



Rozdział IX

Jak poradzić sobie z diagnozą i leczeniem

CZYLI WSPARCIE EMOCJONALNE

Słowa „chłoniak”, „nowotwór”, a w prostym skojarzeniu „rak”- choć chłoniak rakiem nie jest- najczęściej budzą ogrom emocji. Kiedy diagnoza pojawia się w Twoim życiu, z jednej strony może towarzyszyć jej niepokój, lęk, wiele obaw, a z drugiej wielka motywacja i siła do walki.

Jak już wiesz, chłoniaki są różne, niektóre zostaną „wyrwane z korzeniami” już w czasie pierwszej linii leczenia, inne będą nawracać, a pacjent będzie poddawany kolejnym terapiom, wreszcie są takie, które z założenia zostaną z Pacjentem na całe życie. Często pacjenci o chłoniaku mówią „dziad”, ale bywa też, że choroba zyskuje miano „przyjaciółki”, która zmieniła życie na lepsze. Różne są reakcje, tak, jak różni są ludzie.

W pierwszej części tego rozdziału podpowiemy Ci, jak możesz podejść do pogodzenia się z chorobą, otrzymasz kilka dobrych rad, które na co dzień pomagają pacjentom w radzeniu emocjonalnym z chorobą. W drugiej części pokażemy Ci, dlaczego warto i kiedy skorzystać z profesjonalnego wsparcia emocjonalnego i jak ono wygląda. Wszystkie treści kierujemy zarówno do samych chorych, jak i ich bliskich.

Dlaczego stan psychiczny w powrocie do zdrowia jest ważny?

„To, co za nami i to, co przed nami to drobiazgi
w porównaniu z tym, co w nas.”

Ralph Waldo Emerson

Jedno jest pewne. Praca nad stresem i negatywnymi
emocjami pozwoli Ci nie tylko lepiej przechodzić
leczenie, dostrzegać radość i pozytywne strony życia,
ale także – wzmocni Twój układ odpornościowy.

Być może zastanawiasz się, co ma wspólnego
układ odpornościowy z psychiką?

Psychika to twoje myśli i emocje – upraszczając
dla łatwiejszego zrozumienia. Emocje odczuwasz
w ciele ponieważ autonomiczny układ nerwowy
pod wpływem informacji z układu limbicznego
w Twoim mózgu uruchamia szereg reakcji fizjologicznych
(np. szybsze bicie serca, rozszerzone źrenice).
Ten sam układ limbiczno-podwzgórzowy wydziela białka
zwane neuropeptydami, które docierają do komórek
układu immunologicznego. W ten sposób emocje mają
wpływ na system odpornościowy:
albo go wzmocniają albo osłabiają.

Układ immunologiczny i mózg tworzą sieć wzajemnie
powiązanych procesów oddziałujących
w dwóch kierunkach i oba te układy nawzajem regulują
swoje funkcje. Obecnie w laboratoriach naukowcy śledzą
procesy, w których to, co dzieje się w mózgu ma wpływ
na działanie systemu odpornościowego.

ZASTOSUJ DOBRE PRAKTYKI!

mgr
Beata Pachońska
psycholog, psychoonkolog



Jak zadbać o swój stan psychiczny po diagnozie i w trakcie leczenia onkologicznego?

„Nie pytaj siebie jak wytłumaczyć to, co się stało, ale co z tym zrobić”.

Albert Schweitzer

Pierwszy jest szok. A potem to już Twój wybór, z jakim nastawieniem będziesz każdego dnia ogarniać proces leczenia. Tak, możesz zdecydować, jak potraktować swoją chorobę. Albo ona będzie rządzić tobą albo ty nią. Poniżej znajdziesz dziesięć „dobrych praktyk”, które odpowiedzą Ci, jak zarządzać chorobą nowotworową!

1

DOBRA PRAKTYKA

„Doświadczenie to nie to, co się trafia człowiekowi.
Doświadczenie to coś, co człowiek robi z tym, co mu się przytrafia.”

Aldous Huxley

Chociaż nowotwór jest trudnym czasem dla Ciebie, uznaj, że choroba jest. Jest faktem, ale to tylko choroba, którą medycyna leczy coraz skuteczniej. **WAŻNE, ŻEBYŚ TY ZDEFINIOWAŁ, czym jest TA CHOROBA W TWOIM ŻYCIU, BO INACZEJ ONA ZDEFINIUJE CIEBIE I BĘDZIE GŁÓWNYM BOHATEREM TWOJEGO PRZECIEŻ ŻYCIA.** Potraktuj chorobę, jak jego kolejny etap. Uznaj, że jest i zamiast z nią walczyć, skup się na procesie zdrowienia. I nie wypisuj się z życia. Żyj normalnie, jak do tej pory, na tyle na ile jest to oczywiście możliwe. **ZAMIAST POD DYK-TANDO CHŁONIAKA TWÓRZ WŁASNY SCENARIUSZ.**

2

DOBRA PRAKTYKA

„Zło na świecie płynie niemal zawsze z niewiedzy.”

