

PSYCHICKÉ PREŽÍVANIE ONKOLOGICKÉHO OCHORENIA

Všeobecne o diagnóze

Onkologické ochorenie už pri prvom počutí vyvoláva hrôzu, strach, hnev a bezmocnosť. Každý vie o tom, že onkologické diagnózy existujú, ich počet vzrastá, ale každý sa im chce čo najviac vyhnúť.

Kvôli fyzickému nepohodliu a bolesti, ktoré spôsobujú.

Kvôli nepríjemným emóciám a celkovému prežívaniu, ktoré spôsobujú.

Kvôli zmenám v pracovnom aj súkromnom živote, ktoré spôsobujú.

Kvôli otázke neistej budúcnosti, na ktorú odpovie až čas.

Nedokážeme vyliečiť, ani zabiť, predĺžiť ani skrátiť, pridať ani ubrať, ale vieme ponúknuť informácie, spríjemnenie niektorých chvíľ, zmiernenie bolesti, zmenšenie únavy, uvoľnenie tela aj duše, pozorné počúvanie a záujem. Záujem o to, aby Vám aspoň na chvíľku a aspoň v niektorých oblastiach života bolo lepšie.

Oznámenie diagnózy

Keď sa pacient dozvie, že ho postihlo onkologické ochorenie, o ktorom dúfal, že sa mu nikdy nestane, v jedinej sekunde sa pre neho zastaví čas. Doterajší život sa zrúti ako domček z karát, všetky plány do budúcnosti zahalí tmavý závoj neistoty a v mysli blúdi len obmedzený počet otázok:

- Takže teraz zomriem?
- Ako dlho ešte budem žiť?
- Kde sa stala chyba?
- Ako bude vyzeráť môj ďalší život?
- Prečo ja?

Strach, úzkosť, panika, bezmocnosť, zmätok, spomalenie vnímania sú charakteristickými a úplne normálnymi reakciami na onkologickú diagnózu. Pacientovi sa môže zdať, že celá situácia ide príliš pomaly, alebo naopak príliš rýchlo, že nerozumie slovám, ktoré lekár hovorí, že nič nepočuje ani necíti. Rovnako je normálnou reakciou plač, krik.

V týchto chvíľach Vám patrí čas aj pozornosť, ktorú potrebujete na to, aby ste prijali, rozumovo aj emocionálne, to, čo sa Vám práve stalo. Informácie si zapisujte, pýtajte sa na všetko, čo Vám napadne, medzi jednotlivými stretnutiami s lekárom si značte všetko, na čo chcete vedieť odpoveď.

Majte pri sebe osobu, ktorá je Vám blízka a dokáže časť bremena, ktoré na Vás leží, niesť s Vami. Umožnite tomuto človeku počúvať, pýtať sa aj odpovedať. Dáte mu tým šancu byť Vám oporou.

Majte na vedomí aj to, že nie na všetky otázky existujú odpovede.

Liečba

Emócie poľavia, ale nevymiznú. Strach, úzkosť, bezmocnosť, hnev, zmätok aj plač sa môžu objavovať naďalej, najmä v prípadoch, kde prognóza je úplne neistá.

Charakteristické je ťažké prežívanie vedľajších účinkov liečby, ktoré môžu emocionálnu nestálosť a psychický stres ešte zvyšovať. Ak následkom liečby sú výrazné fyzické zmeny, s ktorými sa pacient ťažko stotožňuje, výraznou sa stáva bezmocnosť aj beznádej. Niektoré lieky rovnako môžu spôsobiť aj zmeny v prežívaní, preto informujte o pozorovaných zmenách lekárov.

Aj pacienti, ktorí sú psychicky veľmi odolní môžu pociťovať takéto alebo podobné psychické príznaky, ktoré sú počas liečby normálne.

Základom liečby je dôvera. Dôvera voči sebe a svojmu telu, voči lekárom a liečbe, zdravotníckemu personálu a medicíne, ktorá napreduje míľovými krokmi, ale stále nevie úplne všetko, aj keď sa o to výrazne snaží, voči rôznym dostupným metódam, ktoré môžu prispieť k úspešnej liečbe ochorenia.

Ukončenie liečby a návrat do života

Môže sa zdať, že ukončením liečby sa život vráti do zabehnutých koľají, ale v skutočnosti to tak nie je. Život už nikdy nebude taký, aký býval pred ochorením.

S blížiacim sa koncom liečby a vyliečenia sa vzrastá nádej na „zdravý život“, radosť z návratu k rodine, priateľom, práci a pod.. Zároveň však vznikajú aj otázky zamerané na možné zopakovanie sa ochorenia, na správny životný štýl, ktorý by tomu zabránil, na rôzne aktivity, ktoré pacient pred ochorením robiť mohol a po ňom už nemôže (alebo by nemal), na pohľady, ktorými sa na pacienta budú pozeráť ľudia v jeho okolí, na pracovnú budúcnosť, ktorá môže byť ochorením ovplyvnená, na životné a osobné ciele, ktoré si pacient celý život plánoval a ešte ich nestihol splniť atď..

Svet šiel ďalej, ale život pacientov sa na niekoľko dní, týždňov či mesiacov spomalil, či úplne zastavil. Návrat do stále sa točiaceho sveta môže vyvolať radosť a nádej, spokojnosť a hrdosť na prekonané prekážky rovnako ako aj strach, stres a neistotu. To všetko môže vznikať naraz a prekrývať sa v jednotlivých momentoch, no aj tak je to normálne psychické prežívanie.

