

Suočavanje sa teškom urološkom bolešću

Autor teksta: dr Milica Ristić, psihijatar, RE&KB psihoterapeut
Ordinacija Polimedik, Beograd, Srbija

Kada je bolestan, čovek dobija razne lekove i savete za lečenje. Većina lekova se uzimaju: kao pilule, putem injekcija, infuzija, operacije, zračenja.

Samo jedan lek čovek treba da dobije preko ušiju - a to su reči utehe.

Ovo je važan podsetnik pisca i lekara Ejbrahama Vergeza u romanu „Kapija suza”.

Šta je za svakoga od nas najstrašnije u bolesti?

Šta je strašno u tome kada se suočimo sa dijagnozom karcinoma?

Ovo su najčešći strahovi, kada nam lekari saopšte da imamo karcinom ili kada nam kažu da neko naš ima karcinom:

1. strah od smrti (naše i našeg bližnjeg);
2. strah od nemoći, bolova, patnje, zavisnosti (fizičke, materijalne, emotivne);
3. strah od finansijske propasti, od siromaštva, zloupotrebe, uticaja;
4. strah od nepoznatog;
5. stid (zbog promene naših najintimnijih delova i funkcija, zbog nemogućnosti kontrole mokrenja i/ili velike nužde, zbog promena na polnim organima, zbog gubitka seksualnosti...).

Ovi strahovi su sami po sebi strašni, podsećaju nas na realne, teške i tužne ishode. Naša psiha se poigrava, krije i potiskuje ove strahove iz naše svesti - da bi nas „kao zaštitila”. Toliko nam je teško da razmišljamo o tome, da nesvesno maskiramo strah od bolesti i smrti.

Otuda ljudi različito reaguju kada čuju za rak.

Česte su nezdrave emocije i ponašanja kod ljudi kada saznaju za dijagnozu, njima pokušavaju nesvesno ili svesno da „sakriju istinu”.

Posledica toga je da, ako čovek i njegovo okruženje ne vide istinu, lečenje neće biti dovoljno uspešno, a patnja za obolelog i porodicu će biti povećana.

Ukoliko vi ili neko vaš boluje od urološkog karcinoma (prostata, mokraćne bešike, bubrega, mokraćnih puteva), bilo bi korisno da primetite kako se osećate i kako se ponašate.

Ukoliko primetite štetne emocije i štetna ponašanja, valjalo bi da ih menjate - jer vam oni troše dragocenu energiju i još dragocenije vreme.

Ukoliko uspete da ih zamenite zdravim emocijama i zdravim ponašanjem - raste verovatnoća uspešnog oporavka, izlečenja i smanjuje se patnja.

Evo tabele emocija i ponašanja (korisnih i štetnih). Možete je koristiti da sami sagledate da li ste na putu promene i borbe ili sami sebe saplićete.

**Emocije i ponašanja prilikom suočavanja sa bolešću
(zdravo i korisno nasuprot nezdravom i štetnom)**

| | EMOCIJE | PONAŠANJA |
|------------------------|-------------------------|--|
| ZDRAVO/KORISNO | tuga | preispitujem se, menjam, mejam prioritete u životu, prilagodjavam se, pričam sa ljudima, dobijam podršku |
| | nezadovoljstvo | iskazujem nezadovoljstvo, menjam što se može menjati, prihvatam ono što nije moguće promeniti, tražim nove izvore zadovoljstva |
| | zdrava briga/oprez | istražujem, učim, idem na preglede, tražim pomoć od drugih, uzimam redovno terapiju, zdravo se hranim, vezbam, negujem bliskost i ljubav |
| NEZDRAVO/ŠTETNO | neverica | ne vidim bolest, odbijam da prihvatim, gubim dragoceno vreme za (iz)lečenje |
| | šok | paraliza, gubim vreme |
| | bes | pogoršavam zdravlje i svoje i ljudi u okruženju, ne dobijam podršku, odbijam ljude, bavim se nevažnim, gubim dragoceno vreme |
| | krivica | pogoršavam svoje zdravlje, ništa ne menjam, povećava se mogućnost nastanka depresije |
| | stid | pogoršavam svoje zdravlje, izolujem se, nemam podršku, povećava se mogućnost nastanka depresije |
| | anksioznost i depresija | pogoršavam zdravstveno stanje stanje, ne lečim se, izolujem se |

Psihoterapija je dokazano efiksana za pomoć obolelima i njihovim porodicama kada se suočavaju sa teškim bolestima, poput karcinoma. Kognitivno bihevioralna (RE/KBT) i porodična terapija nude niz tehnika kojima se može uticati na:

1. smanjenje patnje: strahova, stida, krvice, besa, šoka, aksioznosti i depresije
2. bolje funkcionisanje obolelog i porodice
3. efiksaniji pristup u lečenju same bolesti.

Na osnovu višedecenijskog kliničkog istraživanja i prakse savetujemo sledeće korake u procesu suočavanja sa karcinomom:

Koraci u suočavanju sa bolešću:

1. Sučiti se sa bolešću i prihvatiti je (ne bežati, ne praviti se da ona ne postoji).
2. Suočiti se strahom i pričati o njemu.
3. Saznati sve o bolesti i dostupnim načinima lečenja iz proverenih izvora: zvanična medicinska struka, ustanove, udruženja pacijenata i stručni sajtovi.
ZNANJEM se boriti PROTIV STRAHA I ZLOUPOTREBE koja vreba obolele i njihove porodice u vidu lažnih iscelitelja koji zarađuju na mucu ljudi.
4. Zatražiti podršku i pomoć: lekara, psihijatara, psihoterapeuta, medicinskih sestara, porodice, kolega, prijatelja, udruženja pacijenata.
5. Prilagoditi život novim okolnostima i mogućnostima.
6. Napraviti plan mogućih aktivnosti u realnom skorašnjem vremenu i ostvarivati ga.
7. Pažnju držati na onome što JESTE POD TVOJOM KONTROLOM, a ne na onome što nije. Fokus na onome što možeš, a ne na onome što ne možeš.
8. Prespodela prioriteta: „živim život bez kajanja, menjam i negujem odnose sa bližnjima, ostvarujem ono što mi je zaista važno u životu”.
9. Prepoznavati i beležiti emotivne i ponašajne obrasce. Menjati ih ukoliko se ispostavi da ima više štetnih nego korisnih (sami ili uz pomoć psihoterapeuta/ psihijatara).
10. UVEK LEČITI depresiju i anksioznost.

Umesto zaključka - valjalo bi, još jednom, podsetiti na sledeće:

Nisu sve teške i hronične urološke bolesti smrtonosne.

Mnogi karcinomi se mogu u potpunosti izlečiti.

Možete živeti ispunjen život bez obzira na karcinom.

Niste sam: psihijatri, psihoterapeuti i uruženja obolelih mogu vam pomoći.