Albert Camus

Wiarygodna wiedza o chorobie zmniejsza lęk przed nią. Ale uważaj! Odpuść niesprawdzoną, przypadkową wiedzę z internetu i statystyki. Pierwszy zawiera zbyt dużo nierzetelnych informacji i opinii. Statystyki zaś odnoszą się do populacji. To cyfry, które są niezbędne naukowcom i lekarzom. **JĘŚLI POTRZEBUJESZ INFORMACJI SZUKAJ ICH U WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ** takich jak lekarz, stowarzyszenia i fundacje, psychoonkolog. Pamiętaj, że **TWOJE CHOROWANIE JEST JEDYNE W SWIOM RODZAJU, BO KAŻDY CHORUJE I ZDROWIEJE INACZEJ.**

3

DOBRA PRAKTYKA

„Człowiek może wybrać z jakim nastawieniem podejdzie do dowolnejzaistniałej sytuacji, może wybrać swoją własną drogę i to jest ostatnia wolność, jakączłowiekowi została.”

Viktor Frankl

Przeszłości nie zmienisz, przyszłość jest nieznaną. **KONCENTRUJ SIĘ NA TYM, NA CO MASZ WPŁYW.** A masz wpływ na to, co jest tu i teraz. Masz wpływ na swoje wybory. Czy każdego dnia wybierasz użalanie się nad sobą i koncentrowanie na swoim nieszczęściu, czy organizowanie kolejnych chwil tak, abyś mógł powiedzieć **„ZROBIŁEM WSZYSTKO, CO MOGŁEM, ŻEBY AKTYWNIIE UCZESTNICZYĆ W PROCESIE MOJEGO LECZENIA I ZDROWIENIA”.**

4

DOBRA PRAKTYKA**„Nasze życie jest takim, jakim uczyniły je nasze myśli.”**

Marek Aureliusz

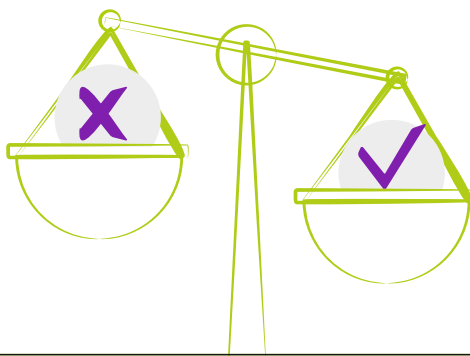
Wszystko zaczyna się w głowie, od myśli. W momencie, kiedy się budzisz rano, pojawiają się w twojej głowie. Przez cały dzień aż do momentu, kiedy zasypiasz. Taka jest natura umysłu. Produkowanie myśli. Są twoim wewnętrznym głosem, który nieustannie nadaje. Myśli może być nieskończona ilość, ale wszystkie da się podzielić na dwie kategorie.

Pierwsza to te, które ci **służą i pomagają** na przykład rozwiązywać problemy albo **zapewniać bezpieczeństwo**. Drugą kategorią są myśli, które ci nie służą, a nawet szkodzą, są dla ciebie niezdrowe.

I tymi myślami warto się zająć, ponieważ one tworzą negatywne autonarracje. Słyszysz wtedy w swojej głowie wewnętrzny głos, który snuje opowieść w rodzaju „teraz to już tylko będzie gorzej ... czym ja sobie na takie cierpienie zastużyłem? ... nie dam rady tego unieść ... czy to już koniec mojego życia?”. To znakomita pożywka dla lęku i bezradności.

Takie czarne scenariusze są źródłem uczuć nieprzyjemnych dla Ciebie, a w dużej dawce niezdrowe dla ciała. Te uczucia czasami bywają tak silne, że nie dostrzegasz swojego głosu wewnętrznego, czyli myśli, które się za nimi kryją. Najczęściej są poza twoją świadomą kontrolą, bo pojawiają się samoistnie. Próba ich wyeliminowania, na przykład przez przekierowanie uwagi na robienie czegoś, najczęściej pomaga... ale na chwilę. Myśli wracają.

DLATEGO ZRÓB PRZEGLĄD W SWOICH PRZEKONANIACH NA TEMAT CHŁONIAKA, TWOJEJ CHOROBY I LECZENIA. PRZEKONANIA TO MYŚLI, W KTÓRE WIERZYSZ; TO MYŚLI, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE TAK OCZYWISTE, ZE BYWAJĄ NIEDOSTRZEGALNE PRZEZ ŚWIADOMOŚĆ.



Które z nich wzmacniają cię psychicznie, a które osłabiają? Osłabiają te, które uruchamiają w tobie lęk i bezradność. Źródło lęku znajduje się w umyśle, w sposobie, w jaki przetwarzasz docierające z zewnątrz informacje. Lęk to tylko WYOBRAŻENIA W GŁOWIE albo po prostu MYŚLI. Naj-większym "wrogiem" lęku jest ŚWIADOMOŚĆ jego obecności. Myśli mogą albo lęk utrzymywać albo go osłabiać.

