

## PSIHOLOŠKA PODRŠKA I POMOĆ PACIJENTIMA KOJI BOLUJU OD MALIGNNE BOLESTI

Mr sci. Tatjana Dragišić,  
specijalista medicinske psihologije  
UKC Banja Luka

*“Najveća je pogreška u liječenju bolesti postojanje  
ljekara za tijelo i ljekara za dušu, iako se tijelo i  
duša ne mogu razdvojiti.”*

Platon

Suočiti se sa dijagnozom maligne bolesti, u narodu nazvane RAK, nikome nije lagano ni jednostavno i izaziva u svakom čovjeku niz različitih psihičkih reakcija. Zbog dugotrajnog liječenja i terapije predstavlja prijetnju psihološkoj, tj. emotivnoj stabilnosti osobe koja se suočava sa bolešću kao i njenoj porodici. Međutim, vrlo je bitno znati da danas savremena medicina omogućuje čak i potpuno izlječenje raka, ili znatno produžuje život bolesnika uz značajno poboljšanje kvaliteta života u odnosu na ranija iskustva. Naziv **RAK** sve se češće i slobodnije upotrebljava, pa tako maligni tumor činimo bolešću kakve su i sve druge.

Već prva saznanja postojanja mogućnosti da neko boluje od raka razvija napetost, nesigurnost, te dovodi do stresne situacije. Ljudi različito reaguju kada saznaju da boluju od maligne bolesti i da ih očekuje zahtjevno liječenje praćeno neizvjesnošću i brojnim medicinskim procedurama. Za nekoga je maligna bolest stres, za nekoga je životna kriza, a neko dijagnozu, liječenje i sve medicinske intervencije doživljava kao traumatska iskustva. Potvrda dijagnoze praćena je često raznolikim depresivnim krizama, strahom od smrti i neizvjesne budućnosti. Bez pomoći i podrške porodice, ljekara i drugog medicinskog osoblja duševni se nemir još više pogoršava tokom liječenja. Rak višestruko mijenja životni stil čovjeka.

### **Psihološka pomoć i podrška**

Psihološka podrška pacijentima i njihovim porodicama je od velike važnosti u trenucima kada prolaze kroz šok i stres suočavanja sa dijagnozom, u trenucima straha, usamljenosti i demoralisanosti između terapija, u stanjima kriza kada se bolest pogoršava, a prognoze nisu optimistične. Psihološka pomoć i podrška podrazumijevaju da će se saslušati pacijentovi problemi, razumjeti njegove potrebe, da će se pacijent podržati, ohrabriti i umiriti te usmjeriti i zajedno sa njim sagledati problem i moguća rješenja. Porodica i prijatelji su od velikog značaja u pružanju podrške i pomoći oboljelom, ali to ne mogu jednako kvalitetno obaviti kao profesionalci zato što je porodica emocionalno angažovana jer se radi o bliskoj osobi. Toplinu mogu ponuditi osobe kojima vjerujete i s kojima se osjećate bliski. Stručnjaci, pak, nisu toliko emocionalno angažovani, oni će pružati toplinu, biti ljubazni prema pacijentu, a to je upravo ono što mu treba. Nekim

porodicama se, naime, događa da se toliko aktiviraju da onda počnu činiti neke stvari koje nisu adekvatne; trošiti ogroman novac za nekakve postupke i lijekove od kojih nema koristi. S druge strane, neki pacijenti iznose da nisu ni imali vremena razmišljati o svojim osjećanjima jer su bili angažovani da pomognu članovima porodice da oni to prihvate.

Stručnu psihološku podršku i pomoć pacijentima oboljelim od maligne bolesti i članovima njihovih porodica treba da ponude stručnjaci sa dugogodišnjim iskustvom u oblasti pružanja informativne, emocionalne, psihološke i psihoterapijske pomoći. Ovakva vrsta pomoći može da im unaprijedi kvalitet života i da njima i njihovoj porodici omogući lakše suočavanje sa psihološkim problemima koji su posljedica malignih oboljenja.

