

Rozpoznanie raka a zdrowie psychiczne

Co warto wiedzieć i jak sobie radzić



Jeśli to czytasz, prawdopodobnie u ciebie lub bliskiej ci osoby zdiagnozowano chorobę nowotworową. Zespół specjalistów medycznych szczegółowo omówi z tobą opcje leczenia i wyjaśni, czego możesz się spodziewać, a w tym artykule możesz znaleźć wsparcie i zrozumienie dla emocjonalnych wyzwań, z którymi możesz się po drodze mierzyć.

Należy pamiętać, że rak ma wiele postaci i różne stopnie nasilenia. Niektóre postaci raka bardzo łatwo poddają się leczeniu i mają wysoki wskaźnik przeżywalności, zwłaszcza w przypadku wczesnego wykrycia. Inne są bardziej poważne i mniej przewidywalne. Jednak w każdym przypadku, informacja o tym, że ty lub bliska ci osoba ma raka, może być przytłaczająca i wpływać na każdy aspekt życia. W takiej sytuacji, to zupełnie naturalne, że odczuwamy:

- Szok i niedowierzanie
- Strach i niepokój
- Smutek, złość lub poczucie winy
- Samotność lub wyizolowanie
- Brak kontroli i frustrację

Całkowicie naturalne jest również odczuwanie niepokoju psychicznego i zadawanie sobie pytań, takich jak:

- „Dlaczego ja?”
- „Czy zrobiłem(-am) coś złego?”
- „Co się stanie ze mną i moją rodziną?”

Można doświadczać zmian w poczuciu tożsamości i celu lub zmagać się z poczuciem beznadziejności i samotności. Może się również pojawić uczucie starty i żałoby.



4. lutego

.....

Światowy Dzień Walki z Rakiem

W obliczu raka nie ma dobrych i złych uczuć, reakcje i emocje każdej osoby są bardzo indywidualne. Naturalną odpowiedzią na trudną sytuację są intensywne uczucia smutku, złości lub niepokoju. Wiele osób czuje niepokój przed rozpoczęciem leczenia, zastanawia się, czy będzie skuteczne i jak poradzi sobie ze skutkami ubocznymi. U innych uczucia te powracają w trakcie leczenia i rekonwalescencji oraz w obliczu niepewności i zmian fizycznych.

Radzenie sobie z rakiem

Diagnoza raka może sprawić, że poczujesz, że jest wiele niewiadomych, a dużo rzeczy jest poza twoją kontrolą, jednak zastosowanie strategii samopomocy może pomóc poczuć większą sprawczość. Wymienione niżej sposoby mogą pomóc przejść przez proces leczenia.

Kontroluj to, co możesz

Rak może sprawić, że poczujesz się bezsilny(-a), ale skoncentrowanie się na tym, co da się kontrolować – na przykład uzyskanie informacji o leczeniu, zadawanie pytań i przestrzeganie codziennej rutyny - może dać poczucie stabilności.

Podobnie jak podejmowanie decyzji z myślą o swoim najlepszym interesie. Na przykład, poinformowanie bliskich o diagnozie może być bardzo trudne. Odpowiadanie na pytania osób, które w dobrej wierze chcą się dowiedzieć o twój stan również może być stresujące i obciążające. Daj sobie przyzwolenie na podzielenie się tylko tymi szczegółami, które chcesz podać. Pomyśl również, czy możesz wyznaczyć jakąś osobę, na przykład zaufanego członka rodziny lub przyjaciela, która będzie przekazywała bliskim najnowsze informacje i odpowiadała na pytania w twoim imieniu.

Wczuwaj się w swoje uczucia

Niektóre osoby chore na raka odczuwają presję, żeby zachować optymistyczne i pozytywne nastawienie, zwłaszcza wobec swojej rodziny i przyjaciół. Nadzieja jest bardzo ważna, ale nie trzeba udawać ani lukrować tego, przez co przechodzisz. Może to być bardzo męczące i wyczerpujące.

Daj sobie czas i przestrzeń, aby poczuć i uznać pojawiające się emocje. Jeśli czujesz smutek i zmęczenie, zaakceptuj to. Możesz również odczuwać strach, przygnębienie, złość i jest to zupełnie naturalne.

Odczuwanie i zrozumienie tych uczuć jest bardzo istotne. Zastanów się, jak możesz pomóc sobie wyrazić to, co czujesz. Możesz na przykład zacząć prowadzić dziennik, porozmawiać z zaufanym przyjacielem lub dołączyć do grupy wsparcia. Uznając i starając się zrozumieć swoje emocje, możesz je skuteczniej kontrolować i budować odporność psychiczną. Ukrywanie i odcinanie się od swoich uczuć może między innymi zwiększać stres, lęk i depresję.

Pomyśl także o granicach, które pomogą ci przetworzyć trudne emocje. Można na przykład wyznaczyć jeden dzień, w którym będziesz mógł/mogła odczuwać smutek lub złość,

a potem umówić się ze sobą, że kolejnego dnia będziesz robić rzeczy, które sprawiają ci radość. Lub zrobić sobie przerwę od ciągłego odpowiadania na wiadomości e-mail i telefony i zamiast tego wyznaczyć na to konkretny czas.