Spokój też powstaje z MYŚLI, które sam tworzysz lub możesz tworzyć, na przykład: „niezależnie od tego jak bardzo jestem chory mogę wrócić do zdrowia.” Nie chodzi o to, żeby w ogóle nie doświadczać lęku, ale żebyś umiał nad nim panować. Panować nad lękiem to kontrolować myśli w swojej głowie. Więc jeśli pojawia się w twojej głowie myśl „nowotwór mnie zabije” to zatrzymaj tę myśl mówiąc do siebie „**STOP**” i zadaj tej myśli parę pytań. **Tak zadaj kilka pytań własnej myśli.**



Jeśli chcesz dowiedzieć się znacznie więcej o tym, jak uczyć się kontroli własnych emocji i myśli, skorzystaj z książek „ABC TWOICH EMOCJI” Mariusz Wirga, Maxie C. Maultsby Jr, Michael DeBernardi oraz „W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem?” KellyG. Wilson, Troy DuFrene.

**Myśli, których warto uczyć mózg, aby stały się źródłem twojej siły.
Co to znaczy uczyć mózg? Powtarzać je wielokrotnie. Tyle razy ile się da,
żeby stały się konkurencyjne dla niezdrowej myśli „choroba mnie zabije”.**

Mam chłoniaka, tego nie zmienię, ale mam wpływ na to, jak go potraktuję i jak będę o tym myśleć.

Nie wiem jaka będzie przyszłość. Niezależnie od tego, jak będzie, zrobię co w mojej mocy, żeby wyzdrowieć.

Choroba wyrwała do góry nogami moje życie ale to JA DECYDUJĘ, jak będę teraz żyć i co o niej myśleć.

Kilka innych przekonań, dzięki którym możesz zmniejszyć lęk.

**PRZESTAŃ PISAĆ CZARNE SCENARIUSZE. PISZ WŁASNY SCENARIUSZ.
UTWÓRZ GO Z MYŚLI, KTÓRE CIĘ WZMACNIAJĄ I Z WYOBRAŻEŃ TEGO,
CO CHCESZ, NIE TEGO, CZEGO NIE CHCESZ.**

Mogę wykorzystać chorobę do tego,
by ułożyć sobie życie jeszcze lepiej/inaczej/po swojemu.

Każdy człowiek choruje i zdrowieje inaczej.
Ja mam swoją własną ścieżkę zdrowienia.

· Z chłoniakiem można żyć bo medycyna wciąż się rozwija.

· Choroba mówi STOP, każe zatrzymać się i przypatrzeć temu, co do tej pory
było tylko mignięciem w pędzie życia. Można zobaczyć, czego się
nie widziało, oddzielić na zatrzymanym obrazie rzeczy ważne od błahych.
To pole, na którym można przyjrzeć się sobie i drodze, którą podążamy.

Leczenie jest moim sprzymierzeńcem, nawet jeśli czuję się gorzej.

Warto być aktywnym, brać sprawy w swoje ręce.
Nie dam się „spławić”, bo tu chodzi o moje zdrowie i życie.

Kiedy jest mi ciężko, traktuję siebie jak najlepszy przyjaciel.
Jestem dla siebie troskliwy dlatego dbam o to, czego potrzebuję
bez poczucia winy czy lęku, ale z pewnością,
że to właśnie jest mój udział w procesie zdrowienia.

Skupiam się na tym, co teraz i jutro. To jest najważniejsze:
przeżywanie każdego dnia jak najlepiej dla siebie.

Miejsce na twoje własne przekonania:

5 DOBRA PRAKTYKA

„Jeśli nie potrafisz latać, biegnij. Jeśli nie potrafisz biegać, chodź. Jeśli nie potrafisz chodzić, czołgaj się. Cokolwiek jednak robisz, poruszaj się do przodu.”

Martin Luther King

ZAAKCEPTUJ OGRANICZENIA WYNIKAJĄCE Z CHOROBY I LECZENIA... A POTEM POSZUKAJ MOŻLIWOŚCI I POTENCJAŁU, KTÓRE TKWIĄ W TOBIE I W ŻYCIU. TAK O TYM PISZĄ SAMI PACJENCI:

„Choroba nowotworowa to ciężka walizka, którą ciągniemy za sobą i która spowalnia nasze kroki, ale sami możemy zdecydować, co z niej wyrzucić aby było nam lżej. Tylko czego się pozbyć? Co może przydać się na drogę? Złość? Wygórowane ambicje? Poczucie bycia skrzywdzonym? Raczej nie. Wyrzucam. Zostawiam za to: wyrozumiałość dla siebie i świata, okulary, żeby widzieć ostro cel swojej drogi, bystre spojrzenie, żeby nie przegapić żadnego powodu do radości, wdzięczność za to, że jestem, że są moi przyjaciele, za każdy dzień kiedy budzę się bez bólu. Biorę ze sobą tylko to, co pomoże mi przebiec maraton trudności. O, jeszcze czekolada.”¹