Cilj stručnjaka je da poboljšaju kvalitet života oboljelih prevencijom psiholoških poremećaja, a pomažu im i da što bolje prihvate malignu bolest. Istovremeno, uče i porodicu i prijatelje da budu bolja podrška pacijentu. Potrebno ih je razumjeti, uvjeriti, ohrabriti i podržati u suočavanju s bolešću. Pomoći će im se uočiti problem, kao i njihove jake strane, snage i slabosti s kojima se suočavaju. Zajedno će odlučiti koje probleme žele riješiti i koji je način najbolji za njih. Dobrodošla je pomoć stručnih osoba da im povrate nadu, uspostave kontrolu nad životom i tokom liječenja te pomoći u trenucima krize i gubitka emocionalne snage. U zajedničkom radu pomoći će im da prepoznaju pozitivne aspekte bolesti i liječenja, a ne da pažnju usmjere isključivo na njezine zastrašujuće komponente. Oni će im pomoći da prepoznaju značenje nade i brige drugih za njihov oporavak. Pomoći će im da nađu ljude koji ih podržavaju, što je posebno važno za one koji nemaju vlastitu porodicu ili čije su porodične situacije konfliktne ili tamo gdje je došlo do raspada porodične zajednice.

Oboljele uče kako da se izbore sa stresom i da koriste mehanizme odbrane da bi se bolje adaptirali na novonastalu životnu situaciju. Potrebno je da prepoznaju tjelesne i psihološke znakove koje ne mogu da kontolišu jer prevazilaze njihove kapacitete. Važno je da nauče i kako da iskustvo sa bolešću koja ih je zadesila iskoriste za nove probleme sa kojima se mogu suočiti.

Većinu ljudi, naročito oni koji su jako ustrašeni i tužni, razgovor plaši, jer su pri tom suočeni s vlastitim stanjem od kojeg najčešće bježe. Međutim, kad se jednom ohrabre, osjete da razgovori ipak na neki način pomažu. Razgovor pomaže jer više niste sami sa svojom bolešću, a stručna osoba vam može pomoći da shvatite šta se događa s vašim osjećanjima, da pronađete način na koji ćete se bolje nositi s vlastitim emocijama, mislima ili praktičnim problemima. *Osjećaj olakšanja donosi i sama činjenica da možete slobodno govoriti s nekim ko je zainteresovan za vas i vaše osjećanje, s nekim ko nije s vama da bi vas procjenjivao i sudio o vama i da je to osoba kojoj možete vjerovati.*

*Pacijenti moraju da prihvate sve ono što život donosi, a ne da žive u prošlosti i očajavaju zbog nevolje koja ih je zadesila, jer to vodi u ozlojeđenost i ljutnju što dalje stvara destruktivnu energiju koja može da bude opterećenje za tok bolesti. Danas se oboljeli od raka liječe i često se vraćaju svojim svakodnevnim aktivnostima i dalje žive kvalitetno i u tome im treba nastojati pomoći.*

Psihološka podrška i pomoć je potrebna ne samo osobama koje su tek saznale za dijagnozu raka, nego i onima koji se nalaze u fazi oporavka ili su već završili terapijske procedure, kao i članovima njihovih porodica.

Obično se dešava da bolest cijelu porodicu potresa, sakuplja ih i približava, ponekad produbljuje nesporazume i teškoće koje postoje od ranije. Bitno je da se stresna situacija što prije prevlada i da se komunikacija održava, kako bi se postigla nova ravnoteža, koja uvažava novonastale prilike.

Posljednjih nekoliko decenija u liječenju raka postignut je ogroman napredak. Životni vijek oboljelih od malignih bolesti sve se više produžava, uz različite faze poboljšanja i pogoršanja, ponovljenih liječenja i medicinskih intervencija. Zbog toga treba pripremiti bolesnika da takvo stanje može dugo trajati, ne davajući pri tome preciznije prognoze. Sve je više potpuno izliječenih bolesnika, a isto tako i zaliječenih, koji žive niz godina zahvaljujući raznim mogućnostima uspješnog liječenja zloćudnih tumora. Upravo je zato potrebno poraditi na lakšem proživljavanju toka liječenja i na podršci u kasnijoj socijalizaciji zaliječenih ili izliječenih bolesnika.

Bolesnika treba informisati o događajima u porodici, komšiluku, poslu, aktuelnim društvenim događajima. Takva komunikacija značiće da bolesnik nije orjentisan samo na misli o bolesti i da stvarno ima velike nade za budućnost. To mu potvrđuje da ga bolest nije onesposobila i isključila iz svakodnevnog života. Neki stavovi da bolesnika treba poštediti i selekcionisati informacije koje do njega dolaze nisu osnovani, jer on želi učestvovati u životu. Ako se izoluje od okoline i društvenih događaja bolesnik postaje nepovjerljiv i povlači se u sebe.

