybė pati savaime negali sukelti vėžio. Tačiau jūsų asmenybė daro poveikį gyvenimo būdui ir įpročiams. Tai rodo paprastas pavyzdys: jeigu jūs iš baimės sužinoti, kuo sergate, atidėliojate vizitą pas gydytoją, vengiate spręsti problemą ar apsimetate, kad jos nėra, nors jau ilgai kosėjate ar patiriate kitų nemalonių simptomų, tuomet padidėja tikimybė, kad liga bus diagnozuota vėlesnėje stadijoje ir gydymo, išgyvenamumo galimybės bus mažesnės. Kuo anksčiau liga bus diagnozuota, tuo greičiau bus pradėtas gydymas.

- Kai gydotės, pasitikėkite savo gydytoju ir gydymu, kurį jis rekomenduoja. Jeigu abejojate, ieškokite antros nuomonės. Atviras ir nuoširdus bendravimas su savo gydytoju jau savaime yra gydantis, nes jaučiatės laisviau, galite užduoti jums rūpimus klausimus, nebijote išsakyti savo abejonių ir nerimą keliančių dalykų.

- Stresas, depresija ir išgyvenamas gedulas, be abejo, sukelia liūdesį, sielvartą, pyktį, įtampą, tačiau patys savaime vėžio nesukelia, taip pat negarantuoja, kad liga atsinaujins. Nors stresas sukelia imuninės sistemos funkcionavimo pakitimų, nėra pakankamai mokslinių įrodymų, kad didžiulį stresą išgyvenantis žmogus būtinai susirgs vėžiu ar jo gydymas būtinai bus mažiau sėkmingas.

- Ligos metu jūs nebūtinai turite mąstyti pozityviai. Galite jaustis liūdni, prislėgti, išsigandę, pikti, ir šios emocijos tikrai nepaskatins jūsų ligą progresuoti. Jeigu išgyvenate visus šiuos jausmus, tai nereiškia, kad jūs nepasveiksite. Baimė, nerimas, liūdesys, pyktis, nežinomybė, pasimetimas – tai natūralios reakcijos į netikėtai užklupusią ligą, kai iškyla grėsmė jūsų gyvybei.

- Tai, kaip jūs tvarkotės su sunkumais, yra unikalus, asmeniškas, individualus jūsų būdas. Nėra vienintelio teisingo kelio, kaip elgtis ir tvarkytis su onkologinės ligos sukeltais sunkumais. Darykite tai, kas anksčiau jums padėdavo sunkiu metu. Jeigu anksčiau nebuvote iš tų, kurie kalba apie savo sunkumus, natūralu, kad kitų aktyvus skatinimas pasidalyti, kalbėtis atvirai jums tik sukels erzulį ir įtampą. Jeigu įprastas būdas tvarkytis su sunkumais neveikia, kreipkitės į specialistą – psichologą.

- Jeigu šalia turite žmonių, kuriems rūpite, be abejo, yra didesnė tikimybė, kad ieškosite pagalbos, kreipsitės į gydytojus, pajutę nemalonius simptomus, daugiau dėmesio skirsite savo sveikatai. Galbūt artimųjų paskatinti įveiksite baimę kreiptis į gydytojus. Taip pat jeigu ligos metu turite patikimą žmogų, su kuriuo galite pasidalyti savo ligos našta, jausitės mažiau išsigandę, pasimetę, ne tokie bejėgiai, jausitės labiau pasitikintys savimi nei būdami vieni.

Apie tai, kaip sumažinti stresą

Į klausimą „Kaip tvarkytis su stresu ligos akivaizdoje?“ vaizdžiai atsako vienos pacientės žodžiai: „Visi mes reaguojame skirtingai, tačiau aišku viena – kad nuo visų tų jausmų nei po lova pasislėpsi, nei į spintą įlįsi...“

Vienas iš svarbiausių žingsnių, kurį jūs galite padaryti, tai atpažinti ir pastebėti savo jausmus bei pasakyti sau, kad šie jausmai egzistuoja ir kad jie yra suprantami bei normalūs tokioje situacijoje.
Jei norite suprasti savo emocijas ir siekiate susitvarkyti su jomis, duokite sau laiko.

Kaip tvarkytis su stresu ir įtampa?

- Pasikalbėkite apie savo išgyvenimus su artimaisiais, kuriais pasitikite, nelikite su savo išgyvenimais vieni. Išreikšdami susikaupusius jausmus ne tik geriau jausitės patys, bet ir jūsų gydymosi bei sveikimo kelias taps sklandesnis, neigiami jausmai mažiau veiks jūsų bendravimą su gydytojais ir artimaisiais.
- Prisiminkite, kad normalu ir suprantama, jog gydymosi metu ar po jo galite jaustis liūdni, nusivylę, praradę viltį, irzlūs, jautrūs, pavargę.
- Kartais geriausias būdas sumažinti įtampą – leisti sau paverkti. Kartais mes slopiname ašaras, baiminamės, kad pradėję verkti, nesugebėsime sustoti. Baiminamės, kad ašarų pavidalu prasiveržęs skausmas taps nevaldomas. Skiriame daugybę jėgų ir pastangų, kad tik nė viena ašara nepasirodytų ant skruosto, užuot leidę sau jausti, leidę sau paverkti ir išreikšti jaučiamą liūdesį bei skausmą.
- Niekada neatsiprašinėkite už savo jautrumą, ašaras ir emocijas. Jausmų rodymas – tai ne silpnumo, o stiprybės ženklas.
- Ieškokite pagalbos, kreipkitės į pacientų bendrijas.
- Tikintiems žmonėms padeda malda ar pokalbis su dvasininku.
- Pasikalbėkite apie savo jausmus, baimes su psichologu. Pasakykite jus gydančiam gydytojui ar slaugytojai, kad norite pasikalbėti su psichologu. Internetiniame puslapyje www.kraujas.lt galite rasti daugiau informacijos apie psichologinės pagalbos galimybes.
- Pasistenkite daugiau judėti – tai taip pat padeda įveikti stresą.
- Įsitraukite į veiklas, kurios padeda nukreipti dėmesį tiek būnant namie, tiek lauke.
- Keletą kartų per dieną atlikite kvėpavimo ar atsipalaidavimo pratimų.
- Jeigu jaučiate stiprų, ilgalaikį nerimą ar kokius nors depresijos simptomus, pasikalbėkite su gydytoju dėl antidepresantų ar nerimą slopinančių vaistų vartojimo.

Apie gyvenimą su liga

Onkologinių ligų gydymo pažanga suteikia galimybę pasveikti ir gyventi ilgus metus. Vis dėlto žinojimas, kad liga gali atsinaujinti ir vėl gali tekti gydytis, neramina ir kartais iškyla mintyse. Kuo daugiau laiko praeina nuo gydymo pabaigos, tuo rečiau aplanko tokios mintys. Tačiau atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad mintys apie ligos atsinaujinimą bėgant laikui retėja, tačiau neišnyksta visiškai. Kaip gyventi su tuo nežinomybės jausmu? Visokeriopai mėgaukitės savo diena. Tiesiog taip, kaip dabar laikote savo rankose šią knygelę ir galite su ja daryti tai, ką norite, lygiai taip pat nuo jūsų priklauso ir tai, kaip jūs gyvensite savo kasdienį gyvenimą. Tikrai taip. Leiskite pacituoti kai ką iš susirašinėjimo su dviem ligoniais:

„Man būna gerų dienų ir būna blogų dienų. Aš stengiuosi klausyti jūsų patarimo – įskaityti tik tas dienas, kurios yra geros, o kuomet jaučiuosi iš tiesų blogai, stengiuosi rasti kažką, kuo galėčiau džiaugtis. Labai laukiu, kol atrasiu tų nedidelių džiaugsmų ir dėl to jausiuosi laimingas.“

„Yra daug dalykų, kuriuos vis dar noriu padaryti, bet žinau, kad aš galiu nesugebėti padaryti jų taip, kaip aš anksčiau planavau, ir taip, kaip buvau įpratusi. Bet tai nereiškia, kad aš neturiu stengtis jų padaryti kitokiomis priemonėmis.“

- Pažvelkite į gyvenimą kitu kampu – kaip į galimybę augti kaip asmenybei arba kaip į antrą šansą pradėti gyventi savo gyvenimą visavertiškai, nepaisant komplikacijų ar šalutinių gydymo poveikių. Netrukus suvoksite, kad labai svarbu gebėti gyventi gyvenimą kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, užuot apsunkinus save įvairiomis vizijomis ir baimėmis.

- Nepamirškite, kad jūs visada galite turėti vilties ir kad turite išmokti džiaugtis kiekviena diena, kiekvienu savo gyvenimo momentu. Senekos žodžiais tariant: „Gyvenimas – tai pjesė, kurioje nesvarbu, kiek laiko truko vaidinimas, bet svarbu, kaip jis buvo atliktas.“ Žinoma, dabar jūs prisiminėte daugybę kitų autorių citatų ir, jei mes kada susitiktume, patirtumėme vienodą jausmą, kad visos jos skirtos mums

ir šiai knygutei. Iš tiesų tai tik bendri daug kam tinkantys teiginiai, kurie yra mūsų gyvenimo dalis, net mums apie juos negalvojant. Jie mums padeda rasti išeitį, padeda atrasti save labai sudėtingoje gyvenimo situacijoje, kurioje atsiduriame ir kuri reikalauja visų mūsų jėgų ir drąsos.

- Ne vien išmintis, bet ir kitų žmonių pavyzdžiai mums padeda nugalėti kliūtis, atsirandančias mūsų kelyje per gyvenimą, ir kovoti su likimu. Norėtųsi pasidalyti Lance'o Armstrongo, profesionalaus amerikiečių dviratininko, kuris nugalėjo vėžį ir 7 kartus iš eilės (1999–2005 m.) laimėjo prestižiškiausias pasaulyje dviračių lenktynes „Tour de France", knygos citata:

„Gyvenimas negali iš jūsų pareikalauti daugiau jėgų, negu jūs savyje jų turite, tačiau jis prašo jūsų laikytis ir nebėgti šalin. Jūs visada galite padaryti daugiau ir nueiti toliau, o kuomet jaučiate, kad nebegalite toliau eiti, esate pusiaukelėje iki maksimumo. Galite pasiekti visko, ko norite, jei tik labai to trokštate. Bet turite to trokšti su tokia jėga, kuri įveikia tai, kas neįmanoma, atsiskiriančia nuo jūsų ir susijungiančia su energija, sukūrusia pasaulį. Stiprybė išsilaikyti, nepaisant nieko, stiprybė viską iškęsti – tai yra laimėtojo savybės. Ištvermė – tai pastangų sutelkimas į visų kliūčių nugalėjimą ir padarymas visko, kas būtina jūsų tikslams pasiekti, nesvarbu, kokie tolimi jie gali atrodyti. Jūs niekada netapsite „lūzeriu", jeigu nepasiduosite. Laimėtojai yra ne tie, kurie niekada nekrenta, o tie, kurie atsistoja po kiekvieno nukritimo ir eina toliau. Pasaulyje nėra vietos bailiams ir nevykėliams. Mes turime gyventi gyvenimą, kadangi jis mums buvo duotas, taip pat, kaip turime žaisti kortomis, kurias mums padalino. Gali kilti problemų, bet mes turime žaisti. Įmanoma laimėti net su prastomis kortomis, o tie, kurie tęsia žaidimą net tada, kai visi pasiduoda, ir yra laimėtojai. Ir aš jums sakau, kartu mes galime išgyventi viską: alkį, troškulį, pažeminimą, skausmą, liūdesį, tragediją, skurdą ir kančią. Gyvenimas mums pateikia, mūsų kūnui ir sielai, labai sunkių laikotarpių, bet mes negalime pasiduoti. Net jei mes esame pavargę, ligoti, silpni ir išsekę. Tu gali GYVENTI su visu šituo."

Apie ligos patirties prasmę

Grėsmingos ligos diagnozė tampa gyvenimo išbandymu, iššūkiu, sukelia kančios, laikinumo jausmą. Liga priverčia suvokti, kad „gyvenimas pasikeitė“ ir jau niekada nebus toks, koks buvo iki ligos, kad prarasta didžiausia vertybė – sveikata. Onkologinės ligos išbandymas sukelia daugybę praradimų ir atradimų tiek patiems sergantiesiems, tiek artimiesiems, draugams.

Ligos akivaizdoje yra dvi galimybės: arba liga sužlugdo žmogaus gyvenimą, arba padaro jį turtingesnį, brandesnį. Paradoksalu, tačiau dažnai mūsų pacientai dalijasi teigiama patirtimi, kad liga suteikia gyvenimui prasmę:

„Niekada nepamirškite, kad esate ne vieni. Nepamirškite, kad liga nėra atlygis, liga visada yra šansas, su ja kai ką prarandame, bet tikrai ne svarbiausius dalykus, dažniausiai net nesvarbius dalykus, o gauname esminius.“

Ligos patirtį žmogus priima suvokdamas, kad jis gali gyventi su savo liga, jos sukeltais pokyčiais, kad savo gyvenime jis mato pozityvius tikslus ir siekius, kurių įgyvendinimui nesutrukdys net liga.

Kokie galimi pozityvūs pokyčiai ligos akivaizdoje?