„NIE WYPISUJ SIĘ Z ŻYCIA ZA ŻYCIA! Masz raka, ale wciąż jesteś tą sama osobą, którą byłeś! Mogły się zmienić twoje priorytety, samopoczucie, niektóre nawyki – ale to wciąż jesteś TY. Nawet w czasie chemioterapii, po operacji, w oczekiwaniu na wyniki – żyjesz i TYLKO OD CIEBIE zależy jak będziesz tego życia doświadczać, na ile sobie pozwolisz.”²

6 DOBRA PRAKTYKA

„Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem.”

Dante Alighieri

BĄDŹ Z LUDŹMI. ZADBAJ O WSPARCIE DLA SIEBIE.

Poproś o wsparcie bliskich i mniej bliskich. Wtajemnicz ich, pozwól przeżywać wspólnie ten trudny czas. Jak rozmawiać o chorobie i wsparciu? Przynajmniej rozmawiać. Mówienie o nowotworze oswaja go, odbiera mu jego demoniczny wymiar. Czuj się niezakłopotany i spokojny w mówieniu innym o swojej chorobie. Czy mówić wszystko? Co powiedzieć, a co nie? Nie ma w tej kwestii gotowych

1. Marzena Erm deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/rak-na-opak-sztuka-o-zyciu-szczesliwym,228489

2. [Facebook.com/MotylewBrzuchu](https://www.facebook.com/MotylewBrzuchu) – coś dla ciała i ducha, grupa zamknięta, post pacjentki z 14 września 2021

recept. Tylko ty możesz zdecydować komu, co powiedzieć. Doświadczenie wielu pacjentów i ich rodzin pokazuje, że ukrywanie, zatajanie, selekcja informacji nie służą nikomu i nie wspierają procesu zdrowienia.

Im więcej mówisz o sobie, o tym, co czujesz, co myślisz, czego potrzebujesz, na czym ci zależy, a na czym mniej albo wcale, co jest ważne dla ciebie, tym większy jest dobrostan odczuwany w relacji z osobami, które cię wspierają w chorobie.

O tym, jak rozmawiać, by uzyskiwać porozumienie pisze M.B. Rosenberg w swojej książce „Porozumienie bez przemocy. O języku serca.” Także o tym, jak prosić. Korzystanie z pomocy jest oznaką siły nie słabości. **PROŚ O POMOC I WSPARCIE JEŚLI POTRZEBUJESZ. STWÓRZ DLA SIEBIE SYSTEM WSPARCIA** złożony z ludzi ale też z wielu zasobów dostępnych w otaczającej rzeczywistości. **ZNAJDŹ TO, CO BĘDZIE TWOIM SPRZYMIERZENIEM – MIEJSCA, WIEDZA, KSIĄŻKI, MUZYKA.** Wytnij z życia to, co toksyczne dla ciebie – ludzi, miejsca, sytuacje. Jeśli nie masz takiej możliwości znajdź osobę, miejsce lub okoliczności, które zrównoważą toksyczność, od której nie masz szansy się odizolować.

7

DOBRA PRAKTYKA

„Nie powstrzymasz fal, ale musisz nauczyć się na nich surfować.”

zastyszane

KAŻDEGO DNIA ZADAJ SOBIE PYTANIE: CO ZROBIĘ DZISIAJ, ŻEBY POPRAWIĆ JAKOŚĆ MOJEGO ŻYCIA? ... I ZRÓB TO. Ty decydujesz, czy zatrzymasz się na chwilę i zaplanujesz dzień, czy pozwolisz sobie na dryfowanie w nieznanym kierunku. **PLANUJ KAŻDEGO DNIA AKTYWNOŚCI, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMYWAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ.** Doświadczenie trudnych emocji takich jak lęk, żal, bezradność, przygnębienie czy złość są wpisane w chorowanie i leczenie onkologiczne. Ponieważ dla zdrowia warto zadbać o równowagę między emocjami trudnymi i przyjemnymi, nie martw się, że tych trudnych jest więcej. Możesz i masz na to wpływ „neutralizować” je przeżywaniem codziennie tych przyjemnych: chwil radości, zachwytu, wdzięczności czy ukojenia. Ma to kluczowe znaczenie nie tylko dla twojego samopoczucia ale też dla odporności i zdrowia.

A ZATEM, CO MOŻESZ ZAPLANOWAĆ?

ODPOCZYWAJ WIĘCEJ NIŻ ZWYKLE.

Nie możesz? Możesz, jeśli odpuścisz robienie różnych rzeczy, bez których świat się nie zawali. Odpoczywanie to odpuszczanie aktywności i działania.

KAŻDEGO DNIA ZADBAJ O CHWILĘ SPOKOJU I UKOJENIA, BY WIZUALIZOWAĆ SWOJE ZDROWIENIE.

