

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

RAK W PRACY ZAWODOWEJ, JAK PROSIĆ O POMOC?

Jeszcze do niedawna pokutowało przekonanie, że połączenie pracy zawodowej z procesem leczenia onkologicznego jest po prostu niemożliwe. Co ciekawe, bardzo często ten pogląd był spowodowany problemami komunikacyjnymi w relacji lekarz-pacjent. Jeśli lekarz od razu oferuje możliwość zwolnienia, pacjentka wychodzi z założenia, że na pewno jest ono jej potrzebne, nawet jeśli wewnątrz bardzo chciałaby pozostać przy swoich obowiązkach, choć częściowo. Tymczasem, wystarczy zapytać lekarza i wytłumaczyć, czym konkretnie zajmuje się pacjentka, a lekarz będzie mógł ocenić, czy warunki tej pracy są bezpieczne w danym momencie. Nawet jeśli powie, że nie teraz, warto ponowić pytanie na następnej wizycie, stopniowo wracając do normalnego życia.

Współczesne leczenie raka piersi przybiera coraz mniej inwazyjne formy i wykorzystuje coraz więcej nowych technologii. Rzadziej wymaga wielodniowego przebywania w szpitalu, czy stałego podłączenia do kroplówki. Chemioterapię można przyjąć na oddziale dziennym, a nawet, jeśli jest taka potrzeba, w miejscu pracy i w domu. Naświetlanie zajmują teraz czasami nawet kilkanaście minut, a leki mają formę tabletek lub implantów podskórnych. Żadna z tych form terapii nie jest na tyle czasochłonna, aby odebrać pacjentce możliwość normalnej egzystencji i realizacji planów zawodowych. Należy jednak pamiętać o zachowaniu umiaru. Znam grupę pacjentek, które próbują pracować tak ciężko, żeby nie musieć w ogóle myśleć o chorobie. Szukają sobie wielu bodźców, zadań, maskując w ten sposób otaczającą je rzeczywistość. Powoduje to, że wyłączają się z aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia, a kolejne dawki chemii odsuwają w nieskończoność. To nie jest dobra metoda. Można bezpiecznie wrócić do pracy wtedy, kiedy panuje się nad obiema tymi sytuacjami emocjonalnie, a praca sprawia radość i daje satysfakcję. Jeśli jest inaczej, lepiej skupić się teraz na dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne. Na pracę przyjdzie odpowiedni czas.

Przed powrotem do pracy należy zwrócić uwagę na kilka podstawowych kwestii. Przede wszystkim, pacjentka musi odpowiedzieć sobie na pytanie, na ile choroba w aktualnym stadium wpływa na jej codzienne funkcjonowanie oraz jakie skutki uboczne mogą uniemożliwiać zadania wykonywane w pracy. Istotna jest też kwestia odporności – jeśli jest obniżona być może lepiej skorzystać z opcji home office? Po powrocie do firmy, warto pamiętać o zbudowaniu nowego modelu współpracy z przełożonym i współpracownikami. Przeformułowanie obowiązków wymaga szczerości i wspólnego przeanalizowania możliwości przez obie strony, ale jest możliwe, a powrót do pracy z pewnością sprzyja leczeniu pacjentki!