- Atlikta nemažai tyrimų apie sergančiųjų vidinį augimą ligos situacijoje.
- Tyrimų duomenys atskleidžia, kad onkologine liga sergantys žmonės giliau išgyvena santykius, vertina save kaip „tapusius geresniais žmonėmis dėl ligos“.
- Tampa mažiau kritiški sau ir kitiems. Nesijaudina dėl smulkmenų – neplautų indų, ne vietoje atsidūrusio daikto ir t. t. Atranda besąlygišką gyvenimo prasmę, priima visa tai, ką atneša gyvenimas: ir džiaugsmą, ir liūdesį, atranda vidinę ramybę.
- Sergantieji atranda ar pagilina tikėjimą, intensyviau išgyvena meilę, užmezga autentiškus santykius su kitais, pradeda labiau pasitikėti savimi.

- Įgauna daugiau drąsos įgyvendinti siekius, apie kuriuos anksčiau tik svajojo.
- Ligos patirtis išmoko: labiau rūpintis savimi ir įsiklausyti į savo poreikius; leisti sau pailsėti ir nekaltinti savęs dėl to, kad nieko nedarai viduryje dienos; vertinti tai, ką turi šiandien ir džiaugtis tuo; atrasti, kad už darbą svarbiau šeima, artimieji bei laikas su jais; išnaudoti progas save palepinti ir pradžiuginti; surizikuoti daryti tai, ko anksčiau sau neleisdavai; drąsiau ir dažniau pasakyti „NE" kitiems; mėgautis paprastais kasdieniais stebuklais – indų plovimu, knygos skaitymu, pokalbiu, pasivaikščiojimu; nesinervinti dėl dalykų, kurių negali pakeisti; gyventi dabartimi, o ne praeitimi ir ateitimi; dažniau pasakyti „myliu" šalia esantiems.

Apie bendravimą su medicinos personalu

Susirgus onkologine liga, kai prasideda gydymas, tiek pacientams, tiek artimiesiems iškyla medicininės informacijos poreikis. Medicininę informaciją, susijusią su jūsų liga bei gydymu, jums gali suteikti ne tik jus gydantis gydytojas, bet ir slaugytojas, gydytojas rezidentas, kitas medicinos darbuotojas, priklausomai nuo jo kompetencijos. Gydytojas – tai žmogus, su kuriuo galite aptarti savo situaciją, apsvarstyti gydymo pasirinkimą, jis gali padėti jums teisingai apsispręsti. Gydytojas yra jūsų patikimas partneris, kuris kartu su jumis kovos, kad pasveiktumėte, ir liga pasitrauktų. Tiek gydytojas, tiek slaugytoja, tiek psichologas ar kiti medicinos personalo darbuotojai yra vieninga komanda, kuri kartu su jumis bei jūsų artimaisiais dalyvauja ir padeda jums įveikti ligą.

Tyrimai rodo, kad pasitikėjimas gydytoju ir teigiamas kontaktas su juo gali palengvinti jaučiamus simptomus ir sumažinti skausmą bei išgyvenamą kančią ligos metu, taip pat patikimas paciento ir gydytojo santykis, bendradarbiavimas ligos metu mažina nerimo bei depresijos simptomus, bejėgiškumą, beviltiškumą, stiprina viltį sveikti.

Kas galėtų palengvinti bendravimą su gydytojais?

- Vienas iš didžiausių iššūkių onkologine liga susirgusiems pacientams yra gebėjimas susipažinti su savo ligos medicinine puse ir išmokti naudoti daugybę sudėtingų medicininių terminų. Tai nelengva beveik visiems naujai susirgusiems pacientams, nes dažniausiai apie ligą, kuria susirgo, apie gydymo būdus, tokius kaip chemoterapija ar radioterapija, gydymo keliamus šalutinius poveikius, anksčiau teko girdėti tik iš žiniasklaidos ar artimųjų. Natūralu ir suprantama, kad anksčiau nesusidūrę su onkologine liga ir jos gydymu, jūs daug ko nesuprasite ir turėsite daugybę klausimų gydytojui ir visam medicinos personalui. Svarbiausias asmuo, iš kurio turite gauti informaciją, yra gydytojas, nes jūsų situacija yra labai individuali, todėl tik jis gali tiksliausiai jums viską paaiškinti.

- Atvykę į gydymo įstaigą, susipažinkite su jus gydančiu gydytoju ir sužinokite, kokią dar pagalbą jums gali suteikti kiti gydančiosios komandos nariai. Kai kuriose įstaigose jūs galite ne tik gauti medicininę pagalbą iš gydytojo ar slaugytojų, bet ir kreiptis į *psichologus, socialinius darbuotojus,* kurie gali padėti spręsti ligos metu iškylančius psichologinius ir socialinius sunkumus.

- Jei jus gydo keli gydytojai, sužinokite, kuris gydytojas atsakingas už jūsų gydymą, ir visus klausimus užduokite būtent jam.

- Tiek gydymosi metu ligoninėje bendraujant su gydytoju ar slaugytoja, tiek patiems skaitant įvairią informaciją internete ar žiniasklaidoje, jums gali kilti daugybė įvairių klausimų. Geriausiai būtų, jei klausimus užsirašytumėte ir atsineštumėte kito apsilankymo pas gydytoją metu. Kai kuriems pacientams vizitas pas gydytoją paprastai sukelia stresą, pasimetimą, dėl to galite pamiršti paklausti to, kas jums svarbiausia, ir ką buvote suplanavę. Jei klausimus pasiruošite prieš susitikdami su gydytoju, galėsite efektyviau išnaudoti jums skirtą laiką ir gauti atsakymus į daugelį jums rūpimų ir aktualių klausimų.

- Svarbiausia, ką turite prisiminti tiek ruošdamiesi pokalbiui su gydytoju, tiek kalbėdami su juo, – nėra blogų ar netinkamų klausimų. Bet kuris klausimas, kuris jums tuo metu yra aktualus, turi būti atsakytas, nes gavę atsakymą, galite pasijusti saugiau ir labiau pasitikėti savo jėgomis ligos situacijoje.

- Suprantama ir normalu, kad didelė dalis informacijos, kurią jums suteiks gydytojai, ypač gydymo pradžioje, jums bus sunkiai suprantama, nes daugelį dalykų girdėsite

pirmą kartą. Be to, esant stresui, sužinojus apie diagnozę, atsigulus į ligoninę ar pasikeitus gydymo rezultatams, paprastai sunku įsiminti naują informaciją. Todėl paprašykite gydytojo, kad jis jums dar kartą paaiškintų, *ką buvo prieš tai minėjęs, arba paaiškintų, ką reiškia jo vartojamos sąvokos*. Jei esate labai sunerimęs ar susijaudinęs dėl išgirstų dalykų, paprašykite, kad gydytojas jums duotų laiko atsikvėpti ir pratęskite pokalbį tuomet, kai nerimas sumažės (iš pradžių nerimas nebūna labai didelis, po kiek laiko jis ima mažėti ir tada lengviau priimti, suprasti ir įsiminti informaciją, kuri jums suteikiama).

- Vizito pas gydytoją metu užsirašykite, kas jums svarbu, arba paprašykite, kad tai padarytų jūsų artimieji – šeimos nariai ar draugai. Taip bus lengviau prisiminti informaciją, tuo labiau, kad dažnai ji būna nauja, o vienu metu įsiminti daug naujos informacijos nėra lengva.

- Jeigu norite papildomai pasikonsultuoti dėl gydymo, galima kreiptis informacijos ir į kitą gydytoją, specialistą. Kartais žmonės bijo tai daryti, manydami, kad konsultacijos su kitais gydytojais gali nepatikti juos gydančiam gydytojui. Tačiau pasikonsultavę su skirtingais gydytojais ir specialistais, jūs jausitės saugesnis, geriau suprasite, kas vyksta, ramiau tęsite gydymą.

- Apsvarstykite galimybę, kad su jumis į susitikimą su gydytoju atvyktų patikimas artimas šeimos narys ar draugas. Šis asmuo gali padėti užduoti klausimus, užrašyti gydytojo atsakymus ir vėliau padėti jums prisiminti bei suprasti pokalbį su gydytoju. Būtinai praneškite gydytojui, kad norite, jog su jumis pokalbyje kartu dalyvautų artimas žmogus.

- Būkite sąžiningi su savo gydytoju ir atvirai kalbėkite apie tai, kaip iš tiesų jaučiatės.

- Prisiminkite, kad gydytojas greičiausiai neprisimins visų jūsų problemų ir visko, apie ką kalbėjotės praeityje, ką jam sakėte ar ko nesakėte, ką pažadėjote pasakyti kitą sykį ir t. t. Turint tiek pacientų, administravimo veiklos ir kitų dalykų, kuriuos gydytojai turi atlikti, jiems lieka vis mažiau laiko pasikalbėti su ligoniais. Kartais turite tik dešimt minučių pasakyti gydytojui ar prisiminti, kas nutiko nuo jūsų paskutinio apsilankymo, ar kas jus tuomet neramino. Apmąstykite tai prieš konsultaciją ir iš anksto pasistenkite prisiminti ar užsirašyti viską, ką norite pasakyti.

- Atminkite, kad gydytojas – irgi žmogus, jis gali skubėti, būti pavargęs, suirzęs, neturėti laiko tiek, kiek jums norisi. Tai nebūtinai susiję su jumis asmeniškai: jeigu gydytojas piktas ir suirzęs, jis nebūtinai pyksta ant jūsų, ne jūs jį suerzinote.

Kokių klausimų nepamiršti?

Klausimų gydytojui pavyzdžiai:

Kokius gydymo pasirinkimus aš turiu?

Kuo šis gydymas panašus ar skiriasi nuo prieš tai buvusiojo?

Dėl ko šis gydymas man geriausias?

Kaip gydymas paveiks mano gyvenimo trukmę?

Kokį poveikį liga ir jos gydymas turės mano gyvenimo kokybei?

Kiek truks naujasis gydymas ir kokie bus gydymo režimai?

Koks yra šalutinis poveikis ir kam turiu pasiruošti?

Jei gydymas nesuveiks, kas atsitiks?

Ar galiu imtis visų veiklų, kurias dariau iki šiol?

Ar man reikės gulėti ligoninėje? Kiek laiko?

Kaip galiu prisidėti prie savo būklės pagerėjimo?

Ko man tikėtis ateityje, kam man reikėtų pasiruošti?

Kokie simptomai yra įprasti ir turėčiau jų nepaisyti?

Apie kokius simptomus, jei jų atsirastų, man reikėtų būtinai pasakyti kito vizito metu?

Į ką turėčiau kreiptis, jei prireiktų? Kur ir kam galėčiau paskambinti bet kuriuo metu?

Apie bendravimą su artimaisiais

Jums gali atrodyti, kad pokalbis su artimaisiais apie ligą ir mirtį juos nuliūdins ir išgąsdins, dėl to stengiatės apie tai nekalbėti. Iš tikrųjų jūsų artimiesiems reikia ne mažiau pastangų nei jums susidoroti su išgyvenamu liūdesiu, pykčiu, baime, kalte, nesaugumo bei pažeidžiamumo jausmais, nerimu ir įtampa.

Svarbus klausimas, kuris kyla susirgus onkologine liga, – ar pasakyti ir kiek pasakyti savo šeimos nariams, draugams, giminėms, bendradarbiams ir darbdaviams apie ligą bei jos gydymą. Kai kuriems žmonėms onkologinė liga yra stigmatizuojanti, todėl jie vengia apie ją pasakoti atvirai, kiti laiko susirgimą paslaptyje, nes nenori nuliūdinti savo artimųjų.

„Ligos pradžioje artimiesiems nieko nesakiau, nei mamai, nei sesei. Mano draugai nežinojo – niekas. Tik mes su vyru žinojome. Na, jie gal ką nors ir įtarė, jautė, bet kol nenuslinko plaukai, kol nepasimatė vizualiai, iki to laiko niekam su vyru nesakėme. Kažkaip man atrodė, kad jei pasakysiu, tai užkrausiu problemą jiems. Bijojau, kad jie stipriai nerimaus, todėl nesinorėjo jų jaudinti."

Paslapties saugojimas gali kliudyti psichologiškai prisitaikyti. O atvirumas, priešingai – padeda gauti reikiamą emocinę ir praktinę pagalbą: „Kartais būna labai sunku ir pavargstu nuo gydymo, tada imu galvoti, kodėl turiu visa tai iškęsti, ir atsakau sau, kad dėl vaikų ir anūkų. Ir šiaip niekur „nukristi" negaliu, draugai apstoja kaip tvora, neleidžia nugriūti. Manau, kad jeigu neturėčiau šios atramos – būtų labai sunku."

Reikšmingiausi pokyčiai, susirgus vienam šeimos nariui, įvyksta artimiausių santykių srityje – šeimoje ar poros gyvenime. Vieno šeimos nario liga paveikia visus šeimos narius. Ligos situacijoje egzistuoja dvi galimybės: liga arba atitolina šeimos narius, arba labai sustiprina šeimą bei santykius joje. Pasikeitusio gyvenimo sunkumus įvardyti galite tiek jūs, tiek ir jūsų artimiausi žmonės. Jums gali nepatikti tai, kad tapote priklausomas, „saugomas" nuo šeimos rūpesčių, nemažai klausimų sprendžiama be jūsų, taip

stengiantis apsaugoti jus nuo papildomo streso ir neigiamų išgyvenimų. O jūs tuomet jaučiate, kad prarandate savo visavertį statusą šeimoje, dėl ko dar labiau sustiprėja bejėgiškumo, kaltės ir pykčio jausmas.

Kaip pagerinti bendravimą su artimais žmonėmis?