Shvatanje i razumijevanje psihičkih stanja kroz koje prolazi neko nama blizak može pridonijeti boljoj i kvalitetnijoj podršci koju pružamo oboljelom. A i bolesnik sam, utopljen u svoje doživljaje i strahove, neće se osjetiti usamljen ako svoje reakcije shvati kao nešto sasvim uobičajeno. Nekima će i samo saznanje da postoje različiti oblici podrške i razumijevanja dati novu snagu, a sve s ciljem da se ohrabre kako bi aktivno učestvovali u traženju odgovora i traženju podrške za tegobe koje ih muče.

Kod onih kod kojih je strah od maligne bolesti svakodnevno prisutan, primjećen je visoki stepen stresa, a dokazano je da stres loše utiče na imunološki sistem osobe. Onkolozi tvrde da se u ljudskom tijelu javljaju maligne (kancerogene) ćelije, ali ako je imunitet jak, naš će ih organizam lako uništiti. *Zato je važno misliti pozitivno i biti optimista. Depresija, strah i anksioznost vode u bolest i ometaju izliječenje.*

Članovi porodice mogu preispitivati je li njihovo ponašanje odgovarajuće, nisu li previše opušteni ili s druge strane napeti i ozbiljni. Oni su često prestrašeni, nespretni i nesigurni, ali svoja psihička stanja prikrivaju.

## **Poboljšanje kvaliteta života**

Cilj svakog liječenja je, naravno, izlječenje, a kada ono nije u potpunosti moguće, cilj je produženje života uz obezbjeđenje što boljeg kvaliteta života. Nakon terapije i rehabilitacije može biti dobro i može se živjeti kvalitetno, kao i prije bolesti.

Bolesnika treba naučiti da uticaj bolesti na život pokuša umanjiti tako da čini stvari koje voli i koje daju osjećaj vrijednosti ili uspjeha, s tim da uskladi svoja očekivanja s mogućnostima. Ako to zahtijeva više energije i vremena nego ranije, što je za očekivati, ne treba odustati nego činiti onoliko koliko se može i biti zadovoljan. Bolesnik se ponekad može osjećati dobro, a ponekad će mu se činiti da su poteškoće toliko velike da mu se čini da ih ne može savladati. Bez obzira na to u kojem razdoblju bolesti se nalazi, treba nastojati da se uz pomoć bliskih osoba i/ili stručnjaka suoči s realnim mogućnostima s ciljem da sam upravlja svojim životom.

Za stvaranje i djelovanje socijalne i emocionalne podrške nužno je ostvariti kvalitetnu komunikaciju.

### *Važno je!*

Kako da poboljšamo kvalitet života i zaštitimo se od djelovanja stresa na naš organizam?

- *Proučite koji faktori i situacije kod vas izazivaju stres, razmislite kako biste ih najbezbolnije mogli izbjeći.*
- *Unaprijed isplanirajte slijedeći dan. Slobodno vrijeme nemojte uvijek detaljno isplanirati. Priuštite sebi da ponekad jednostavno ništa ne radite.*
- *Odredite šta je stvarno važno odmah učiniti, a šta je sporedno. Priuštite sebi redovne pauze u svakodnevnim obavezama. Opustite se.*
- *Bavite se fizičkom aktivnošću - posebno su korisne redovne šetnje. Tako ćete se bolje nositi sa stresom, a i bolje će se razgrađivati hormoni stresa.*
- *Pijte dovoljno tečnost - svakodnevno dvije litre, a ljeti i više.*
- *Hranite se raznovrsno - s puno svježeg voća i povrća, bogatog vitaminima i mineralima. Jedite redovno i nemojte preskakati obroke.*
- *Priuštite sebi dovoljno slobodnog vremena za opuštanje od svakodnevnih obaveza. I nemojte zaboraviti na san - spavajte barem sedam sati dnevno.*

## **Kako ostvariti uspješnu komunikaciju?**

Bolesniku je potrebna podrška okoline za suočavanje i nošenje s poteškoćama vezanim za bolest i liječenje.

### Komunikacija sa ljekarom i drugim medicinskim osobljem

Važno je da oboljela osoba aktivno učestvuje u liječenju. Ona je aktivni član tima, uz ljekara i medicinsko osoblje. Treba učiti o svojoj bolesti, pitati ljekara sve što joj je nejasno, pa će tako moći učestvovati u donošenju odluka zajedno sa svojim ljekarom.

#### Nemojte:

- donositi odluke impulsivno, bez dovoljno znanja i informacija o bolesti;
- prepustiti ljekaru da donosi odluke koje vam nisu jasne, jer ne želite preuzeti odgovornost;
- očekivati da vam drugi kažu šta trebate raditi.