Návrat ochorenia

V ideálnom prípade sa pacient z ochorenia vylieči a ďalej vedie plný život so spomienkou a zároveň výstražným znamením, že ochorenie tu bolo a môže sa vrátiť. Takéto šťastie však nemá každý.

Pacient už vie, ako vyzerajú príznaky ochorenia, aj to, čo ho čaká počas liečby. Pozná svoje telo a jeho reakcie, rovnako aj emócie, ktoré prežíval počas predchádzajúcej liečby.

V prípade, keď pacient spozoruje, že niektoré z príznakov ochorenia sa vrátili, vo väčšine prípadov prežije šok. Vráti sa aj emócie, ktoré prežíval pri prvom diagnostikovaní ochorenia - strach, úzkosť, hnev, bezmocnosť, beznádej, zmätok, spomalenie vnímania - no ukázať sa môžu vo väčšej intenzite ako pred tým.

Aj keď pacient vedel, že ochorenie sa môže vrátiť a podvedome sa toho aj obával, nádej v to, že už podobné utrpenie nebude musieť prežívať bola silnejšia. Návrat ochorenia teda pacient prežíva ako obrovské zlyhanie, sklamanie a krivdu, zlomená je tiež viera v schopnosť vlastného tela z ochorenia sa vyliečiť aj po druhýkrát.

Odporúčania

Uvoľnite svoje emócie, nepotláčajte ich! Keď nechcete, aby to niekto videl, nájdite si chvíľku súkromia a uvoľnite sa. Poplaďte si, zakričte, zanadávajate. Pripustite strach aj hnev, úzkosť aj bezmocnosť. Bohužiaľ, napriek tomu, že o nich nebudete rozprávať, neprestanú existovať. Budú sa len hlbšie a hlbšie zarávať do Vašej duše ako nálož, ktorá spôsobí oveľa menej škody, keď vybuchne na povrchu, kým je ešte malá.

Pýtajte sa! Na všetko, čo Vás zaujíma, ochorenie, príčiny vzniku, možnosti liečby a vyliečenia, dĺžku liečby atď.. Hľadajte názory ďalších odborníkov alebo ľudí, ktorí prežili podobný osud ako Vy. Ak niečomu nerozumiete, opýtajte sa na to znovu, nechajte si to vysvetliť. Pred aj počas plánovaných stretnutí s lekármi si pokojne robte poznámky, aby ste nezabudli na nič z toho, čo Vás zaujíma. Nepýtajte si však viac informácií, ako naozaj chcete mať, ako ste ochotní a schopní na jedenkrát vstrebať.

Rozprávajte! O svojich pocitoch, zmenách, ktoré pozorujete, názoroch, obavách. Vypovedať to, čo Vás vnútri trápi často pôsobí ako ventil, ktorým od seba pustíte to, čo Vás ťaží. Nemusíte rozprávať s každým o všetkom, ale niektorým ľuďom niečo povedať môžete. Napr. lekárovi detaily o zmene Vášho stavu, o tom, ako sa dnes cítite, či Vás niečo bolí a pod., vlastne z tohto hľadiska by ste mu mali povedať akúkoľvek zmenu. Blízkemu človeku, ktorému môžete povedať o svojich najkrajších radoostiach, môžete povedať aj o svojich najväčších obavách. Verte, že aj keď to nepovie nahlas, chodia mu po rozume rovnaké myšlienky ako Vám. Úprimnosť Vás oslobodí.

Počúvajte! Rady, odporúčania a príkazy ľudí, ktorí vedia, prečo to od Vás chcú. V prípade ak budete nasledovať ich rady, môžete si za akýchkoľvek okolností povedať, že ste spravili všetko, čo bolo vo Vašich silách. Ak, naopak, niečo z toho vynecháte, nesplníte, je možné, že Vás bude trápiť otázka „Čo by bolo, keby som bol poslúchol?...“ Ďalšia vec je, že odborníci väčšinou vedia, čo robia, alebo minimálne robia to najlepšie, čo je dostupné.

Vyhľadajte odbornú pomoc! V prípade ak máte pocit, že na Vás a Vaše najbližšie okolie je zo strany Vášho zdravia vyvíjaný veľký tlak, ktorý chcete zmierniť jeho následky a „minimalizovať straty“. Obrátiť sa môžete na zdravotnícky personál nemocnice, psychológov, duchovných, sociálnych pracovníkov, dobrovoľnícke organizácie a občianske združenia, internetové a telefonické poradne. Môžete sa vyrozprávať, povedať nahlas aj veci, ktorými svojich blízkych zaťažovať nechcete, získať viac informácií o fyzickom aj psychickom dopade ochorenia, získať rady a odporúčania, nové skúsenosti, odhodlanie aj zmierenie. Cieľom takejto konzultácie je pomôcť Vám, preto prevažná väčšina odborníkov pracuje dôverne a mnohí aj anonymne.

A v neposlednom rade: Tešte sa! Z nového dňa, z postupu v liečbe, z návštevy blízkych, z prečítanej knihy, z programu v televízii, z príjemného rozhovoru, z krásnych spomienok, z plánov (aj keď len krátkodobých) do budúcnosti, z možností, z rozhodnutí a z mnohých ďalších vecí, ktoré väčšina ľudí vníma ako samozrejmosť, ale v skutočnosti to až taká samozrejmosť nie je. Zlá nálada, stres a smútok oslabujú imunitný systém. A Vy ho predsa chcete mať čo najsilnejší!

PhDr. Zuzana Ondrušová
Psychológ KHaT, SMyS Bratislava
sue.ondrusova@gmail.com