Siła umysłu jest wciąż mało doceniana. Wyobrażenia dla mózgu i ciała są prawdziwe tu i teraz. Koncentruj swoją wyobraźnię na tym, czego pragniesz a nie na braku tego czegoś.

KAŻDEGO DNIA ĆWICZ WDZIĘCZNOŚĆ.

Wdzięczność to uczucie, które odgrywa ważną rolę w budowaniu dobrostanu psychicznego. „Wdzięczność nie wymaga niczego więcej niż dostrzegania darów wokół siebie.” Barbara L. Fredrickson. Odczuwaniu wdzięczności towarzyszą inne pozytywne emocje, takie jak radość, entuzjazm i miłość. Wdzięczność wpływa na mózg na poziomie biologicznym. Więcej na temat wdzięczności znajdziesz w książce Liv Larsson „Wdzięczność”. Za co jesteś wdzięczny ŻYCIU DZISIAJ?

KAŻDEGO DNIA RÓB COŚ, CZEGO ROBIENIE SPRAWIA CI RADOŚĆ.

To naprawdę mogą być małe aktywności... zrobienie sobie ulubionej herbaty, ułożenie bukietu kwiatów w wazonie, samotny spacer z psem, robienie zdjęć, pieczenie ciasta, szycie patchworka, układanie zdjęć w albumie, rysowanie i cała nieskończoność małych aktywności. Poszukaj ich, czego robienie sprawia ci radość, satysfakcję i wprowadź do swojego dnia. Zrób z nich małe rytuały i czuj za każdym razem radochę.

KAŻDEGO DNIA PIELĘGNUJ NADZIEJĘ.

Sprawdź aktualny poziom swojej nadziei.

0



nie mam w ogóle nadziei

10



jestem pełen nadziei

Jeśli zaznaczyłeś 5 i mniej to zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie:

CO NISZCZY MOJĄ NADZIEJĘ NA POWRÓT DO ZDROWIA?

Lekarze, inne osoby, moje myśli, coś innego?

Czym jest nadzieja? Najpierw pojawia się w Twojej głowie przekonanie, że istnieje pewne prawdopodobieństwo na osiągnięcie tego, czego pragniesz, czyli zdrowia albo utrzymania zdrowia jak najdłużej. Skutkiem tego przekonania jest uczucie, które też nazywamy nadzieją. Dlaczego nadzieja jest ważna? Dzięki niej mobilizujesz się do radzenia sobie z codziennością onkologiczną.

Jest to sposób na przeciwdziałanie dezintegracji własnej osobowości i dezintegracji świata, w jakim się żyje. Zastanów się teraz: CO POMAGA ROSNAĆ TWOJEJ NADZIEI? Jakie czynności? Jakie sytuacje? Którzy ludzie?

KĄŻDEGO DNIA ŚWIADOMIE, TYLE RAZY ILE SIĘ DA, BĄDŹ TU I TERAZ.

Tu i teraz jest wszystkim. Dlaczego bycie w tu i teraz nam pomaga? Ponieważ będąc w terażniejszości, uwalniasz umysł od myślenia o przeszłości i przyszłości. Przeszłości już nie ma. Istnieje jedynie w twoim umyśle. Przyszłości jeszcze nie ma. Istnieje jedynie w twoich wyobrażeniach o niej. Tu i teraz to ta chwila, a w niej zawiera się twoje życie.

Będąc w chwili terażniejszej, dajesz odpocząć swojemu umysłowi od rozpaмиętywania przeszłości i zamartwiania się przyszłością. Bycie w tu i teraz jest uważnością, czyli zwracaniem uwagi na chwilę obecną w szczególny sposób: z rozmysłem i bez oceniania.

Jak być w tu i teraz?

Oddychaj ŚWIADOMIE. Nagrania wideo pomagające ćwiczyć świadome oddychanie znajdziesz w internecie, np. na portalu YouTube. Chcąc z nich skorzystać, sprawdź, kim jest autor.

Wybierz jedną czynność i umów się ze sobą, że będziesz ją robił uważnie, czyli świadomie koncentrując uwagę na tej czynności. Czesanie włosów, mycie ciała pod prysznicem, obieranie ziemniaków, schodzenie po schodach, zamykanie drzwi na klucz, jechanie samochodem itd. Cokolwiek to będzie, będziesz trenował swój umysł by cię „słuchał”, a ta umiejętność przydaje się w procesie zdrowienia.

Uświadamiaj sobie CHWILĘ AKTUALNĄ – kiedy tylko możesz, koncentruj się na doznaniach zmysłowych. **ZOBACZ, USŁYSZ, POWĄCHAJ, POSMAKUJ, DOTKNIJ.** Odpoczywasz w ten sposób, uwalniając umysł od myśli i wyobrażeń.

