

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

SMUTEK - KIEDY PRZYGNĘBIENIE STAJE SIĘ DEPRESJĄ?

Reakcją emocjonalną, która może pojawić się na absolutnie każdym etapie choroby, jest depresja. Jest ona częstą odpowiedzią organizmu na kryzys przekraczający dotychczasowe możliwości adaptacyjne organizmu. Depresja to nie chwilowy stan, a długotrwałe zaburzenie nastroju uniemożliwiające możliwość normalnego funkcjonowania. Pacjentka i jej bliscy bardzo często bagatelizują objawy depresji. Należy podkreślić, że zaburzenia emocjonalne nie zawsze są wynikiem reakcji na sytuację choroby. Niejednokrotnie są skutkami ubocznymi leczenia onkologicznego. Bardzo ważne jest, aby umieć odróżnić gorszy nastrój od stanu depresji, zabierającej możliwość normalnego funkcjonowania. Do objawów depresji zaliczamy zaburzenia snu, koncentracji, utratę zainteresowań, zwolnienie dotychczasowego rytmu działania, a nawet wycofanie z relacji towarzyskich. Charakterystyczna jest też przewaga pesymistycznych myśli. **Jeśli takie objawy jak obniżony nastrój, zaburzenia snu, pesymistyczne myśli utrzymują się dłużej niż trzy tygodnie należy skontaktować się z psychologiem lub psychiatrą.** Depresja nie jest wyczerpaniem, nieprawidłowym myśleniem, zaburzeniem osobowości. To choroba wymagająca dodatkowego leczenia.

Na większości oddziałów onkologicznych można zwrócić się po bezpłatną konsultację psychoonkologiczną. Konsultacja psychoonkologiczna jest oferowana zarówno pacjentce, jak i jej bliskim. Psychoonkolog zajmuje się skutkami, jakie choroba nowotworowa pozostawia na psychice pacjentki i jego najbliższych. Jego zadaniem jest przede wszystkim pomoc w nazwaniu i uporządkowaniu tych emocji, tak aby jakość życia w chorobie i efekty leczenia były możliwie jak najlepsze. Po pomoc terapeuty o tej specjalności warto się zwrócić bez względu na aktualną kondycję psychiczną. Psychoonkolog powinien towarzyszyć pacjentce już od momentu podejrzenia choroby nowotworowej, aktywnie uczestnicząc w każdym kolejnym etapie diagnostyki i leczenia. Nawiązanie stałej współpracy z terapeutą we wczesnym okresie zmagania z chorobą procentuje oczywiście w najtrudniejszych chwilach, np. w czasie zaawansowanej terapii. W sytuacjach krytycznych, o największym nagromadzeniu negatywnych emocji, psychoonkolog okazuje się często być najsilniejszym źródłem wsparcia. Można przy nim na głos powiedzieć rzeczy, które często trudno jest powiedzieć najbliższym. Psychoonkolog ma też za sobą nieskończoną liczbę rozmów z pacjentkami, które były w podobnej sytuacji, dlatego można mieć pewność, że nikt w otoczeniu chorej nie wie tak dobrze jak on, jak uporać się ze strachem i lękiem.