- Pasikalbėkite. Sutuoktiniams prisitaikyti gyventi ligos akivaizdoje nėra lengva, nes dažniausiai jie yra reikšmingiausi emocinės paramos šaltiniai vienas kitam, bet tuo pačiu stengiasi apsaugoti vienas kitą nuo sunkių jausmų, vaidina, kad „viskas yra gerai". Visgi dažnai atviras pokalbis, net atviras paverkimas kartu tik sustiprina šeimą, sutelkia ją įveikti ligos išbandymą. Svarbu prisiminti, kad liūdina ne pokalbiai, o įvykiai, kurie vyksta nepriklausomai nuo mūsų. Pokalbiai su artimu žmogumi apie tai, kas jaudina, reiškia palaikymą, supratimą ir pagalbą, o kartu ir išsivadavimą iš bereikalingo nerimo ir įtampos.

- Aiškiai pasakykite, ko norite, ko jums reikia ir ką jaučiate, bet taip pat gerbkite ir aplinkinių poreikius, norus ir jausmus. Jei pasikeitė jūsų sveikatos būklė, reikėtų labai aiškiai pasakyti apie tai savo artimiesiems. Nebijokite pasakyti jiems, ko jums reikia iš jų šiuo metu, o koks elgesys jums atrodo kaip našta, ko jūs tikitės iš jų ir ko jie gali sulaukti iš jūsų.

- Leiskitės būti lepinami. Jūs, kartu su artimaisiais, jau išgyvenę vieną iš ligos stadijų, turite daugybę patirties. Jei pirmomis pirmojo etapo dienomis jautėtės, kad turite viską suvaldyti ir nenorite būti našta jus supantiems žmonėms, dabar atėjo metas, kai jūs turėtumėte leistis būti lepinami. Tačiau tai nereiškia, kad galite manipuliuoti jus supančiais žmonėmis, pasyviai priimti aplinkybes, piktintis jus supančia aplinka ir veikiami šių aplinkybių tapti agresyvūs. Būti lepinamu reiškia atvirai išsakyti savo jausmus, poreikius, troškimus ir norus.

- Nepamirškite, kad jūsų liga, gydymas, vaistai, kuriuos geriate, dabartinė fizinė ir protinė sveikata turi įtakos jūsų suvokimui. Esate jautresnis, labiau pažeidžiamas ir dirglesnis. Įbauginti ligos, tampate agresyvesni, net patys to nesuvokdami. Tikėtina, kad kartai jūs jaučiatės įbaugintas, piktas, suirzęs. O viskas, ko reikia, tai pasakyti: „Šiandien nesijaučiu gerai ir nenoriu daug kalbėti." „Norėčiau išeiti į lauką. Tai tikrai šiuo metu padarytų mane laimingą." „Man reikia penkių minučių pagalvoti dėl tavo pasiūlymo." „Norėčiau dabar pabūti vienas / Nenoriu dabar būti vienas." „Ačiū tau, dabar nevalgysiu, dar nesijaučiu alkanas." „Mano pirštai nelabai jautrūs, gal

galėtum paduoti man puodelį kavos?" „Gal galėtume atsisėsti ir pakalbėti apie tai, kad tai išspręstume?" „Žinau, kad mūsų nuomonės šiuo klausimu skiriasi, dabar aš paklausysiu tavosios, o tada tu paklausysi manosios, po to galėsime pasikalbėti apie tai, ką mes ketiname daryti."

Apie bendravimą su vaikais

Onkologinė liga – tai didžiulis išbandymas visai šeimai, santykiams su sutuoktiniais, vaikais, kitais artimaisiais. Labai nelengva pasakyti vaikams, kad susirgote onkologine liga. Kai kurie tėvai nesako vaikams apie ligą, bandydami juos apsaugoti.

Daugelis atliktų tyrimų patvirtino, kad tiesos pasakymas vaikui apie ligą padeda jam lengviau prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos šeimoje. Vaikai labai greitai pajaučia pokyčius, kad kažkas šeimoje įvyko: vieno iš tėvų ilgai nebūna namuose, vyrauja slogi emocinė atmosfera, jie nugirsta pačius tėvus ar artimuosius kalbant apie ligą, gydymą ir kt., vaikų apie tėčio ar mamos sveikatą gali pasiteirauti pažįstami asmenys ar kaimynai, taip pat jie gali sulaukti klausimų iš kitų vaikų kieme ar mokykloje ir t. t. Atviras ir nuoširdus pokalbis su vaiku apie ligą gali padėti sumažinti vaiko baimę, nesaugumo, kaltės, atstūmimo ir bejėgiškumo jausmus. Tokius jausmus labai dažnai išgyvena vaikai, kurių vienas iš tėvų serga rimta liga.

Vaikas, nuo kurio slepiama informacija apie vieno iš tėvų ligą, gali jaustis atskirtas nuo svarbių dalykų, vykstančių šeimoje. Tokiu atveju vaikas taip pat negali pasidalyti savo baimėmis ir užplūdusiais įvairiausiais jausmais, gali imti įsivaizduoti, kad situacija yra tokia bloga, kad jos negalima aptarti su tėvais. Pats blogiausias variantas sužinoti apie ligą yra netyčia ar slapta išgirsti. Ir tai dažniausiai yra neišvengiama, jei tėvai atvirai su vaiku nepasikalba.

Kaip kalbėti su savo vaiku?

- Į visus klausimus atsakykite šiltai, padrąsinkite vaiką ir ateityje dalytis savo mintimis bei išgyvenimais.
- Prieš atsakydami į vaiko klausimus, išsiaiškinkite, ko iš tiesų vaikas teiraujasi, paklausdami jo: „Ką tu pats apie tai galvoji?“ Vaikas gali norėti sužinoti daug paprastesnius dalykus, nei mums iš pradžių atrodo.
- Padrąsinkite vaikus pasidalyti savo nuogąstavimais, o ypač tuo, ką jie apie jūsų ligą sužinojo iš aplinkinių. Tuomet galėsite patikslinti arba paneigti vaiko išgirstą informaciją.
- Gerbkite vaiko nenorą kalbėti. Nereikia vaiko versti daug kalbėti apie ligą, jeigu jis nenori. Tie vaikai, kurie ir taip mažai kalba, nepradės kalbėti jums susirgus. Tačiau nepamirškite, kad vaikams reikia informacijos bei žinių apie ligos ir gydymo eigą.
- Ką sakyti, jei vaikas paklaus, ar jūs mirsite? Tai klausimas, kurio labiausiai bijo dauguma tėvų. Ypač sunku atsakyti, jei ir pats sergantysis dėl to išgyvena. Nežinomybė sergant yra pats sunkiausias dalykas ne tik sergančiajam, bet ir visiems šeimos nariams.
  Bet kuriuo atveju svarbu pasakyti vaikui, kokia yra reali situacija, kartu palaikant geriausios galimos išeities viltį: „Dėl šitos ligos žmonės kartais miršta, bet aš ruošiuosi gydytis ir padaryti viską, kad šitą ligą įveikčiau ir gyvenčiau kiek įmanoma ilgiau.“
- Baimę dėl nežinomybės taip pat sumažina planavimas, žinojimas, kada sergantis tėvas ar motina važiuos į ligoninę, kiek ilgai truks gydymas ir t. t.

Apie vienišumą ir naujus santykius

„Sergu onkologine liga ir neturiu šeimos. Esu vieniša“,„Jau baigiau gydymą, tačiau grįžus namo taip sunku, nes jaučiuosi vienišas, niekas manęs nelaukia“.
Susirgus onkologine liga, vienišam vyrui ar vienišai moteriai tikrai gali kilti įvairiausių baimių, neramių minčių, galvojant apie asmeninius santykius ateityje, norą sukurti šeimą, santuoką.
Dažnai girdime iš savo pacientų, kad labai sunku po ligos pradėti kurti naujus santykius. Sustiprėja nevisavertiškumo, nepasitikėjimo savimi, gėdos jausmai. Nedrąsu pradėti bendrauti. Dažnai žmonės užsisklendžia savyje ir apskritai numalšina troškimą kurti santykius, kai galėtų jaustis mylimi ir mylintys.

Kaip įveikti vidinį nevisavertiškumo jausmą ir galbūt pagalvoti apie naujų santykių galimybę?

- Leiskite laiką su draugais ir artimaisiais. Neužsisklęskite. Užsiimkite veiklomis, kurios jus džiugina. Darykite tai, kas patinka. Tai būdai sutikti naujus žmones, susipažinti, atrasti. Puikiai suprantate, kad sėdėdami užsidarę kambaryje žmogaus, kurio taip trokštate, nesutiksite.

- Atraskite naujų veiklų, užsirašykite į kokį nors būrelį, pradėkite lankyti jus dominančius kursus (šokių, muzikos, siuvimo, jogos ir t. t.). Sąrašas begalinis. Tiesiog prisiminkite, ką seniai svajojote nuveikti, išmokti, ir pabandykite. Būdami naujoje aplinkoje, bendraudami su naujais, nepažįstamais žmonėmis, galėsite stebėti save – kaip bendraujate su naujais žmonėmis, kaip jaučiatės tarp nepažįstamųjų, kaip žmonės reaguoja į jus, kaip priima. Tai ypač svarbu, kai onkologinės ligos pasekmės matomos, pavyzdžiui, nuslinkę plaukai ar likę randų. Būdami vieni namuose ir nesirodydami viešumoje, galite susidraugauti su įvairiausiais vaizduotės siaubūnais, kurie nuolat jums kartos: „Žmonės galvos, kad esi bjaurus“, „Jie su

tavimi nebendraus, nes esi be plaukų“, „Jie tavęs gailėsis“, „Jie atstums ir tikrai jiems nepatiksi“ ir t. t. Neleiskite vaizduotei jūsų gąsdinti, tiesiog pabandykite išeiti į viešumą, pabendraukite ir pažiūrėkite, kaip žmonės į jus reaguoja. Juk mes vertiname vieni kitus ne tik pagal išvaizdą, tiesa?

- Sudarykite savo teigiamų savybių sąrašą. Kodėl galėtumėte būti geras partneris ar partnerė? Už ką jus vertina draugai? Jeigu pačiam sunku sugalvoti, paskambinkite draugui ir paklauskite.
- Jeigu nerimaujate, kad parodžius dėmesį, simpatiją, jus atstums, pabandykite įsivaizduoti, kaip reaguotumėte, ką pasakytumėte tokioje situacijoje. Natūralu, kad nėra pasaulyje žmogaus, kuris visiems besąlygiškai patiktų. Visi mes skirtingi. Tuo unikalūs ir nuostabūs.
- Nepraraskite vilties ir nenuleiskite rankų, jeigu pasitaikys nesėkmių, jeigu kažkas neatsakys į jūsų jausmus. Tai nereiškia, kad ir kitą kartą jums nepasiseks.

Apie bendravimą su sergančiu artimuoju

Kai artimas žmogus suserga onkologine liga, tikrai gali užplūsti be galo daug jausmų ir klausimų: ką pasakyti? kaip elgtis? kaip geriausiai galiu padėti? Galite jaustis pasimetęs, išsigandęs, sunerimęs. Tai yra natūralios žmogiškos reakcijos į vieną iš labiausiai sukrečiančių įvykių gyvenime – onkologinės ligos diagnozę. Tyrimai rodo, kad sergantieji, turintys stiprų palaikymą iš šeimos bei draugų, jaučiasi emociškai stabiliau ir lengviau psichologiškai prisitaiko prie sukrečiančios žinios.

Pats svarbiausias dalykas, kurį sergančiajam gali pasiūlyti šeima (artimieji, draugai), – tai pasiryžimas viską kartu su juo ištverti.

Kaip geriausiai galiu padėti sergančiajam?

- Išklausykite. Kartais tikrai būna labai nelengva vien tik klausytis. Pasistenkite išklausyti savo artimąjį be išankstinių vertinimų, vadovavimo, pamėgtos frazės „viskas bus gerai". Kai sergantysis pasidalija savo liūdnomis, nerimą keliančiomis mintimis, nepulkite jo raminti. Tiesiog išklausykite. Buvimas šalia, leidimas sergančiajam kalbėti, pasidalyti ne tik džiaugsmais, bet ir baimėmis, išklausymas dažnai tampa vertingiausia ir prasmingiausia pagalba.

- Duokite patarimą tik tuomet, jei jūsų prašo. Artimieji ir draugai, sužinoję, kad jiems svarbus žmogus susirgo onkologine liga, dažnai pradeda rinkti informaciją apie ligą, gydymo būdus, gydymo alternatyvas iš įvairiausių šaltinių – pažįstamų, interneto, žurnalų ir t. t. Tai tikrai gali būti labai naudinga, nes sergantysis pats vienas gali nesuspėti aprėpti daugybės informacijos. Tačiau kada ši informacija tampa nebenaudinga? Kai mes sergančiajam primygtinai kartojame: „Aš sužinojau naują gydymo metodą, turėtum būtinai tai išbandyti!", „Girdėjau, kad susirgus vėžiu būtinai reikia valgyti tą ir tą, Tau būtinai reikėtų pabandyti" ir t. t.

- Pažinkite onkologinę ligą pats. Skaitykite patikimas knygas, portalus, kur galite rasti naudingos ir išsamios informacijos apie įvairias vėžio formas, gydymo būdus, pagalbos pacientams organizacijas ir t. t.

- Palaikykite savo artimąjį priimant svarbius sprendimus gydymosi metu. Nors pats sergantysis turės atlaikyti visą gydymosi laikotarpį, gydymo keliamus šalutinius poveikius, tačiau jūsų palaikymas tuo metu yra labai svarbus. Žinojimas, kad kažkas yra šalia, kad galima su kažkuo pasitarti, yra labai naudingas ir prasmingas.

