

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

ZAAWANSOWANY RAK I ORGANIZACJA ŻYCIA CODZIENNEGO

Rak piersi pojawia się nagle. Dotyka nie tylko kobietę, ale wpływa na całą jej rodzinę. Dodatkowo w jednej chwili konfrontuje się z wieloma obszarami jej życia. Choroba krok po kroku weryfikuje to jak o sobie myśli, co jest dla niej ważne. Weryfikuje jej najbliższe otoczenie. Dotyka obszaru jej kobiecości, życia rodzinnego, zawodowego. Konfrontuje ją z lękiem przed śmiercią. Ta sytuacja powoduje, że odkrywa i uczy się siebie na nowo. Buduje nową tożsamość. Choroby nie można wyprzeć ze świadomości. Udać przed sobą i innymi, że jej nie ma. To byłoby z perspektywy zdrowia psychicznego, bardzo niekorzystne. Jednak nie tylko warto, ale po prostu powinno się zachować jak najwięcej obszarów, w których się żyło przed chorobą. Bardzo często podczas konsultacji psychoonkologicznej, zachęcam pacjentki, aby nie rezygnowały np. z pracy zawodowej czy innych codziennych obowiązków w procesie leczenia raka piersi. Próba zachowania normalności, spotykanie się ze znajomymi, kolegami z pracy. Oderwanie myśli od choroby czy leczenia ma działanie terapeutyczne, bardzo potrzebne pacjentce!

Bardzo skutecznym lekiem w zmaganiu z lękiem przed jest wyjście, o ile to możliwe, z zamkniętej przestrzeni. Powrót do życia sprzed diagnozy. Lęk i strach są świetnie stymulowane przez brak organizacji dnia. Dlatego właśnie, szczególnie w czasie ciężkiej choroby, należy starać się z żyć według precyzyjnie wyznaczonego kalendarza. Niezwykle wzmacniające może być nierezygnowanie z pracy lub szybki do niej powrót po skończonej terapii. Obowiązki i otoczenie zawodowe są bardzo często źródłem siły. Trzeba pamiętać, aby w tym trudnym czasie nie zapominać, że rak to nie wyrok. Konieczna jest wcześniejsza konsultacja lekarska, by sprawdzić, na ile dotychczasowy tryb życia pacjentki współgra z leczeniem. Na pewno ta rozmowa pomoże zrozumieć pacjentce, że wcale nie musi rezygnować z tego, co do tej pory sprawiało jej przyjemność. Pasje nadal nimi pozostają, więc o ile nie ma żadnych przeciwwskazań i nie są to aktywności, które mogłyby w jakikolwiek sposób zaburzyć tok terapii, nie powinno się ich porzucać! Jeśli zdarzy się tak, że zalecenia od lekarza faktycznie będą obejmowały odstawienie na jakichś czas dotychczasowych planów, nie należy tego uznawać za definitywny koniec. Odroczenie danej czynności w czasie daje przestrzeń na spróbowanie czegoś nowego, zidentyfikowanie własnych predyspozycji, odkrycie technik poznawania siebie, czy też po prostu nowych pomysłów na relaks.

Jakie zatem techniki samopomocowe może wdrożyć pacjentka z rakiem piersi do codziennego harmonogramu? Przede wszystkim, powinna znaleźć czas dla siebie, także poprzez delegowanie zadań pomiędzy osoby jej pomagające. Poprzez dobrą organizację zarówno ona, jak i bliscy zyskają na czasie na rozwój siebie i własnych pasji. Najważniejsza jest jednak regularna rozmowa o emocjach - z rodziną i specjalistą. Równowaga emocjonalna gwarantuje lepsze efekty terapeutyczne i stwarza dobrą przestrzeń do współpracy z personelem medycznym.