Praktykuj techniki uspokajające

Ćwiczenia oddechowe, medytacja i praktyka uważności mogą obniżyć poziom stresu i przynieść spokój. Poświęcenie nawet kilku minut dziennie na koncentrację na oddechu może pomóc odnaleźć spokój i umiejętność skupienia uwagi. Pomocne może być również przeformułowanie pojawiających się negatywnych myśli. Spróbuj przypomnieć sobie o wyzwaniach, które pokonałeś(-aś) w przeszłości. Zmiana nastawienia pomoże budować odporność i obniżyć poziom lęku i poczucia beznadziejności.

Jeśli to możliwe, staraj się wykonywać delikatne ćwiczenia fizyczne, idź na przykład na spacer lub porozciągaj się, ponieważ ćwiczenia fizyczne mogą poprawić nastrój i złagodzić stres.

Zbuduj system wsparcia

Niektórzy chorzy na raka czują się samotni. Inni izolują się, ponieważ czują się bezbronni lub niepodobni do samych siebie. Jednak utrzymywanie relacji z innymi osobami może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i poczucia ogólnego dobrobytu – w tym poprawić nastrój, obniżyć stres, dać poczucie celu i przynależności oraz poprawić odporność.

Niestety, nawet jeśli jesteś otoczony(-a) osobami, które kochasz, możesz czuć się samotny(-a), zwłaszcza jeśli wydaje ci się, że nikt cię nie rozumie. W takim przypadku, niektórym osobom z rakiem pomaga nawiązanie kontaktów z innymi osobami, które zmierzyły się z tą chorobą, na przykład poprzez dołączenie do grupy wsparcia, słuchanie podcastów lub w inny sposób.

Bądź dla siebie miły/miła

Bycie dla siebie dobrym(-ą) może przybierać różne formy i może na przykład oznaczać bycie cierpliwym wobec siebie podczas dostosowywania się do nowej normalności i kontrolowanie własnych oczekiwań. Odczuwanie całego wachlarza emocji jest zupełnie naturalne, czasami nawet może pojawić się ochota, aby się poddać. Warto jednak pamiętać, że u większości osób takie uczucia są przejściowe. Świątowanie zwycięstw i ważnych osiągnięć może pomóc pozostać skupionym i skoncentrowanym na dalszej drodze do przodu.

Tak samo jak zdobycie najważniejszych informacji. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki o dostępnych opcjach i o tym, czego możesz się spodziewać na każdym etapie. Upewnij się, że rozumiesz wszystkie przekazywane informacje. Zadawaj pytania, aby uzyskać wyjaśnienia i zastanów się, czy nie warto, aby na wizyty chodziła z tobą zaufana osoba, która będzie cię wspierała i pomoże wszystko zapamiętać.

Postaraj się zadbać o podstawy zdrowia i dobrego samopoczucia, pamiętaj o wystarczającej ilości snu,

spożywaniu odżywczych posiłków, dbaniu o aktywność fizyczną i znalezienie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Przygotuj się na przyszłość

Zakończenie leczenia raka może przynieść ulgę, ale może być również nowym źródłem niepokoju. Wiele osób, które wyzdrowiały z raka czuje zagubienie, niepewność lub martwi się, że choroba wróci. Wejście w fazę „przeżycia” często wiąże się z pojawieniem się różnorodnych emocji, od wdzięczności do strachu. Pomocne mogą być regularne badania kontrolne, udział w grupach wsparcia i omówienie dalszych planów z zespołem opieki zdrowotnej.

Poznaj zagrożenia dla zdrowia psychicznego i ich objawy

To zupełnie naturalne, że osoby chorujące na raka mogą odczuwać różnorodne silne emocje, jednak doświadczenia te mogą czasami prowadzić do poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym. Osoby z rozpoznaniem raka są bardziej narażone na wystąpienie na przykład stanów lękowych, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD).

lub później. Objawy depresji to między innymi utrzymujące się uczucie smutku, poczucie beznadziejności lub winy oraz zaburzenia snu i zmiany w apetycie.

- **PTSD** – Niektóre osoby doświadczają objawów PTSD związanych z rakiem, w tym między innymi natrętnych myśli, koszmarów sennych lub odrętwienia emocjonalnego.

Wczesne rozpoznanie tych objawów i zgłoszenie się po pomoc w zakresie zdrowia psychicznego może poprawić ogólne samopoczucie i jakość życia. Nielezione problemy ze zdrowiem psychicznym mogą się nasilać. Mogą również prowadzić do innych problemów zdrowotnych, w tym osłabienia układu odpornościowego, problemów trawiennych, nasilenia skutków ubocznych leczenia i wolniejszego powrotu do zdrowia.



Kiedy szukać pomocy

Jeśli intensywne emocje utrzymują się przez 2 lub więcej tygodni i zakłócają codzienne życie, należy poprosić o pomoc. Warto zgłosić się o pomoc do lekarza lub specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego. Lekarz lub specjalista w zakresie zdrowia psychicznego pomoże ustalić, co leży u podstaw objawów i podjąć kroki w celu ich opanowania.

Materiały źródłowe

- American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 lipca 2024 r.
- Singapore Cancer Society. [Mental health](#).
- Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).
- Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Listopad 2024 r.
- Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 października 2022 r.
- Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 marca 2022 r.
- National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 kwietnia 2023 r.
- National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1 maja 2024 r.
- UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF15047674 333352-112024 OHC