- Būkite konkretus siūlydamas savo pagalbą. Pasakymas „paskambink, jeigu Tau kažko reikės" gali sergantįjį priversti jaustis nepatogiai. Sergantysis gali gėdytis arba bijoti prašyti pagalbos. Pasistenkite tiksliai nurodyti, kuo galite padėti, pavyzdžiui: „paskambink man, jeigu reikės atvežti maisto", „pranešk man, jei norėsi, kad sutvarkyčiau tavo namus", „jeigu reikės kitą savaitę tave nuvežti į chemoterapiją, nesidrovėk ir skambink".

- Palaikykite ryšį. Vėžio gydymas gali užtrukti gana ilgai. Sergantieji dažnai pasakoja, kad gydymo pradžioje, tik sužinoję apie diagnozę, sulaukė didelio dėmesio, palaikymo, tačiau vėliau jų draugai ar giminės nustojo skambinti, domėtis,

atvažiuoti, aplankyti. Nuolat palaikyti ryšį, pasiteirauti, paskambinti yra nepaprastai svarbu, nes gydymas gali trukti ne tik keletą mėnesių, bet ir keletą metų.

- Leiskite sergančiajam ir pačiam kažką padaryti, kažkuo pasirūpinti. Dažnai aplinkiniai, norėdami palengvinti sergančiojo gyvenimą, pradeda daryti daugybę dalykų už jį. Darydami labai daug, mes jaučiamės naudingi ir šitaip įveikiame bejėgiškumo jausmą, kurį patiriame onkologinės ligos akivaizdoje. Tačiau labai svarbu atsižvelgti į sergančiojo poreikius ir gerbti jo norus, jei jis nori ir gali, pavyzdžiui, pagaminti pietus, toliau tęsti savo darbus ir t. t. Tai padeda sergančiajam sumažinti jausmą, kad vėžys valdo, pasiglemžia visą jo gyvenimą, apima visas gyvenimo sritis.
- Būkite atidūs sergančiojo poreikiams, kai gydymas baigiasi. Pasibaigus gydymui, atrodo, jau galima atsikvėpti. Dažnai sergantysis tada pamato, pajaučia situacijos rimtumą. Gydymosi metu sergantysis būna stipriai įsitraukęs, susirūpinęs įvairiausiais medicininiais dalykais – vizitais pas gydytojus, tyrimais, tyrimų rezultatais, gydymosi keliamais šalutiniais poveikiais ir t. t. Net ir pasibaigus gydymui, jūsų artimajam gali prireikti palaikymo, paramos – supratimo, išklausymo, padrąsinimo.

Apie bendravimą su sergančiu draugu

Pats svarbiausias dalykas padedant sergančiam draugui – nuolat galvoti apie draugo asmenybę, charakterį, jo pomėgius, poreikius, prisiminti tai, kas žmogų erzina, kas jam nepatinka. Tai, kas tinka jums, nebūtinai tinka ir sergančiam draugui. Tai, kas tiko kitam jūsų pažįstamam, nebūtinai tinka ir šiam draugui, kuriuo norite rūpintis. Klausykitės sergančio draugo įdėmiai, su rūpesčiu ir meile. Negalvokite, kad geriau už sergantį draugą žinote, kaip jam padėti.

Kaip bendrauti su sergančiu draugu?

- Prieš aplankydami, pasiteiraukite, kada tai galite padaryti. Jūsų draugo būsena onkologinės ligos gydymo metu gali sparčiai keistis ir dažnai yra sunkiai nuspėjama. Paklauskite savo draugo, kada tinkamas laikas aplankyti. Pasistenkite suprasti, kad būsena gali greitai pasikeisti ir susitikimą draugas gali atšaukti paskutinę minutę. Jeigu draugas neatsiliepia į telefono skambučius ar neatsakinėja į el. laiškus ar žinutes, nepriimkite to asmeniškai. Svarbiausia, išgirskite, kada jūsų draugas nori jus matyti, o kada nori pabūti vienas.

- Tegul vienas iš draugų būna atsakingas už informacijos surinkimą iš sergančio draugo ir informacijos perdavimą kitiems draugams. Daugybė skambučių, žinučių, netylantis telefonas ir klausimas „Kaip tu šiandien?“ gali erzinti ir varginti sergantį draugą. Draugas tarpininkas taip pat galėtų perduoti kitiems, kada sergantysis nori pabūti vienas, o kada yra pasiruošęs su visais pakalbėti.

- Pasiūlykite savo pagalbą kasdieniuose buities darbuose. Jūsų sergančiam draugui gali būti sunku paprašyti pagalbos, todėl labai svarbu, kad jūs pats pasiūlytumėte pagalbą, pavyzdžiui, nueiti į parduotuvę ir nupirkti maisto produktų, prižiūrėti vaikus, nuvežti ar parvežti vaikus iš darželio ar mokyklos, išplauti indus, sutvarkyti kambarius, išskalbti drabužius.

- Klausykitės ir išgirskite. Svarbiausi ir prasmingiausi dalykai padedant sergančiajam kartais yra labai maži ir paprasti, pavyzdžiui, nuoširdus klausymasis. Jeigu nežinote, kaip pradėti pokalbį su sergančiuoju, taip ir pasakykite. Geriau atvirai pripažinti, kad jums sunku kalbėti, kad nežinote, ką pasakyti, negu apsimesti, kad viskas gerai ir jūs visai nesijaudinate. Būkite atviri ir sau, ir pačiam sergančiam draugui.

- Klausykitės, apie ką sergantysis nori kalbėti. Vieni pacientai išgyvena liūdesį, nes draugai nenori su jais kalbėti apie ligą ar gydymą. Nors patiems sergantiesiems – tai svarbi jų gyvenimo dalis, kurią norisi aptarti. Kiti, priešingai, visai nenori kalbėti apie ligą ir gydymą, jiems geriau kalbėti neutraliomis temomis, kurios nukreipia mintis nuo ligos ir gydymo. Paklauskite savo draugo, apie ką jis nori kalbėti, ir išgirskite jo norus bei poreikius.

- Prisiminkite, kad kiekvieno liga yra skirtinga. Jeigu pažįstate du žmones, sergančius ta pačia liga, prisiminkite, kad kiekviena liga, jos gydymas, simptomai gali būti skirtingi. Nelyginkite ligų tarpusavyje, stenkitės pažinti konkretaus žmogaus unikalią istoriją.

- Apsvarstykite dovanas, kuriomis norite pradžiuginti draugą. Gėlės gali netikti, kai žmogaus imuninė sistema yra silpna. Maisto dovanas reikia rinkti atsargiai, nes esant silpnam imunitetui žmogui gali būti draudžiama valgyti šviežius vaisius ir daržoves. Taip pat gydymo metu gali pykinti. Kvapnios dovanos taip pat tinka ne visada, nes chemoterapijos metu žmogus tampa itin jautrus kvapams. Puiki dovana gali būti dovanų kuponas namų tvarkymo / valymo paslaugoms. Dovaną sergančiam draugui galite sukurti kartu su kitais draugais: parašyti įkvepiančių minčių, užrašyti sergančio draugo savybes, kuriomis žavitės, suklijuoti nuotraukų koliažą, aprašyti smagių istorijų, nutikusių drauge ir t. t.

- Padėkite ne tik sergančiajam, bet ir jo šeimos nariams. Dažnai visas dėmesys skiriamas tik sergančiajam, tačiau labai svarbu atkreipti dėmesį ir į sergančio draugo šeimos narius bei pasiūlyti jiems pagalbą.

- Skirkite dėmesio sergančiam draugui ne tik pačioje ligos pradžioje, vos sužinojus diagnozę ir pradėjus gydymą. Sergančiajam reikia palaikymo bei pagalbos net ir tada, kai gydymas pasibaigia. Dažnai sergantieji pasakoja, kad pačioje pradžioje telefonas netyla, o kai gydymas įsibėgėja, visi po truputį atitolsta, nurimsta. Pasiūlyti savo pagalbą tikrai neužtenka tik kartą. Nereikia būti pernelyg įkyriems, bet per savaitę vieną ar du kartus tikrai galite paklausti, ar galite kuo nors padėti.

Apie rūpestį sergančiojo mityba

Onkologinė liga, jos gydymas sukelia nerimą, įtampą, pasimetimą, bejėgiškumo jausmą ir sergančiųjų artimiesiems. Šiuolaikinis gydymas dažnai artimuosius priverčia jaustis bejėgiais ir pasyviais, todėl jie maitinimą sieja su galimybe „kažką daryti" ir taip būti aktyviems, dalyvaujantiems, prisidedantiems prie gydymo bei sveikimo.

Dažnai šeimos nariai ar draugai, kurie rūpinasi sergančiuoju, labai nori padėti, bent kaip nors palengvinti buvimą ligoninėje, gydymąsi, visas savo pastangas skiria būtent rūpinimuisi sergančiojo mityba, nes tai yra bent vienas aiškus ir konkretus būdas padėti. Ligoninėje dažnai tenka matyti situacijas, kai aplankyti atėję artimieji pirmiausia paklausia sergančiojo: „Ką valgytum? Kokio maisto atnešti? Ką pagaminti?"

Toks nuoširdus rūpinimasis yra svarbus, tačiau kartais sukelia susierzinimą ir pyktį, ypač tais momentais, kai valgyti nesinori ir bet koks maisto priminimas kelia šleikštulį. Pacientams, išgyvenantiems nemalonius gydymosi sukeltus šalutinius reiškinius, paprastas valgymas, pastangos kažką suvalgyti, gebėjimas laikytis įprastų valgymo ritualų gali tapti iššūkiu ir dideliu išbandymu. Sergančiojo nenoras valgyti, apetito stoka gali nesiderinti su artimojo poreikiu rūpintis sergančiojo mityba.

Nesusipratimai, nesusikalbėjimai gali sukelti tiek sergantiems, tiek artimiesiems emocinių ir fizinių išgyvenimų, kurie tik apsunkina tarpusavio bendravimą ir taip reikalingą vienas kito palaikymą, buvimą kartu, kai savitarpio supratimas ir abipusis palaikymas yra pats svarbiausias ir reikšmingiausias. Kaip viena pacientė sakė: „Kartais mane pradeda pykinti ne nuo maisto, bet nuo žodžių." Tokiomis situacijomis labai svarbu atvirai ir nuoširdžiai aptarti iškylančius sunkumus, įsiklausyti į vienas kito poreikius tuo metu.

Kaip pasirūpinti sergančiojo mityba?

- Prisiminkite, kad dauguma pacientų gydymosi metu valgo mažiau ir rečiau nei įprastai, kaip būdavo prieš gydymą.
- Dauguma pacientų gydymosi metu negali suvalgyti daug maisto vienu metu, todėl labai svarbu, kad nesistengtumėte nuolatos raginti. Geriau pagirkite pacientą už tai, kiek jam pavyko suvalgyti, net jei tai – keli kąsniai.
- Prisiminkite, kad gydymosi metu dažnai keičiasi sergančiojo maisto norai ir skonio bei kvapo pojūčiai. Būna dienų, kai mėgstami patiekalai tampa nebeskanūs. Nenusiminkite, jeigu sergantysis atsisakys savo mėgstamo patiekalo, kurį ruošėte su meile.
- Būkite jautrūs vienas kitam, įsiklausykite į paciento poreikius.
- Jeigu labai norisi pamaitinti sergantįjį naminiu maistu, suorganizuokite valgymą drauge: kartu pavalgykite, atsigerkite arbatos – tarsi savaime, pasišnekučiuodami. Maitinkite vienas kitą ne tik maistu, bet ir meile, dėmesiu, pokalbiais.
    - Pasikalbėkite su kitu sergančiuoju, kuris jau baigė gydymą, apie mitybą, fizinį aktyvumą, būdus, kaip pagerinti savijautą. Noras palaikyti ir pasikeitimų priėmimas gali padėti kiekvienam pajusti didesnę galimybę kontroliuoti situaciją ir sumažinti bejėgiškumo jausmą ligos akivaizdoje.
    - Įtraukite sergantį artimąjį į maisto gaminimo, ruošimo, šeimos valgiaraščio planavimą. Tokiu būdu sergantysis jausis naudingas, reikalingas, visavertis, džiaugsis, kad kai ką gali nuveikti namuose, gali padėti.
    - Maitinkite vienas kitą ne tik maistu, bet ir žodžiais, komplimentais, meile, rūpesčiu, apkabinimais, prisilietimais.

Apie bendravimą su išgyvenančiu depresiją

Susirgus ir gydantis gali būti laikotarpių, kai pradės vis dažniau apnikti niūrios mintys, prislėgta nuotaika, kankins nuovargis, nebesinorės niekur eiti ir nieko daryti, norėsis atsiriboti nuo aplinkinių. Tačiau depresija nėra tik bloga nuotaika. Žmonėms, susidūrusiems su depresija, reikia daug pastangų ir jėgų ją įveikti, taip pat reikia supratimo, jautraus ir nuoširdaus palaikymo iš aplinkinių.

Labai svarbu žinoti, ką pasakyti ir ko geriau nesakyti žmogui, išgyvenančiam depresiją. Tyrimai rodo, kad būtent šeimos narių, artimųjų įsitikinimai, nuostatos turi stipriausią poveikį depresija sergantiems žmonėms, labiausiai padeda arba trukdo pasveikti nuo depresijos.

Ką pasakyti žmogui, išgyvenančiam depresiją?

- „Atsigauk ir pirmyn!“ (NESAKYKITE TO!) Galbūt jūsų artimas žmogus jau kelias dienas neišeina iš namų. Ar turėtumėte jam sakyti, kad jis atsigautų, pasikrautų energijos ir judėtų pirmyn? Jums gali kilti pagunda kaip nors greitai pakeisti savo artimojo savijautą, „papurtyti“ jį ir depresijos neliks. Tačiau žmogus negali taip paprastai įjungti ar išjungti depresijos, jis negali įvykdyti prašymo „Atsigauk ir pirmyn!“ Geriau savo artimajam pasakykite, kad esate pasiruošęs padėti visaip, kaip tik galite.