*Što je bolest teža, što je liječenje invazivnije, zahtjevnije i dugotrajnije, vaša je saradnja važnija.*

#### Važno je!

Učite o svojoj bolesti i načinu liječenja, pružite svom ljekaru informacije o sebi, pitajte pitanja i pažljivo slušajte odgovore, učestvujte u odlukama, dozvolite da vam odluke budu jasne.

Važno je da budete slobodni u komunikaciji sa svojim ljekarom i medicinskim sestrama. Oni vam mogu dati odgovore na pitanja, oni vam pružaju podršku u vašim naporima tokom liječenja.

Poznato je da se pacijenti ustručavaju pitati zbog niza razloga - vide da su ljekari zaposleni, da nemaju vremena pa im ne žele smetati, ili se boje da ne pitaju "glupo pitanje". To onemogućuje otvorenu komunikaciju s medicinskim osobljem.

Evo kratkih preporuka kako srušiti neke prepreke koje pacijenti često iznose:

- *“Ljekari i medinsko osoblje upotrebljavaju riječi koje ne razumijem.”*  
Bez ustručavanja, zamolite ljekara da vam objasni ono što niste razumjeli.
- *“Kad mi ljekar daje upute, čini mi se jasno, ali do kuće sve zaboravim.”*  
Kažite to ljekaru i zapišite važne informacije koje vam uputi. Možete sa sobom povesti neku blisku osobu.
- *“Obeshrabruje me gužva u čekaonici. Možda je drugim ljudima potrebija pomoć nego meni”*  
Dogovorite s ljekarom termin za razgovor, dobro se pripremite za razgovor, zapišite pitanja koja su vam jako važna, povedite sa sobom blisku osobu koja će vas podsjetiti na pitanja, upute i mišljenje.
- *“Ja ne znam koje pitanje postaviti?”*

Sastavite i napišite pitanja, zamolite vašeg ljekara da vam odgovori na ona koja su važna. Ako je potrebno budite uporni!

- *“Ja vjerujem da ljekar najbolje zna.”*  
Uloga ljekara je da vam svojim stručnim znanjem pruži informacije o mogućnostima i načinima liječenja, O prednostima i nedostacima. Vaša je uloga da odlučite i izaberete za vas najbolju mogućnost. Budite aktivan sudionik u svom liječenju.

### Komunikacija sa porodicom i prijateljima

Izražavanje osjećanja i komunikacija s bliskim osobama može pomoći, korisna je i povoljna za vas i za vaše najbliže.

- *Kako reći porodici i prijateljima da imamo malignu bolest?*  
Recite bliskim osobama za svoju dijagnozu čim osjetite da to možete! Važno je saopštiti porodici i bliskim prijateljima šta se događa, koju vrstu bolesti imate, koji su neophodni postupci liječenja, objasniti da rak nije zarazna bolest. Izrazite emocije, nemojte ih sakrivati - osjećanja su normalna i mijenjaju se kako prolazi vrijeme.
- *Dobro je biti direktan prema drugima u izražavanju potreba i osjećanja.*  
Recite ljudima, pažljivo, da sada ne osjećate potrebu za razgovorom, da vam dijeljenje savjeta smeta i da vam treba da vas slušaju.
- *Dobro je da se ne otvarate svakome.*  
Izaberite osobe kojima ćete se povjeriti. Nema potrebe da se svakome, i potpuno, povjeravate.
- *Recite porodici i prijateljima kako vam mogu pomoći.*  
Budite precizni i jasni u vezi vrste pomoći koju trebate i dopustite prijateljima i porodici da vam pomognu.
- *Koliko je god moguće, dok ste u procesu liječenja, nastojte zadržati osjećaj normalnog, uobičajenog života u porodici a tada će i vaša porodica nastojati da da nastavi sa svakodnevnim aktivnostima.*

Nekim pacijentima pomaže uključivanje u udruženja za oboljele od malignih bolesti. Ova su udruženja uspješna u uzajamnoj podršci i praktičnom savjetovanju.

### Nemojte:

- ignorisati ili odbijati nastojanje prijatelja ili člana porodice da otvoreno pričaju s vama;

- potiskivati i ignorisati vlastitu potrebu da razgovarate s nekim;
- glumiti veselje kada se ne osjećate tako.

### Komunikacija sa djecom

Ne treba držati u tajnosti postojanje i liječenje maligne bolesti pred djecom. Važno je da roditelji podijele informacije o tome na način koji omogućava djetetu da razumije i da se osjeća uključeno. Nema dileme da roditelji trebaju pripremiti dijete za promjene koje predstoje u porodici.