8

DOBRA PRAKTYKA**„Mierząc się z przeszkodą człowiek poznaje siebie.”**

Antoine de Saint-Exupery

POTRZEBA O SVOJE POTRZEBY. MÓW „NIE”, JEŚLI NIE CHCESZ I „TAK”, JEŚLI CHCESZ.

POTRZEBA jest odczuwalnym brakiem czegoś, który powoduje, że podejmujesz działania zmierzające do likwidacji tego braku. Potrzeby są uniwersalne, wspólne wszystkim ludziom, różnią się tylko strategię, czyli sposoby ich zaspokajania. Jest nieskończona liczba możliwych strategii aby zaspokoić każdą potrzebę.

Twoje potrzeby są ważne dla zachowania równowagi psychicznej, szczególnie kiedy chorujesz i chcesz powrócić do zdrowia. Dlaczego? Ponieważ niezaspokojona potrzeba powoduje emocję, która jest nieprzyjemna i trudna dla Ciebie. Ten sam mechanizm występuje, kiedy Twoja potrzeba jest zaspokojona. Ale wtedy czujesz przyjemne, wzmacniające Cię uczucia.

Im więcej niezaspokojonych potrzeb, tym więcej trudnych, nieprzyjemnych emocji, a te w dużej dawce nie służą Twojemu zdrowiu. Dlatego warto w procesie zdrowienia zadbać o swoje potrzeby, zwłaszcza te, które przed diagnozą były zaniedbane.

Bliscy i znajomi, chcąc dobrze dla Ciebie, będą Ci dostarczać różnych informacji i rozwiązań, będą podpowiadać, radzić, sugerować, prosić. Zadaj sobie pytanie, Czy tego potrzebuję? Czy tego chcę? W ROZPOZNAWANIU SWOICH POTRZEB SŁUCHAJ SWOJEJ WEWNĘTRZNEJ MĄDROŚCI. Jest w Tobie wewnętrzny głos, mądrość, która wie, co dla Ciebie dobre, a co nie. Pozwól JEJ podpowiadać Ci.

A więc do dzieła. MASZ PRAWO DBAĆ O SIEBIE I MÓWIĆ „NIE”.

Sprawdź, które potrzeby są obecnie dla Ciebie najważniejsze, a nie są zaspokajane.

Spójrz na listę potrzeb, którą znajdziesz także w książce R. M. Rosenberga „Porozumienie bez przemocy”. Pomyśl, jak mógłbyś zadbać o nie i kto może Cię w tym wesprzeć?

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / wzrostu
- Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości / jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i optakiwania niezaspokojonych
- Celu

Autonomia

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

Radości życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego
- Komfortu / wygody
- Nadziei

Związku ze światem

- Piękna
- Kontaktu z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju

Źródło:
M.Rosenberg
„Porozumienie bez Przemocy.
O języku życia”



9

DOBRA PRAKTYKA

„Nie ma nic bardziej ludzkiego niż emocje”.

James Frey

BĄDŹ ŚWIADOMY WSZYSTKICH SWOICH UCZUĆ, KTÓRE PRZEŻYVASZ.

Nie uciekaj od nich, nie wypieraj, nie ignoruj – one są trudne w doświadczaniu ale można uczyć się je oswajać. To jest normalne, że przeżywasz gorsze chwile, a nawet dni, że trudno jest utrzymać „pozytywny” nastrój bo ogarniają cię trudne uczucia – lęk, smutek, żal, bezsilność, złość, frustracja a może inne.

Masz prawo do wszystkich emocji. Masz prawo mówić to, co czujesz w danej chwili. Masz prawo nie mieć ochoty na to, co ktoś Ci proponuje, więc masz prawo powiedzieć "NIE". Ważne, żebyś tym umiał zarządzić. Co to znaczy? Żebyś wiedział, w jaki sposób wpływać na swój stan emocjonalny. Wspomniane już „ABC Twoich Emocji” Ci w tym pomoże oraz "Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia" Barbary L.Fredrickson.

10

DOBRA PRAKTYKA

„Jednym z największych możliwych osiągnięć jest stanie się takim, jakim naprawdę chce się być.”

Robert Fitz

CZUJ SIĘ PEŁNOWARTOŚCIOWĄ OSOBĄ POMIMO CHOROBY, BO CHOROBA NIE DEFINIUJE CIĘ JAKO KOBIECĘ CZY MĘŻCZYZNĘ.

Leczenie chłoniaka to ingerencja w ciało, która zazwyczaj zmienia wygląd i pozostawia trwałe ślady, nie tylko fizyczne. Może wywrócić do góry nogami poczucie kobiecości czy męskości. To, w jaki sposób myślisz o sobie, w tym o swoim wyglądzie, ma również ważny wpływ na twój stan psychiczny. Pomyśl sobie: **gdyby nie było leczenia nie byłoby zmian w wyglądzie, ale też szansa na powrót do zdrowia. Zmiany w wyglądzie to część leczenia.** Są przejściowe.

