



AKCEPTACJA ZMIAN W CHOROBY

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg"
przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Choroba nowotworowa, jej leczenie oraz skutki uboczne mogą wywołać falę zmian w twoim ciele oraz umyśle. Kiedy to czytasz, myślisz pewnie o zmianach złych, ale pamiętaj również o tych leczniczych!

- Niektórzy pacjenci są przekonani, że leczenie będzie w pełni skuteczne i wierzą ślepo lekarzom.
- Niektórzy pacjenci podejmują się leczenia ze świadomością możliwych skutków ubocznych.
- Niektórzy uważają, że leczenie może przynieść więcej szkód niż dobra.
- Niektórzy pacjenci nie podejmują leczenia wcale, z nadzieją, że ich ciało samo się wyleczy, uratuje ich magiczna substancja, najnowsza dieta antynowotworowa lub wiara.



**Wszyscy jednak
chcą być Zdrowi.**

Badania psychologiczne związane z akceptacją choroby i jej zmian w trakcie leczenia wykazują, że najważniejsze jest wsparcie osób nam bliskich oraz konstruktywna postawa i aktywny udział w zmaganiu się z chorobą.

Konstruktywna postawa oznacza strategię ducha walki oraz pozytywnego przewartościowania. **Duch walki** to traktowanie choroby jako osobiste wyzwanie i podjęcie działań w zwalczaniu choroby:

- aktywna współpraca z lekarzem, stosowanie się do jego zaleceń

- aktywność sportowa
- stosowanie zdrowej diety
- poszukiwanie dodatkowych metod leczniczych

Pozytywne przewartościowanie polega na przeorganizowaniu problemu jakim jest choroba w taki sposób, by pomimo jej obecności odnaleźć zadowolenie i nadzieję z przeżytych lat:

- wyznaczanie nowych celów w życiu
- uczestniczenie w grupach wsparcia
- spędzanie czasu z rodziną i bliskimi

Wielu pacjentów lepiej radzi sobie z akceptacją zmian, jakie wywołuje w nich choroba i leczenie, kiedy wiedzą, czego się spodziewać. Zrozumienie przyczyn tych zmian i świadomość możliwych skutków, zmniejszają niepokój i lęk. Weźmy przykładową sytuację „Pani Doktor powiedziała, że po radioterapii mogę mieć ślady na skórze, miałem nadzieję, że się nie pojawią, ale byłem też na to gotowy”. Ta gotowość połączona z nadzieją stanowią najzdrowsze podejście, które zmniejsza niepokój i jest konstruktywnym sposobem radzenia sobie.

Najlepszym źródłem wiarygodnych informacji jest lekarz onkolog oraz inni specjaliści w leczeniu: chirurdzy, radioterapeuci, chemioterapeuci, zespół pielęgniarstwa i psychoonkolodzy.



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

Lekarze posiadają specjalistyczną wiedzę, która pozwala im przewidzieć możliwe efekty leczenia, a pozostali personel medyczny obserwuje na co dzień pacjentów, pielęgnując ich i rozmawiają z nimi. Widzą więc, jak reagują osoby leczone i co pomaga im zaakceptować zmiany w chorobie. Oprócz informacji o tym, czego można się spodziewać, często dowiemy się również jak zmniejszyć negatywne skutki leczenia.

Jeżeli więc chcesz dobrze przygotować się do zmian, które mogą pojawić się w chorobie nowotworowej:

- **Przygotuj się na rozmowę z lekarzem**, zrób listę pytań związanych z możliwymi zmianami, które mogłyby budzić twój niepokój. Pytaj, czy są one odwracalne i od czego zależy to czy się pojawią czy nie. Notuj odpowiedzi albo poproś o to lekarza, możesz przyjść na wizytę z kimś bliskim, kto będzie zapisywać odpowiedzi.
- **Zadawaj pytania osobom, które mają podobne rozpoznanie choroby i leczenie.** Ta grupa osób najlepiej wie, czego można się spodziewać, ponieważ już tego doświadczili. Najlepiej pytaj pacjentów z oddziału albo czekających w kolejce do tego samego lekarza. Bierz aktywny udział w forach internetowych i grupach na FB (jest ich naprawdę dużo) ale pamiętaj, że każdy z nas reaguje inaczej.
- **Czytaj książki i poradniki**, które dotyczą Twojej choroby albo metody leczenia.
- **Pamiętaj, że akceptacja zmian to nie jest rezygnacja ze zdrowia, ale świadomość własnego ciała i wiedza o tym, czego możesz się spodziewać.**

Akceptacja zmian to nie wycofanie się z leczenia, ale **zdolność do zachowania energii**, która będzie potrzebna w dalszym zdrowieniu. Nadmierne kwestionowanie sensowności leczenia, zaprzeczanie temu, że zmiany mogą nastąpić czy ignorowanie zaleceń lekarskich jest stratą czasu, energii i utrudnia zdrowienie.

Na koniec cytaty z książki „Gwiazd naszych win” – Johna Green’a, coś o czym warto pamiętać przez cały czas trwania choroby.
„Radość z powodu twojego istnienia jest o wiele większa niż smutek z powodu twojej choroby.”



Stowarzyszenie
Przebiśnięć