#### *Praktični savjeti za komunikaciju s djecom:*

- Dijete treba primjereno dobi podučiti o malignoj bolesti, u protivnom će sami izvoditi uznemirujuće, neistinite zaključke. Reakcija djece na uznemirujuću vijest zavisi u mnogome o tome kako će to odrasli prikazati.
- Sačekajte da prođe prvi talas najsnažnijih emocija, pa onda kažite djeci.
- Govorite im o raku na način uobičajen u dotadašnjoj komunikaciji i potaknite ih da govore o svojim osjećanjima.
- Rak je najčešće nepoznat pojam za dijete. Djeca upijaju informacije i ideje od druge djece iz svakodnevnog života, s televizije...Bez pravilne informacije svoje "rupe u znanju" popunjavaće maštom. Ponekad je ono što izmislimo daleko gore od realnosti.
- Treba im običnim riječima dati jednostavne istinite informacije koje mogu razumjeti i sačekati da pitaju šta im je nejasno.
- Ne opterećavati vrlo malu djecu sa previše informacija (2-8 godina).
- Više informacija ponuditi djeci od 9-12 godina i tinejdžerima od 12-15 godina. U ovom uzrastu pokušajte naći ravnotežu, premalo informacija može uzrokovati zabrinutost, a previše informacija može biti opterećujuće.
- Upoznajte djecu sa događajima tokom liječenja i mogućim promjenama u njihovom životu.

#### *Moguće reakcije djece na vijest o malignoj bolesti:*

- Neka djeca mogu postati uznemirena, a neka kao da se ništa nije dogodilo.
- Iako nema vidljive reakcije u ponašanju, možete biti sigurni da je vijest o vašoj dijagnozi uticala na vaše dijete.
- Jedan razgovor obično nije dovoljan, ne prisiljavajte dijete na razgovor, nastojte povremeno ponuditi ovu temu i kada dijete prihvati, budite kratki i jasni.
- Dobro je informacije podijeliti u male doze i dati im razumljiva objašnjenja.
- Dajte im priliku da vam upute pitanja i dajte im primjerene odgovore.
- Objasnite im kako će bolest uticati na vas i u čemu će se njihov svakodnevni život promijeniti tokom liječenja.
- Ako ste dobili informaciju da ćete promijeniti izgled, npr. gubitkom kose, pripremite na to svoju djecu prije nego što se to dogodi.

- Ako vaše liječenje zahtijeva smještaj u bolnicu, djeci treba dati precizna objašnjenja: gdje ćete biti i koliko dugo, šta će se raditi u bolnici, kada vas mogu posjetiti ili zvati telefonom, ko će se brinuti o njima u vašem odsustvu i druga praktična objašnjenja.
- Poželjno je da u vašem odsustvu o njima brine bliska osoba.
- Promjene u porodici i zauzetost oboljelog roditelja, ali i drugih odraslih, zbog liječenja i odazaka u bolnicu, dijete može, ukoliko mu nedamo prave i istinite informacije, shvatiti i osjetiti kao zanemarivanje, odbacivanje ili kaznu.

Važno je!

Ako osoba oboljela od maligne bolesti osjeća da ne može reći svom djetetu o svojoj bolesti, neka to učini druga bliska osoba.

Nemojte se zbog toga osjećati "lošim roditeljem". Upravo suprotno, nesebično ste dozvolili da dijete dobije informaciju na primjereniji, manje stresan način.

Ako osjećate da je to primjereno, možete potražiti pomoć psihologa za svoje dijete. Tako ćete mu omogućiti psihološku podršku izvan porodice.

*Objedinite tijelo i dušu - bez toga nema pravog izlječenja!*

*Edukujte se i prihvatite bolest!*

*Uvedite pozitivne promjene u svoj život!*

*Tražite i prihvatite podršku okoline kako bi svima bilo lakše i bolje!*

*Ljubav, vjera, ohrabrivanje, osjećanje, empatija, slušanje, razgovor, podrška, razumijevanje, volja, nada...su veoma važni elementi izlječenja!*

*Stimulišite i mobilišite svoju snagu za borbu, tako ćete i pobijediti!*

*Sarađujte sa ljekarima i stručnim timom i vjerujte da ćete pobijediti!*

*Cijenite i volite malo više sebe!*

*Prihvatite lijepu riječ i dobru informaciju u pravom trenutku!*

*Vjerujte u sebe, budite sigurniji i samopouzdaniji!*

*Podstičite se da sami brinete o svom zdravlju!*

**KAŽITE ONIMA KOJE VOLITE I KOJIMA VJERUJETE!**