- „Kodėl tu turėtum depresuoti?“ (NESAKYKITE TO!) Pasaulyje, kuriame gausu karų, bado, skurdo, prievartos ir kitų nelaimių, gali kilti pagunda pradėti vardyti, koks žmogus turėtų būti laimingas, kad šių dalykų nepatiria ir kad tikrai neturėtų jausti depresijos. Ypač jeigu gydymas jau baigėsi. Geriau nediskutuoti ir nesiginčyti su žmogumi, kodėl jis išgyvena depresiją. Tai gali tik dar labiau sustiprinti žmogaus užsisklendimą ir skausmą. Geriau pasakyti, kad jūs matote savo artimojo skausmą, matote, kaip jis kenčia. Galite pabandyti pasakyti: „Man labai gaila, kad Tu taip blogai jautiesi.“

- „Kodėl Tau neišėjus pasivaikščioti?“ (SAKYKITE TAI, BET PASIŪLYKITE EITI DRAUGE!) Judėjimas, veikla – tai puikus būdas pakelti nuotaiką. Ar gera idėja pasiūlyti savo artimajam, kuris išgyvena depresiją, išeiti į lauką, įkvėpti gryno oro ir pasimėgauti kokia nors veikla? Vienas iš depresijos simptomų – tai, kad žmogui nesinori įsitraukti į veiklas, kurios anksčiau jį džiugino, teikė malonumą. Jūs galite parodyti savo rūpestį ir palaikymą pasiūlydamas eiti pasivaikščioti, nueiti į kiną ar nuveikti ką nors drauge: „Aš žinau, kad Tau nesinori niekur eiti, bet galbūt išeikime pasivaikščioti drauge.“

- „Viskas Tavo galvoje!“ (NESAKYKITE TO!) Kai kurie žmonės galvoja, kad depresija – tai žmogaus išgalvota liga, kad įmanoma „įsikalti sau į galvą“ liūdesį, depresiją. Ar jūs sakysite savo artimajam, kad depresija – tik proto būsena, kurią galima greitai pakeisti pozityviai mąstant? Sakyti, kad depresija „išgalvota“ yra nenaudinga ir netikslu. Net jeigu depresijos negalime pamatyti, pačiupinėti, tai yra rimta žmogaus sveikatos būklė, kurios tik panorėjus ar pagalvojus keletą pozityvių minčių, negalima greitai pakeisti. Geriau tokioje situacijoje sakyti: „Aš suprantu, kad ši būsena, ši liga yra rimta ir būtent dėl to tu šiuo metu taip blogai jautiesi.“

- „Pokalbis su psichologu gali Tau padėti.“ (SAKYKITE!) Jūs manote, kad jūsų artimajam gali būti naudinga pakalbėti su psichikos sveikatos specialistu. Ar pasakyti tai garsiai? Pastiprinti, paskatinti žmogų gydytis, kreiptis pagalbos yra labai svarbu. Ypač tai svarbu, jeigu jūsų artimasis visiškai užsisklendęs, atsitraukęs ir nieko nesako, nors jaučiasi labai blogai. Pabandykite jam pasakyti: „Tau pagerės, tu geriau pasijausi, jeigu kreipsiesi pagalbos.“

- „Išgerk ir dalykai nebeatrodys tokie jau blogi!“ (NESAKYKITE TO!) Galbūt depresiją išgyvenančiam artimajam reikia tiesiog atsipalaiduoti ir pasilinksminti? Ar turėtumėte jam pasiūlyti išeiti kur nors ir išgerti drauge? Toks pasiūlymas depresija sergančiam žmogui niekada nebus gera idėja, nes alkoholis veikia kaip depresantas – ne slopina depresiją, o kaip tik ją skatina.

- „Gera matyti, kad tu vėl domiesi tam tikrais dalykais!“ (SAKYKITE!) Jeigu pastebite, kad jūsų artimasis pamažu išeina iš savo liūdesio, vėl pradeda įsitraukti į veiklas, kurios jį ir anksčiau džiugino, būtinai sureaguokite į tai, pagirkite, pasidžiaukite. Jūsų pastebėjimai ir pagyrimai, kad matote, jog žmogui vėl atsiranda daugiau energijos, daugiau noro kažką nuveikti, paskatins ir toliau taip elgtis. Tai bus geriausias jūsų suteiktas palaikymas ir ves žmogų į pasveikimą.

Apie buvimą šalia mirštančiojo

Kaip būti šalia artimojo, sergančio mirtina liga, kai realios gydymo galimybės, padedančios įveikti ligą, jau išnaudotos?

- Labai svarbu suprasti, kad nėra vieno teisingo būdo, kaip elgtis tokioje situacijoje, kaip padėti sergančiajam. Nuolat kartojame artimiesiems, kurie ateina pas mus į konsultacijas, kad normalu ir suprantama, jog jie nežino, ką daryti ir ką sakyti.

- Leiskite savo sergančiam draugui ar šeimos nariui vadovauti jūsų pokalbiui. Įsiklausykite į sergančiojo poreikius – galbūt jam norisi išpildyti paskutinius troškimus, įgyvendinti tam tikrus norus ar sumanymus, o galbūt, priešingai, visai to nesinori. Vieniems gera prisiminti prasmingus, gražius savo gyvenimo momentus, kitiems tai kaip tik per daug skaudu. Jeigu nesate tikri, apie ką kalbėti su sergančiuoju, – daugiau klausykitės sergančiojo, mažiau kalbėkite patys.

- Nelaukite paskutinės minutės. Gyvenimo pabaigoje svarbu neatidėlioti pokalbių, kurie jums ir jūsų artimajam gali būti svarbūs: apie praktinius, finansinius dalykus, apie sergančiojo norus ar troškimus, apie jūsų gyvenimą be artimojo. Tai gali būti skaudūs pokalbiai, bet jie taip pat gali praturtinti jūsų ryšį, įprasminti nugyventą gyvenimą, paskatinti džiaugtis šia diena, kurią jūs dar turite drauge, išspręsti klausimus, kurie gali kelti susirūpinimą, kaltės jausmą ir pan. Nelaukite, kol savijauta pablogės ir kalbėtis tiesiog bus per sunku fiziškai, – kalbėkitės dabar.

- Šioje situacijoje nėra tobulų žodžių. Mes tiek daug laiko praleidžiame bendraudami – akis į akį, kalbėdami telefonu, elektroniniu paštu ir t. t. Tačiau kai reikia kalbėti apie mirtį arba atsisveikinti su mirštančiu artimuoju, atrodo, kad žodžių nebelieka. Nėra tobulų reakcijų, nėra tobulų žodžių, kuriuos šiuo metu reikėtų pasakyti. Kartais geriausia, ką galite padaryti, tai nesakyti nieko. Pasėdėti šalia, palaikyti už rankos, paglostyti artimąjį – tai gali būti viskas, ko šiuo metu labiausiai reikia jums abiem.

- Palaikykite mirštančiojo šeimos narius. Sutuoktiniai, kiti šeimos nariai tokioje situacijoje gali jaustis labai pavargę ir išsekę. Palaikykite juos. Dėl emocinio skausmo, slaugos atsakomybių ir pareigų, sunkių sprendimų, kuriuos reikia priimti, šeimos nariai gali jaustis prislėgti, vieniši, jiems gali trūkti palaikymo ir pagalbos. Jeigu svarstote, ar paskambinti, galvojate, kad geriau netrukdyti (juk ir taip sunku), nieko neprarasite tiesiog paskambindami ir paklausdami, kaip galėtumėte padėti.

- Neleiskite, kad dėl baimės atsirastų atstumas tarp jūsų ir jūsų artimojo. Kai jūsų artimas žmogus yra arti mirties, patys galite išgyventi daugybę baimių – savo paties mirtingumo, laikinumo, kančių, skausmo. Gali būti labai sunku ir skaudu matyti savo artimąjį kenčiantį. Tai tikrai suprantama. Problema kyla tada, kai baimė pradeda jums trukdyti būti šalia sergančiojo: jūs galite pradėti vengti pas jį užeiti, galite bijoti prisiliesti ir pan. Reikia daug drąsos būti šalia. Buvimas kartu gyvenimo pabaigoje gali labai sustiprinti jūsų ryšį. Nevengdami vienas kito, nuoširdžiai ir atvirai būdami šalia, galite geriau pasiruošti atsisveikinimui, galite pasidalyti istorijomis ir patirtimis, kurios jums abiem svarbios, galite vienas kitam padėkoti už buvimą kartu šiame gyvenime – džiaugsmuose ir sunkumuose. Tyrimai rodo, kad tie, kurie sugeba atvirai ir nuoširdžiai įsitraukti į bendravimą, pokalbius su savo mirštančiu artimuoju, tarsi pasiruošia netekčiai, išsiskyrimui su mylimu žmogumi, geriau susitvarko su sielvartu bei kitais skaudžiais išgyvenimais ir po mylimo žmogaus mirties.

Apie tai, kas tikrai priklauso nuo jūsų

Onkologinė liga sukelia stiprius bejėgiškumo, kontrolės praradimo, nesaugumo, pažeidžiamumo jausmus. Tačiau yra dalykų, kurie ligos metu labai svarbūs ir jie tikrai priklauso tik nuo pačio žmogaus.

Kas susirgus tikrai priklauso nuo pačio žmogaus?

- Požiūris į ligą ir pokyčius, vykstančius gyvenime susirgus. Galime nuleisti rankas ir pasiduoti mirties baimei vos išgirdę diagnozę, tačiau galime priimti ligą kaip išbandymą, sutelkti turimas jėgas ir keliauti ligos įveikimo link: „Aš turiu vėžį, bet tikrai ne vėžys turi mane." (M. Calderonas)

- Informacijos apie ligą rinkimas ir gydymo plano laikymasis. Galime pasyviai „atsiduoti" į gydytojų rankas arba tapti aktyviais gydymosi dalyviais, kurie domisi, klausinėja, pasitiki gydytoju ir t. t.

- Pagalbos, kai sunku, prašymas. Galime užsisklęsti ir piktintis, kad kiti mūsų nesupranta, nepadeda, tačiau galime patys nueiti ir paprašyti jų pagalbos.

- Judėjimas. Galime gulėti ištisas dienas lovoje, nors savijauta jau leidžia išeiti į lauką, tačiau galime paskambinti draugui ir pasivaikščioti kartu parke.

- Bendravimas ligos metu. Galime slėpti diagnozę nuo visų aplinkinių arba galime pasitikėti keletu žmonių ir jiems pasakyti tiesą, galime atsiriboti nuo viso pasaulio, svarbių santykių, nebendrauti arba galime saugoti, puoselėti ir stipriai remtis į tuos, kuriuos branginame.

- Išvaizda. Nuslinkus plaukams galime pasislėpti nuo pasaulio, keikti perukus, dailią švelnią be plaukų galvą arba galime ieškoti spalvotų skarelių, gražių kepuraičių, makiažo pamokų ir visaip save gražinti.

Apie viltį

Kodėl susirgau? Kodėl susirgo mano artimas žmogus? Kodėl man taip nesiseka? Kodėl taip kankinuosi? Kodėl nesugebėjau savęs apsaugoti? Kodėl vis verkiu ir liūdžiu? Kodėl mintyse nuolat sukasi tik niūrios mintys? Kodėl kodėl kodėl?

Visi šitie „kodėl", pripažinkite, stipriai vargina, atima daugybę tiek fizinių, tiek psichologinių jėgų, naktimis neleidžia ramiai miegoti, o dienomis suvalgo visą dėmesį ir energiją, žmogų uždaro kambaryje, paguldo į lovą ir labai mėgsta mus priversti tiesiog žiūrėti į vieną tašką lubose. Nuotaika subjursta, žmogus tampa liūdnesnis, prislėgtas, irzlesnis. Neieškokite atsakymo į klausimą „kodėl?", nes jo tiesiog nėra.

O jeigu visą šitą klausimų ir atsakymų energiją nukreipus kažkur kitur – ten, kur mums gera, į tas veiklas, kurios mus džiugina, atpalaiduoja, suteikia naujų jėgų?

Kaip tai padaryti?

- Kurkite savo gyvenimą realioje vietoje realiu laiku – čia ir dabar. Nesižvalgykite į praeitį, bandydami ieškoti atsakymų į klausimus, į kuriuos atsakymų dažniausiai nėra. Nespėliokite ir nebandykite numatyti ateities. Niekas nežino, kas mūsų laukia už kampo.

- Nukreipkite savo dėmesį nuo klausimo „kodėl" link VILTIES. Viltis – tai jėga, kuri sustiprina ir atgaivina norą gyventi. Nėra kito tokio stipraus gydymo, kaip viltis.

- Viltis turi daugybę atspindžių ir formų. Pavyzdžiui, naujai diagnozuotam pacientui ir jo artimiesiems viltis reiškia tikėjimą, kad gydymas praeis kuo sėkmingiau ir sukels kuo mažiau šalutinių reiškinių, kad visi blogumai bus laikini ir juos visus pavyks ištverti; pacientui, kurio liga jau paženguси ir taikomas paliatyvus gydymas, viltis gali reikšti, kad jaučiami skausmai ir kančios bus kiek galima labiau sumažinti ir nereikės tiek kentėti, kad vis dar galės bendrauti su savo artimaisiais ir užsiimti mėgstamomis veiklomis.

- Viltis gali būti tiesiog aktyvus laimės, meilės, sveikatos, ramybės akimirkų ieškojimas savo gyvenime.