Gdy nasze potrzeby SĄ zaspokojone

Pełen energii

pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjzmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort

zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

Wypoczęty

odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

Zainteresowany

zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolony

szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokojny

usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Kochający

w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły

śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczny

doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

Źródło:

M. Rosenberg „Porozumienie

Gdy nasze potrzeby NIE SĄ zaspokojone

Bez energii

apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiaty, przybity, przygaszony

Dyskomfort

zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczony

wyczerpany, śpiący, otępiaty, słaby, przytłoczony

Niezainteresowany

znudzony, pusty

Niezadowolony

nieszczęśliwy, rozczarowany, ociążały, osamotniony

Nerwowo

zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

Wściekły

zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Zasmucony

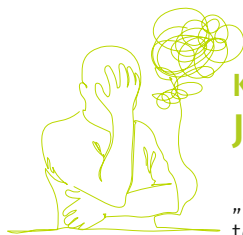
zatraskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

Rozgoryczony

rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony

Przestraszony

pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony



Kiedy choroba powraca. Jak myśleć? Co zrobić z emocjami?

„Odważa nie zawsze krzyczy. Czasami odważa to cichy głos na koniec dnia, który mówi: „Spróbuję jutro jeszcze raz.””

Mary Anne Radmacher

Informacja o progresji lub nawrocie choroby to równie trudna wiadomość jak pierwsza diagnoza. Niektórzy pacjenci mówią, że trudniejsza, bo zakładali, że chłoniak nie wróci. Pomaga wtedy najbardziej bycie z kimś bliskim, kto przytuli, wysłucha, po prostu jest z tobą. A potem ... jest kilka ważnych kwestii, o których warto pamiętać, kiedy choroba wraca.

1. To, co przeżyłeś i nauczyłeś się po pierwszej diagnozie, jest teraz twoim zasobem, dzięki któremu wiesz, jak sobie pomóc. **ZRÓB PRZEGLĄD TEGO, CO I KTO BĘDZIE TWOIM ZASOBEM W PROCESIE ZDROWIENIA. CO JUŻ POTRAFISZ, A CZEGO JESZCZE NIE?**
2. Poczucie winy, że nie zrobiłeś wszystkiego tylko pogarsza twoje samopoczucie. Nie służy Ci, więc **ODPUŚĆ ROZMYŚLANIE NA TEMAT „CZEGO NIE ZROBIŁEM, A MOGŁEM”**.
3. **NIE ODPUSZCZAJ AKTYWNEGO UDZIAŁU WE WŁASNYM ZDROWIENIU.** Zastanów się, co jeszcze możesz dla siebie zrobić, żeby wzmocnić proces zdrowienia. Być może jest coś jeszcze, co potrzebujesz sobie uświadomić, włączyć albo wycofać ze swojego życia, coś zmienić, czegoś się nauczyć.
4. **DAJ SOBIE PRAWO DO ODCZUWANIA ZMĘCZENIA.** Każdy, kto przechodzi długi proces chorowania i leczenia, w którymś momencie będzie odczuwał zmęczenie chorowaniem. To normalne. To, co ważne w takich chwilach to przede wszystkim świadomość, że ten nieprzyjemny stan psychiczny minie. Jak każdy stan psychiczny przepłynie przez Ciebie jak fala i się wyciszy ... ale pod warunkiem, że twój umysł **NIE BĘDZIE** uporczywie go podtrzymywał i podkręcał jak głośność w radio.
5. **JAKBY SIĘ TU ZAOPIEKOWAĆ SOBĄ JESZCZE BARDZIEJ?** Brzmi dziwnie? W takich trudnych chwilach, kiedy masz już dość, tylko ty wiesz, co przyniosłoby ci odrobinę ulgi, wytchnienia, rozluźnienia. Jeśli twój bliski lub przyjaciel przeżywałby taki stan, to jakbyś go potraktował?



Zmiany w wyglądzie a poczucie własnej wartości podczas leczenia.

„I zawsze pamiętaj, że jesteś kimś wyjątkowym.
Jedyne, co musisz zrobić, to pozwolić innym zobaczyć,
że taka (taki) jesteś.”

Milton H. Erickson

Kiedy pojawia się nowotwór, zmienia się i ciało. Dobre samopoczucie wyptywające z zadbania o ciało, jeśli tego potrzebujesz, może pomóc Ci przetrwać czas leczenia w lepszej kondycji psychicznej. Oczywiście, że nikt nie zmieni leczenia, kierując się wyglądem, ale masz prawo odczuwać żal z powodu zmian i zadbać o to, aby oswoić swój nowy wygląd i dostrzec w nim atrakcyjność.

Powrót do zdrowia może się wiązać z utratą ciała takiego, jakie było przed diagnozą bo leczenie onkologiczne to ingerencja w ciało. Zazwyczaj zmienia wygląd i niekiedy pozostawia trwałe ślady fizyczne. A to może wyrzucić do góry nogami zarówno poczucie kobiecości, jak i męskości.