- Dauguma žmonių gyvena arba ateitimi, belaukdami, kol kažkas trokštamo, norimo galų gale atsitiks, arba praeitimi, galvodami, kaip kažkada buvo gera, nors tas momentas jau seniai praėjęs ir pasibaigęs. Mes pamirštame, kad vienintelė akimirka, kurią mes iš tikrųjų galime kažką padaryti, yra dabar. Mes taip dažnai kartojame, kad kitais metais pradėsime lankyti tenisą, keliauti, daugiau laiko skirti malonioms veikloms, draugams ir pan. Bet ar žinome, kas bus už metų? Ar mes būsime sveiki? Ar būsime gyvi? Ar tikrai galėsime tai daryti?

- Tai kurgi ir kaip ieškoti tos laimės, meilės, sveikatos ir viso kito, ko mums reikia? Prisiminkite, kad visų šių dalykų galime ieškoti ne tik išoriniame pasaulyje, bet ir vidiniame. Išorinis pasaulis pernelyg nepastovus, neprognozuojamas, o vidinis mūsų pasaulis tikrai labiau nuspėjamas. Kitais žodžiais tariant, visa tai, ko mums reikia, yra mūsų viduje.

- Sudarykite žodžių, atspindinčių ar apibūdinančių tai, ko trokštate ar siekiate šią akimirką, sąrašą. Pakanka dviejų ar trijų žodžių. Šalia parašykite, kokiu konkrečiu veiksmu galite pasiekti šį jausmą šią akimirką ar per konkretų laiką, pavyzdžiui, šiandien, bet ne vėliau kaip rytoj. Šį pratimą galite daryti kasdien. Pralinksminkite save išgalvodami būdų ir veiksmų, kurie jums padėtų ne tik rasti, bet ir įgyvendinti bei gyventi tuo, ko jūs ieškote.

Pavyzdys: mano šiandieninė aktyvi viltis

Šiandien aš siekiu:	Įgyvendinu taip:
Meilės	Kai mano žmona šiandien grįš namo, aš ją aistringai pabučiuosiu ir pasakysiu, kad ji man svarbiausias žmogus ir kad aš ją myliu. Žinau, kad ji tai žino, bet aš noriu jai tai priminti šiandien. Ir aš puikiai jausiuosi tai sakydamas...
Sveikatos	Niekada nemėgau daržovių, o mėsainis – ir Afrikoje mėsainis. Tačiau laukiamajame Jonas kažką pasakojo apie puikų orkaitėje keptų brokolinių kopūstų receptą. Itin skanų ir itin sveiką. Aš jam paskambinsiu ir paprašysiu recepto. Taip pat pakviesiu jį trumpai išeiti pasivaikščioti: oras gražus, be to, tai bus sveika mums abiem.

- Jei dienos bėgyje jums topteli mintis, ką norėtumėte daryti dabar pat, tai ***eikite ir darykite***! Esame tai, ką veikiame, o ne tai, apie ką mąstome ar ko „tiesiog" trokštame. Ką šiandien galite padaryti, kad pajaustumėte daugiau laimės, meilės, ramybės, sveikatos?

- Gali būti, kad tokį ilgą gydymą jums tenka patirti pirmą kartą gyvenime ir jums sunku numanyti, kiek jis tęsis. Sunku suvokti, kodėl, nepaisant visų kančių, jūs vis dar gulite ligoninėje arba turite pastoviai lankytis joje nemalonioms procedūroms. Būkite kantrus – supraskite, kad gydymas tęsiamas. Šį ilgą procesą jūs galite ***įsivaizduoti kaip lengviau suprantamą vaizdinį***, pavyzdžiui, kaip kelią, kuriuo einate sveikimo link. Prisiminkite gydymo pradžią (tai padės pamatyti, kad jūs esate jau nebe pačioje kelio pradžioje), pagalvokite, kurioje kelio atkarpoje šiuo metu esate ir kas dar laukia. Kartas nuo karto grįžkite prie šio vaizdinio, kuris padės jums pastebėti net ir pačias mažiausias sėkmes sveikimo kelyje.

Apie fizinį aktyvumą

Tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas ne tik sumažina vėžio riziką, bet ir pagerina nuotaiką, išsklaido liūdnas ir nerimastingas mintis, žadina apetitą ir suteikia mūsų kūnui bei sielai didžiulę naudą, gerina gyvenimo kokybę gydantis ar po gydymo.

Nebūtina keliauti į sporto salę kilnoti svarmenų ar praktikuoti kokią nors ypatingą sporto šaką, kuriai reikia įgūdžių ir papildomų finansų. Kartais pačios geriausios sporto šakos – tai paprastas vaikščiojimas ir juokas. O vaikščioti ir juoktis mes kiekvienas galime ir mokame!

Ką svarbu žinoti apie fizinį aktyvumą?

- Užtenka pasivaikščioti 10–15 min. per dieną, kad jūsų kūnas gautų energijos ir jėgų.
- Dažnai žmonės galvoja, kad fizinis aktyvumas juos dar labiau išvargins, dėl to pasirenka likti namie ir gulėti lovoje. Iš tikrųjų fizinis aktyvumas padidina energijos kiekį ir gali sumažinti jaučiamą nuovargį.
- Pasiteiraukite savo gydytojo, kiek, kaip dažnai jums rekomenduojama judėti, sportuoti, kokios veiklos jums tinkamesnės: vaikščiojimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu ir t. t.
- Nepersistenkite. Jauskite, kiek jūsų kūnas šiuo metu yra pasirengęs judėti. Geriau judėkite trumpesnį laiką (pavyzdžiui, po 10 min.) kelis kartus per dieną, o ne vieną valandą iš karto. Svarbu jausti savo galimybes ir ribas.
- Prisiminkite, kad nei jūsų gydytojas, nei jūsų šeimos nariai ar draugai už jus nepajudės, nepavaikščios, todėl labai svarbu nuolat sau priminti, kad fizinis aktyvumas gerina sveikatą ir gyvenimo kokybę. Kartais jūs turite „išvesti“ save pasivaikščioti.

Apie mitybą susirgus

Ligos ar gydymosi (chemoterapijos, radioterapijos, ilgalaikio gydymo antibiotikais) metu pacientai dažnai netenka apetito, maistas, valgymas praranda savo teigiamą malonumo atspalvį ir tampa „darbu, prievole, būtinybe“, kurią akcentuoja visi aplinkui – tiek gydytojai, tiek artimieji: „valgyk, kitaip nesusistiprėsi, neatsigausi“, „valgyk, nes nusilpsi“, „privalai valgyti, nes kitaip gydymas nesiseks“. Visa tai dar labiau didina įtampą, mažina norą valgyti, atsiranda neigiamų emocijų ir asociacijų, kurios nepadeda atgauti apetito ir mėgautis maistu.

Svarbu nežiūrėti į valgymą kaip į būtinybę, kaip į didžiausią darbą. Geriausia, jeigu maitinimasis yra tiesiog įprastas, kasdienis veiksmas, kurio per daug nesureikšminate, tiesiog valgote, kaip įprastai (tik priderintą, norimą, mėgstamą maistą).

Pacientai, sirgdami ar po ligos ir gydymo, stengiasi pakeisti gyvenimo būdą: bando gyventi sveikiau, aktyviau, todėl dažnai iškyla sveikos mitybos klausimas. Informacijos apie dietas, mitybą (kaip maitintis sergant vėžiu ar norint išvengti vėžio, stebuklingi produktai, apsaugantys nuo vėžio ir pan.) yra labai daug. Dažnai ši informacija yra prieštaringa, nepagrįsta moksliniais tyrimais. Tad iškyla didžiulė rizika ne padėti sau, o pakenkti. Visada išlikite kritiški pateikiamai informacijai, nepasikliaukite ja 100 proc. Onkologinė liga ir jos gydymas sukelia nesaugumo ir pažeidžiamumo jausmus, kurie gali stipriai veikti mūsų elgesį bei pasirinkimus: norėdami padėti sau įveikti ligą, siekdami jaustis tvirčiau ir labiau kontroliuoti situaciją, galime pasikliauti nepagrįstais, nepatikimais būdais, rekomendacijomis. Geriausias sprendimas tokiu atveju yra tartis su kvalifikuotais specialistais, profesionalais – dietologais, gydytojais, kuriems tiesiog galite užduoti jums rūpimus klausimus apie mitybą.

Kas galėtų pagerinti apetitą ir sustiprinti motyvaciją valgyti?

- Valgykite ne vieni, o malonioje draugijoje – su šeimos nariais ar draugais.
- Susikurkite malonią, jaukią aplinką valgymui: padenkite stalą, užsidekite žvakių, pamerkite gėlių, valgydami klausykitės mėgstamos muzikos ar žiūrėkite jums patinkančią televizijos laidą.
- Galvokite apie maistą kaip apie svarbų pagalbininką, padedantį jums sveikti, gydytis, geriau jaustis.
- Valgykite skanų ir gražiai pateiktą maistą (pavyzdžiui, iš mėgstamiausio, tik šventėms tausojamo indų komplekto).
- Valgykite tai, ko norisi, ir tiek, kiek norisi.
- Gaminkite patys, ragaukite, skanaukite, mėgaukitės procesu.
- Kad sužadintumėte apetitą, pavartykite spalvotų, iliustruotų žurnalų, meniu, receptų knygų su patiekalų nuotraukomis – gal taip užsinorėsite ko nors užkąsti.
- Vaikščiokite po parduotuves ir rinkitės maistą patys. Žinoma, jeigu tuo metu galite ir leidžia gydytojai.
- Valandą prieš valgį galite truputį pajudėti – pašokti pagal mėgstamą muziką, pavaikščioti (tik nepersistenkite). Fizinis aktyvumas taip pat padeda pagerinti apetitą.
- Prisiminkite jums malonius ritualus, susijusius su maistu: galbūt tai kavos gėrimas, mėgstamo pyrago kepimas ar pan. Neatsisakykite jų, prisiminkite juos, kurkite naujus.
- Eksperimentuokite su maistu. Jeigu šiuo gyvenimo laikotarpiu jums skanus tik vienas produktas, pavyzdžiui, varškė, viskas gerai – svarbu, kad valgote.
- Gaminkite sau ir kitiems. Dažnai mūsų pacientai po ilgo gydymo sugrįžę į namus maisto gamybą atranda kaip įtraukiančią ir naudingą veiklą – juk kurį laiką dar nėra jėgų eiti į darbą, reikia laiko atgauti jėgas, tačiau norisi jaustis naudingam, kažką nuveikti, negulėti, galų gale, kažkuo pradžiuginti namiškius ir save patį.

- Pagirkite save, džiaukitės, kad pradedate valgyti / valgote. Save pagirti, paskatinti yra kur kas naudingiau sveikimui, gydymuisi, apetito pagerinimui nei nuolatos priekaištauti sau ir graužtis, kad nevalgote, nenorite valgyti, neturite apetito.

Apie laimės jausmą ir nuotaikos gerinimą

Laimės jausmas negyvena už jūrų marių. Jį kuriame patys. Dažniausiai paprastais mažais žingsneliais kasdien.

- Prabudę ryte paskambinkite artimajam, draugui ir padėkokite jam. Už ką? Tikrai turite mintyse daugybę priežasčių padėkoti, tik prisiminkite.
- Apkabinkite kitus arba leiskitės apkabinami. Prisiminkite jausmą – tą vidinę laimės šypseną, kuri atsiranda, kai kažkas mus švelniai, jaukiai, stipriai priglaudžia ir saugiai pasiūbuoja glėbyje.
- Susikurkite tai, ko galėtumėte laukti. Atliktas mokslinis tyrimas parodė, kad dalyvių, kurie tiesiog galvojo apie mėgstamo filmo žiūrėjimą, „laimės hormonų" endorfinų kiekis išaugo 27 proc. Dažnai pati nuostabiausia veiklos dalis yra būtent jos laukimas. Jeigu negalite išvykti atostogų tuoj pat, pasižymėkite kalendoriuje atostogų pradžios dieną. Kai norėsite teigiamų emocijų, pažiūrėkite, kaip tirpsta laikas iki tos dienos.
- Leiskite laiką su draugais. Su kuo gi daugiau, jei ne su artimais, patikimais, savais, brangiais žmonėmis jaučiamės laimingi?
- Padarykite ką nors gero kitiems, pavyzdžiui, pagaminkite vakarienę šeimai.
- Prieš eidami miegoti, surašyk bent tris gerus dalykus, kurie nutiko šiandien. Šie keli dalykai neturi būti kažkuo išskirtiniai ar ypatingi, tai gali būti paprasčiausi kasdieniai stebuklai.

- Įrašykite toliau, kas jums suteikia laimės jausmą kasdienėje veikloje.

Apie rašymo galią

Tyrimai rodo, kad rašymas padeda sumažinti stresą, įtampą, pagerina psichologinę savijautą, sustiprina savo jausmų ir minčių supratimą bei priėmimą, pasitikėjimą savimi.

Kaip pradėti rašyti ir kaip rašant padėti sau?

- Nėra vieno teisingo ir visiems tinkančio būdo, kaip padėti sau tvarkytis su onkologinės ligos sukeliamais išgyvenimais. Tačiau rašymas gali būti vienas iš būdų išreikšti susikaupusius jausmus ir mintis.
- Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie aprašo savo sunkius, skaudžius išgyvenimus, patyrimus, jaučiasi labiau kontroliuojantys situaciją, labiau pasitiki savimi, geriau prisitaiko prie pokyčių ir geba judėti į priekį.
- Kiekvienas žmogus gali rašyti. Nesvarbu, kokius žodžius, sakinius parinksite savo patirčiai aprašyti.
- Rašykite dienoraštį. Kiekvieną dieną palikite jame bent kelis žodžius. Atsivertę dienoraštį ir perskaitę savo mintis, galėsite įvertinti, kiek daug jūs išmokote, patyrėte, įveikėte, kaip toli nuėjote gydymo, ligos kelyje.
- Rašykite „Ryto puslapius“. Tik prabudę ryte, kol dar stiprus kontrolės jausmas ir vidinis cenzorius neprabudę, rašykite viską, kas tik šauna į galvą.
- Rašydami palaikykite ryšį su kitais. Susirgus onkologine liga, ne visada pavyksta su artimaisiais ir draugais bendrauti tiek, kiek norisi. Rašykite jiems laiškus, išdėstykite savo mintis. Jeigu norite, galite rašyti savo tinklaraštį, kuriame papasakotumėte savo patirtį. Tai gali būti labai svarbu ir naudinga kitiems pacientams.
- Pasirinkite konkrečią temą, pavyzdžiui, „Mano vardo istorija“, „Jeigu galėtumėte būti bet kas, kuo pasirinktumėte būti ir kodėl?“ Įkvėpimo ieškokite jums patinkančiose citatose, nuotraukose. Tiesiog skirkite 5 min. rašymui, negalvodami, ar rašote

taisyklingai, ar darote gramatinių klaidų. Tiesiog rašykite.

- Rašydami jūs galite atrasti savo talentą, apie kurį nieko nežinojote. Bet svarbiausia, kad rašydami galite geriau save pažinti, stipriau girdėti savo vidinį balsą ir išmokti naują būdą išreikšti save.

Dabar paimkite tušinuką ar pieštuką ir parašykite laišką savo ligai. Laiške išsakykite viską, ką norite. Viską. Be jokios cenzūros.

Apie pokyčius, kuriuos galime padaryti šiandien

Mes visą gyvenimą praleidžiame ieškodami laimės. Įsivaizduojame, kad susiradę naują darbą, pakeitę mylimą žmogų ar mašiną, uždirbę daug pinigų, numetę kelis kilogramus pasijusime laimingesni. Bet ar tai tikroji laimė, kuri suteikia mums gyvenimo džiaugsmą ir prasmę?

Daugybę metų dirbusi slaugos namuose ir bendravusi su mirštančiais žmonėmis, slaugytoja iš Australijos klausinėjo savo pacientų, dėl ko jie savo gyvenimo saulėlydyje apgailestauja labiausiai. Nuostabu, kad daugybė žmonių, esančių šalia mirties, kartojo tuos pačius dalykus.

„Kad būčiau turėjęs daugiau drąsos būti tiesiog savimi, o ne stengtis atitikti kitų lūkesčius“, – kartojo šalia mirties esantys žmonės. Daugybė žmonių, atsigręžę atgal ir peržvelgę į savo gyvenimą, pajautė, kad nespėjo įgyvendinti daugybės savo svajonių.

„Kad būčiau mažiau dirbęs“, – sakė vyrai ir moterys. Dauguma apgailestavo, kad per daug laiko atidavė darbui ir per mažai skyrė savo šeimai, sutuoktiniui ir vaikams.

„O kad būčiau išdrįsęs parodyti, išsakyti savo jausmus.“ Daugybė žmonių slopino savo jausmus, bijodami aplinkinių reakcijų. Slopindami savo jausmus, jie negalėjo visiškai atsiskleisti, kartu slopino ir savo potencialą, eikvojo jėgas jausmams nuslėpti, nuo ko, pasak jų, gyvenimas tik apkarto ir prarado skonį, santykiai su aplinkiniais tapo ne tokie artimi.

„O kad būčiau daugiau laiko praleidęs su savo draugais.“ Daugelis suprato, kokia svarbi jiems draugystė, tik tuomet, kai laiko gyventi liko labai mažai. Laukdami mirties daugelis ilgėjosi būtent draugų šalia. Žmonės gailėjosi, kad neskyrė draugams daugiau laiko nei iš tikrųjų tuo metu norėjo. Visą laiką atimdavo darbai, rūpesčiai, buitis...

„O kad būčiau leidęs sau jaustis laimingam." Daugelis tik gyvenimo pabaigoje suprato, kad laimė, buvimas laimingu – tai kiekvieno pasirinkimas, kurį patys kuriame, atliekame. Mes įstringame įpročiuose, baimėse, įsitikinimuose. Pokyčių baimė priverčia save įtikinti, kad esame patenkinti. Bet giliai širdyje kiekvienas trokštame juoktis garsiai ir kartais tiesiog leisti sau pasielgti kvailai...

O ką savo gyvenime norėtumėte pakeisti jūs? Šiandien – ne rytoj, poryt ar tada, kai laiko jau nebebus?.. Surašykite bent 5 paprastus dalykus, kuriuos norite pakeisti, ir nelaukite rytojaus. Pradėkite šiandien.

1.

2.

3.

4.

Apie atsipalaidavimą ir poilsį

Norite nuraminti pavargusį protą? Leisti jausmams nurimti? Atpalaiduoti įsitempusį kūną?

Rinkitės iš šio atsipalaidavimo būdų sąrašo, kas tinka jums.

1. Garsiai klausydamiesi muzikos sutvarkykite namus.

2. Atsisėskite ir tiesiog stebėkite žuvis, plaukiojančias akvariume.

3. Išeikite pasivaikščioti su draugu.

4. Dainuokite klausydamiesi muzikos.

5. Pasimėgaukite vonios procedūromis.

6. Leiskite sau kažko nedaryti.

7. Išveskite šunį pasivaikščioti.

8. Pasivažinėkite dviračiu.

9. Iškepkite pyragą ir pasidalykite juo su draugais.

10. Melskitės.

11. Surašykite, už ką šiandien jaučiatės dėkingas.

12. Pagaminkite ką nors skanaus.

13. Nusnauskite valandėlę.

14. Išmokite pasakyti „ne“ kitiems.

15. Pašokite užsimerkęs skambant mėgstamiausiai dainai.

16. Padovanokite sau ką nors.

17. Atsisėskite kavinukėje, užsisakykite mėgstamos kavos puodelį ir stebėkite žmones.

18. Užsimerkite ir pasirąžykite.

19. Išvažiuokite į kaimo vietovę ir pabraidykite po pievą.

20. Paskambinkite artimajam ir pasakyk, kad jį mylite.

21. Nupieškite savo nuovargio, nerimo ar baimės piešinį. Tegul visa tai lieka popieriaus lape.

22. Pasakykite komplimentą sau.

23. Įmerkite kojas į tekantį upelį.

24. Padovanokite šypseną nepažįstamajam.

25. Atsisėskite ir 10 min. tiesiog pakvėpuokite, sutelkęs dėmesį į įkvėpimą ir iškvėpimą.

26. Čia įrašykite savo variantą.

Apie vaizduotę, kuri padeda

Mūsų vaizduotė yra galingas pagalbininkas keliaujant geresnės savijautos ir sveikatos link. Labai dažnai mes vaizduotę naudojame ne savo naudai: mintyse nupiešiame blogiausius scenarijus, kurie mums gali nutikti, bet niekada nenutiko, įsivaizduojame baisiausias situacijas, į kurias galime patekti.

Kaip tuomet jaučiamės? Išsigandę, pasimetę, bejėgiai, krentame į neviltį ir beprasmybę, liūdime, užsisklendžiame, kartu pasiimdami ir vaizduotės sukurtas baimes.

Šie jausmai kyla vien tik įsivaizduojant blogiausius dalykus. O realybė visais įmanomais būdais bando įrodyti, kad viskas ne taip blogai, kad tie baisiausi scenarijai yra tik galvoje.

Onkologinė liga mūsų vaizduotėje taip pat dažnai yra stipri, galinga, nekontroliuojama, griaunanti jėga, prieš kurią jaučiamės bejėgiai. Dalijamės pacientės patirtimi, kuri puikiai atskleidžia, kaip kartais vaizduotė gali padėti mums pasijusti geriau ir tvirčiau onkologinės ligos akivaizdoje:

„Pasibaigus chemoterapijos kursui, važiuodavau prie jūros ir ten ilgai, lėtai vaikščiodavau. Tiek, kiek leido mano jėgos tuo metu. Eidavau pakrante, kojos mėgaudavosi vėsiu jūros vandeniu. Įsivaizdavau, kad ta didžiulė jūroje glūdinti jėga išplauna visas likusias vėžines ląsteles, visą nuovargį ir kartu su vandeniu visa tai susigeria į smėlį. Jausdavausi tarsi ramesnė, tvirtesnė, saugesnė."

Vaizduotės pratimas, kurį galite išbandyti ligoninėje ar namuose

- Atlikdami bet kurį vaizduotės pratimą, pirmiausia susiraskite ramią vietą. Atsisėskite arba atsigulkite patogiai. Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Kvėpuokite savo ritmu. Pajauskite, kaip įkvepiate ir iškvepiate. Įkvepiate ir iškvepiate. Pajuskite, kaip kvėpavimas tampa ramesnis, lėtesnis.

- Įsivaizduokite, kad esate saugiausioje vietoje pasaulyje. Jūsų saugiausioje vietoje. Tai gali būti reali vieta, kurioje kada nors esate buvę. Taip pat tai gali būti įsivaizduojama vieta, kurią norisi aplankyti. Kaip atrodo jūsų saugiausia vieta? Koks oras šiuo metu jūsų saugiausioje vietoje? Kokius garsus girdite? Kokius kvapus užuodžiate? Leiskite sau tiesiog ramiai pabūti savo saugiausioje vietoje ir pakvėpuoti. Būdami savo saugiausioje vietoje, įkvėpkite viso to, ko šiuo metu labiausiai jums reikia: ramybės, sveikatos, stiprybės, kantrybės, meilės, palaikymo, vilties.

Apie knygas, kurias verta perskaityti

KNYGOS irgi gali tapti patikimais DRAUGAIS ligos įveikimo kelyje.
Mūsų pacientai dažnai klausia, ką galėtume rekomenduoti paskaityti.

- Erika Umbrasaitė, *Vienos krūties istorija*, Vilnius: Rožinio kaspino draugija, 2008.
- Jeremy Geffen, *Kelionė per vėžį*, Kaunas: MEDIA INCOGNITO leidykla, 2012.
- Regina Brett, *Dievas niekada neužsimerkia: 50 pamokų gyvenimo peripetijose*, Vilnius: Vaga, 2010.
- Ajahn Brahm, *Atverk savo širdies duris*, Vilnius: Tyto Alba, 2010.
  Giuseppe Colombero, *Vidinio išgijimo kelias*, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.
- Viktor E. Frankl, *Žmogus ieško prasmės*, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.
- Irvin D. Yalom, *Gydymas Šopenhaueriu*, Vilnius:Vaga, 2007.
- Irvin D. Yalom, *Žiūrėti į saulę. Kaip įveikti mirties baimę*, Kaunas: Žmogaus psichologijos studija, 2009.
- Irvin D. Yalom, *Terapijos dovana*, Vilnius: Alma littera, 2005.
- Jurga Ivanauskaitė, *Viršvalandžiai*, Vilnius: Tyto alba, 2007.
- Arnold Beisser, *Skrydis be sparnų. Praradimų, negalios ir išgijimo apmąstymai*, Vilnius: VU spec. psichologijos laboratorija, 2004.
- Dennis Greenberger, Christine A. Padesky, *Nuotaika paklūsta protui: keiskite jauseną keisdami mąstyseną*, Vilnius: VU Spec. psichologijos laboratorija, 2000.

- Elisabeth Kübler-Ross, *Apie mirtį ir mirimą: pašnekesiai su mirtinais ligoniais*, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.
- Ona Kristina Polukordienė, *Netekčių psichologija*, Vilnius: UAB „Panevėžio spaustuvė", 2008.
- Ona Kristina Polukordienė, *Psichologinės krizės ir jų įveikimas*, Vilnius: Heksagrama, 2003.
- Fritz Riemann, *Pagrindinės baimės formos*, Vilnius: Alma littera, 2004.
- *Ką valgyti susirgus vėžiu? Mitybos vadovas ir daugiau nei 100 receptų onkologiniams pacientams*, Vilnius: OHLB „Kraujas", 2014 (daugiau informacijos: www.kraujas.lt).
- Christophe André, *Ramybė*, Vilnius: Tyto alba, 2014.
- Bené Brown, *Didi drąsa. Kaip sprendimas būti pažeidžiamu keičia mūsų gyvenimą*, Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2014.

Skaitantiems angliškai:

- O. Carl Simonton, *The Healing Journey*, Authors Choice Press, 2002.
- Jimmie C. Holland, *The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty*, Harper Perennial, 2001.
- Jimmie C. Holland, William S. Breitbart, Paul B. Jacobsen, Marguerite S. Lederberg, Matthew J. Loscalzo, Ruth McCorkle, *Psycho-Oncology*, Oxford University Press, 2010.

Apie kreipimąsį į psichologą

Ar žinojote, kad beveik trečdalis onkologinių pacientų, išgirdusių vėžio diagnozę, išgyvena aukštą distreso lygį, bet tik 1 iš 10 nukreipiamas arba pats kreipiasi į psichologą.

Kodėl taip vyksta? Dėl stipriai paplitusios stigmos, susijusios su psichologinėmis ir psichiatrinėmis problemomis. Žmonės dažnai kenčia tyloje ir labai retai pasako savo gydytojams ar aplinkiniams, kad jie jaučiasi emociškai išsekę ir turi psichologinių sunkumų onkologinės ligos metu.

Štai kelios nuostatos, kurios trukdo pacientams atvirai kalbėti apie savo išgyvenamus psichologinius sunkumus ir kreiptis psichologinės pagalbos: *„aš droviuosi papasakoti savo gydytojui apie savo išgyvenamus jausmus ir emocijas“; „gydytojas ir aplinkiniai gali pamanyti, kad esu ištižėlis“; „gydytojas ir aplinkiniai pamanys, kad esu išprotėjęs“; „mano liga yra tikroji problema – kuo psichologinė pagalba gali man padėti šioje situacijoje?“; „kiti pamanys, kad aš per daug skundžiuosi, verkšlenu“; „aplinkiniai tiki, kad aš būsiu stiprus: jeigu jie pamatys, kad man dabar sunkus metas psichologiškai, jie visi palūš“.*

Būtent šie įsitikinimai trukdo gauti pagalbą tada, kai jos reikia labiausiai. Onkologinės ligos gydymas – tai rūpestis visu žmogumi: ir jo mintimis, ir jausmais, ir dvasine būsena, ne vien tik kūnu.

Kalbėti ar tylėti? Šis klausimas neretai iškyla, kai susiduriame su emociškai sunkia situacija: liga, netektimi, skyrybomis, darbo praradimu, asmeninių santykių sunkumais ir t. t. Vieni pasirenka su iškylančiais sunkumais tvarkytis vieni, kiti pasidalija sunkumais su artimaisiais ar specialistais.

Kai bandome prakalbinti prislėgtą, liūdintį, nerimaujantį, išsigandusį, susierzinusį, piktą, nusivylusį, įskaudintą žmogų, kartais tenka išgirsti: „Kas pasikeis, jeigu kalbėsiu? Kuo kalbėjimas man gali padėti? Jeigu kalbėsiu, aš tik dar labiau jaudinsiuosi... Kalbėjimas problemų neišsprendžia...“ ir t. t.

Kuo kalbėjimas apie sunkumus gali man padėti?

- Kalba mums duota tam, kad savo jausmus ir mintis, tai, kas vyksta mūsų viduje, išsakytume žodžiais. Kai įvardijame savo jausmus, mūsų baimė, nerimas, liūdesys, neviltis įgauna pavidalą. Įgavę pavidalą jie tampa nebe tokie grėsmingi, nekontroliuojami, nesugaunami, neapčiuopiami, nepakeičiami.

- Tyrimai rodo, kad kalbėjimas apie sunkumus skatina savijautos pokyčius – kalbėdamas, išreikšdamas jausmus ir mintis žmogus pertvarko savo įsitikinimus, idėjas, mintis, kurios galbūt trukdo ir iš tikrųjų yra klaidingos, nepadeda spręsti sunkumų, o kaip tik juos dar labiau pagilina. Kalbėjimas suteikia galimybę patyrinėti skausmingą patirtį, kad ir kokia baisi ji būtų, pažvelgti į ją iš įvairių pusių, pakeisti požiūrį. Svarbiausia, kad patys pajaustumėte, jog atėjo tinkamas laikas ir esate pasiruošęs kalbėti apie tai, kas sunku.

- Apie skaudžius dalykus lengviau kalbėti ne pačiam su savimi, o su patikimu klausytoju. Juo gali tapti artimas žmogus, kuriuo pasitikite, arba specialistas, kuris saugioje, nevertinančioje, priimančioje aplinkoje jus išklausys, drauge su jumis bandys ieškoti sprendimų ir bus šalia. Dažnai iš savo pacientų girdime, kad susirgus, labiausiai reikalingos tiesiog „klausančios ausys“, kurios neskuba dalyti patarimų.

- Pasidalijimas jausmais gali ne tik palengvinti jūsų savijautą, bet ir padėti žmonėms, kuriems jūs rūpite. Kai papasakojate patikimam artimam žmogui, kuris jus myli, kaip jaučiatės, ką išgyvenate, tas žmogus turi galimybę jus palaikyti, pabūti šalia ar kitaip padėti, kai jums sunku.

Kuo psichologinė pagalba gali padėti sergant?

- Psichologinė pagalba yra kompleksinės pagalbos gydymosi metu dalis. Jos pagrindinis tikslas – gerinti paciento gyvenimo kokybę, psichologinį prisitaikymą prie onkologinės ligos sukeltų pokyčių, mažinti ligos metu išgyvenamas baimes bei nerimą, stiprinti viltį sveikti.

- Šalia supratimo, kaip taikyti įvairias psichologinės pagalbos priemones, onkologijos srityje dirbantis psichologas turi suprasti paciento ligos diagnozę, ligos stadijas, prognozę, taikomą gydymo metodą ir jo sukeliamus šalutinius poveikius. Tai svarbu,

kad terapijos metu psichologas galėtų geriau suprasti paciento ligą ir įvertinti situacijos rimtumą, koreguoti neadekvačius įsitikinimus, padėti sergančiajam ir artimiesiems susigaudyti gydymo situacijoje.

- Psichologinė pagalba susirgus – tai galimybė atrasti savyje jėgų ir stiprybės įveikti sunkumus, įprasminti ir priimti gyvenimą tokį, koks jis yra su liga. Neretai susirgus, baigus gydymą ar ligai atsinaujinus, būna sunku susigaudyti savo jausmuose.
- Pokalbių su psichologu metu galite aptarti baimes, kurios trukdo sveikti, gydytis, ne slopinti, o išreikšti su liga susijusius jausmus.
- Dažnai nesinori savo išgyvenimų užkrauti artimiesiems, draugams, todėl psichologas gali tapti tuo neutraliu ir patikimu žmogumi, su kuriuo kalbantis galima geriau suprasti savo išgyvenimus, išreikšti susikaupusius jausmus, ieškoti stiprybės ir palaikymo šaltinių, mokytis būdų, kaip padėti sau sveikti ir geriau jaustis onkologinės ligos metu.
- Moksliniai tyrimai rodo, kad profesionali psichologinė pagalba ligos metu padeda sumažinti nerimą, įtampą, depresiją, stresą, nuovargį, baimę, liūdesį, vienišumo, beviltiškumo, beprasmiškumo, neapibrėžtumo, pasimetimo jausmus, padeda kontroliuoti skausmą, taip pat trumpėja sergančiųjų buvimo ligoninėje trukmė. Psichologinė pagalba gerina gyvenimo kokybę, psichologinį prisitaikymą, savęs supratimą, patirties įprasminimą onkologinės ligos akivaizdoje, stiprina žmogaus pasitikėjimą savimi bei kontrolės jausmą ligos metu, gerina asmeninius santykius.

Pacientų atsiliepimai apie psichologinę pagalbą

„Psichologas mane nuramina, kad aš neišprotėjau, patvirtina, kad mano mintys ir jausmai yra natūralūs ir suprantami."

„Aš nebesijaučiu toks vienišas dabar, nes yra žmogus, su kuriuo galiu pasidalyti, kaip jaučiuosi."

„Psichologas man yra žmogus, kuriam galiu išreikšti savo didžiausias baimes, neužkraudamas jų savo šeimai ir draugams."

„Manau, kad žmonės, susidūrę su onkologine liga, nesikreipia į psichologą ne dėl to, kad nežino, neturi informacijos, dažniausiai tiesiog nedrįsta... Pati gana ilgą laiką ruošiausi... Atrodo, pats turi su viskuo susitvarkyti, būti stiprus, jei kreipsiesi į psichologą, pasirodysi, kad esi silpnas. Ką reikės sakyti, kai nueisi, kuo kalbėjimas gali padėti... Visos šios abejonės ir baimės dar labiau stumia į kampą ir dar stipriau pajunti savo bejėgiškumą ir vienatvę... Bendraudama su psichologe, aš susigrąžinau jausmą, kad GALIU, kad pati GERIAUSIAI ŽINAU IR JAUČIU, KAIP SAU PADĖTI, tik kartais pamirštu, kad ESU STIPRI, net tada, kai verkiu... Kalbėjimas su kitu žmogumi, kuris rūpinasi, atidžiai klausosi, girdi, padeda išgirsti save ir pamatyti, kad visada yra daugiau galimybių ir sprendimų nei tupėti kamputyje ir save už tai barti."

„Pats geriausias būdas įveikti nežinomybę ir nerimą onkologinės ligos metu – tai atviras ir nuoširdus bendravimas su žmonėmis, į kuriuos kreipiesi pagalbos ir palaikymo. Atvirai bendraujant ir kalbantis, ateina aiškumas ir supratimas. Aiškumas ir supratimas mažina baimę ir nerimą. Kai baimė susilpnėja, atsiranda vietos vilčiai, o kai viltis tampa kasdiene palydove, VISKAS TAMPA ĮMANOMA!"

„Buvau panikoje. Įprastinė aplinka, pažįstami elgesio modeliai negelbėjo susidariusioje naujoje situacijoje, kai susirgau. Minčių „fabrikas" prigamino daug padrikų emocijų, kurių net atpažinti pati nepajėgiau. Reikėjo pagalbininko. Ir geriau tokio, kuris neturi jokių išankstinių nuostatų mano atžvilgiu."

„Kaip kiekvieną rytą nusiprausi veidą, išsivalai dantis, taip laikas nuo laiko reikia „išsiprausti" vidų. O tai galima padaryti kalbantis su psichologu."

„Išgirdusi onkologinės ligos diagnozę, iš pradžių blaškiausi kaip plunksna, pučiama stipraus vėjo. Po to staiga užsivilkau karžygės šarvus ir stojau į kovą su liga: „Viskas man gerai, nesijaudinkit, pagalbos man tikrai nereikia. Su viskuo susitvarkysiu viena!" Viduje iš tikrųjų virpėjau... Kaip ta plunksna, blaškoma vėjo... Pasibaigus gydymui ir grįžus namo, pradėjau nemiegoti naktimis. Ėmiau būdrauti. Negalėdavau užsimerkti, taip neramu būdavo toje tamsoje. Kažkoks chaosas. Įtampa.

Taip „didvyriškai" nemiegojau ir viena sau laikiausi porą mėnesių. Ir pykdavau ant savęs, kad nemiegu, ir spaudžiau į kampą, kad privalau miegoti, juk tai gali pakenkti mano sveikatai... Neduok, Dieve, liga atsinaujins nuo tokio „poilsio"! Draugė, pamačiusi, kad atrodau kaip zombė, paraudusiomis akimis, besiblaškanti, bet vis dar dirbtinai besišypsanti, neiškentė ir paskatino kreiptis psichologinės pagalbos.

Pirmoji mano reakcija buvo išpūstos akys ir garsus rėkimas: „Tu gal išprotėjai, pati eik pas tą psichologą!“ Niekaip neįsivaizdavau, kuo mano nemigai gali padėti pokalbiai su psichologu. Bijojau. Nuvertinau. Atrodė, kad jei kreipsiuosi pagalbos, išduosiu save, pasirodysiu silpna, beprotė, nesugebanti susitvarkyti.

Draugė nepasidavė ir laikas nuo laiko vis pakišdavo kokį straipsnį paskaityti, nuorodą numesdavo į el. paštą, psichologo kontaktus parašydavo ant atvirutės su žodžiais: „Myliu Tave ir noriu, kad tiesiog pabandytum kreiptis pagalbos. Pabandysi, nepatiks – atsisveikinsi.“

Ta atvirutė mane kažkaip padrąsino. Pagalvojau, kad tikrai neturiu ką prarasti

Pasiskambinau, nuėjau į psichologo konsultaciją.

Iš pradžių buvo nedrąsu, bet su kiekvienu žodžiu pasakojant savo istoriją darėsi lengviau... Nežinau, kodėl... Gal dėl to, kad jaučiau, jog manimi nuoširdžiai domisi, priima, nevertina, nepuola raminti ar siūlyti kažkokių sprendimų, neskubina... Taip neskubėdamos mes kalbėjomės keletą kartų. Kalbėjomės apie mano mintis, kai neužmiegu... Apie baimes, atsiradusias susirgus onkologine liga... Apie mano stipriąsias puses (kurių net neįsivaizdavau tiek daug turinti!!!)... Apie gyvenimą, kurį taip nuoširdžiai noriu gyventi... Apie dirbtinę šypseną ir apsimestinius karžygės šarvus, nuo kurių taip paskaudo pečius... Apie pagalbos prašymą ir priėmimą...

Dabar aš miegu... Kartais prabundu... Kartais neužmiegu... Bet man lengviau... Jaučiuosi lyg plunksna, kartais vis dar stipriai blaškoma savo vėjuotų minčių, o kartais tiesiog ramiai plevenanti gyvenimo vėjuose... Norėjau pasidalyti savo istorija, nes žinau, kiek daug mano likimo draugių ir draugų jaučiasi panašiai kaip aš. Tyliai kenčia savyje ir galvoja, kad iš tų sunkumų kelio nėra. Kelias visada yra.“

asociacija
KRAUJAS

Asociacija „Kraujas“

Asociacija „Kraujas“ – 2002 m. įsikūrusi visuomeninė organizacija, vienijanti kraujo ir kitomis onkologinėmis ligomis sirgusius ar sergančius ligonius, jų artimuosius, gydytojus bei visus asmenis, palaikančius bendrijos veiklą. Vienas iš pagrindinių asociacijos „Kraujas“ darbų – siekti, kad skirtumai tarp galimybių ir gydymo inovatyvumo didžiosiose ES šalyse ir Lietuvoje palaipsniui išnyktų.

Kviečiame tapti asociacijos „Kraujas“ nariais ir prisijungti prie veiklos savo idėjomis, patarimais, iniciatyvomis, kita galima pagalba.

Laukiame Jūsų!

Kontaktai:
Tel. +370 687 40952
El. p. info@kraujas.lt

Išsamesnės informacijos ieškokite www.kraujas.lt

asociacija
KRAUJAS