W przebiegu leczenia chłoniaków najczęstszą „radykalną” zmianą w wyglądzie jest utrata włosów. Dla kobiet jest to często szczególnie trudny moment, zważywszy na stereotypowe postrzeganie, że łysy mężczyzna jest po prostu łysy, a łysa kobieta pozbawiona jest jednego z atutów kobiecości. Choć i niewątpliwie dla mężczyzny, który cieszył się burzą włosów ich utrata może w równym stopniu powodować uzasadniony żal. Utrata wagi, obrzęki, osłabienie także mogą stawiać przed nami wyzwania, by pogodzić się z własnym wyglądem.

Dlaczego jest to tak trudne? Bo wygląd jest jednym z elementów wpływających na sposób, w jaki postrzegasz siebie. Dlatego ma swój udział w poczuciu własnej wartości. Poczucie własnej wartości zaś osadza cię w świecie innych ludzi i oddziałuje na twój stan psychiczny i samopoczucie. Zatem to, w jaki sposób myślisz o sobie, kiedy chorujesz, w tym o swoim wyglądzie, ma wpływ na twój stan psychiczny.

Tu kluczowa jest AKCEPTACJA, bo jeśli nie zaakceptujesz faktu, że jesteś łysa lub łysy, bez brwi i rzęs, wychudzona lub opuchnięty, to będziesz z tym walczyć,

będziesz mówić sobie i całemu światu „nie chcę taka lub taki być”. Ale czy to coś zmieni? Nie, to tylko jeszcze bardziej pogorszy twoje samopoczucie. Twój stan psychiczny zamiast się poprawiać, będzie się pogarszał, bo ciągle będziesz w oporze wobec tego, co jest faktem – jesteś w leczeniu nowotworu.

Wygląd ma w leczeniu wymiar terapeutyczny, bo człowiek patrząc na siebie i myśląc, że „jest ok”, ma do siebie zupełnie inne nastawienie, i inne emocje niż ten, który nie może patrzeć na siebie bo nie chce się takim widzieć.

Pomyśl sobie: gdyby nie było leczenia nie byłoby zmian w wyglądzie, ale też szansy na powrót do zdrowia. Zmiany w wyglądzie to część leczenia. Ta utrata jest chwilowa.

Na czym opiera się poczucie kobiecości czy męskości?

Poczucie kobiecości czy męskości to jest stan umysłu, w którym masz poczucie pewności, że dobrze ci ze sobą taką lub takim, jaką lub jakim jesteś. Jesteś kobietą, kiedy czujesz się kobietą, a nie dlatego że masz takie ciało! (niektórzy nie mają ciała kobiety, a czują się nią). Jesteś mężczyzną, kiedy czujesz się mężczyzną a nie dlatego, że masz takie ciało! (bywa, że ktoś nie ma ciała mężczyzny, a czuje się mężczyzną).

A jaki jest stan twojego umysłu?

Jeśli myślisz: „no i jak on lub ona będzie mnie chciał lub chciała taką lub takiego?”, to to jest dobry moment, aby się zatrzymać i zadać sobie pytanie: jeśli ty nie akceptujesz siebie takiej albo takiego jakim jesteś teraz, to jak ktoś inny miałby to zrobić?

POMYŚL:

1.Po pierwsze, w obecnych czasach istnieje mnóstwo sposobów na polepszenie mankamentów ciała i wyglądu. Można w ten sposób wpływać na swoje ciało.

2.Po drugie, chłoniak zmienia twoje ciało, ale nie Ciebie bo Ty **JESTEŚ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ ZBIOREM KOMÓREK CIAŁA.**

3.Po trzecie i najważniejsze **TYLKO TY SAMA** lub **SAM MOŻESZ ZDEFINIOWAĆ SIĘ JAKO KOBIETĘ** lub **MĘŻCZYZNĘ. NIE ODDAWAJ TEGO CHOROBI!**

W trakcie leczenia kobieta może wyglądać pięknie i czuć się atrakcyjnie. Ma szereg możliwości, które proponują specjaliści od kosmetyki, fryzjerstwa, stylizacji. Świetnym źródłem wiedzy tego rodzaju są różnego rodzaju fora internetowe, blogi, fundacje, które pomagają kobietom dbać o wygląd. Wygląd, który będziesz akceptować wzmocni twoje poczucie atrakcyjności i pewności siebie. **Jak TY zaopiekujesz się sobą, żeby wzmocnić w sobie poczucie kobiecości?**

W trakcie leczenia mężczyzna może także zadbać o wygląd, na który ma się wpływ, a więc chociażby na stan skóry czy ubiór. Pamiętając przy tym, że atrakcyjność mężczyzny nie zaczyna się i nie kończy tylko na umięśnionym ciele. Męskość to również stan umysłu – akceptacja siebie całego takim jakim się jest. A to przekłada się na ENERGIĘ widoczną w oczach, uśmiechu i każdym geście. **Jak TY chcesz myśleć o sobie, żeby wzmocnić w sobie poczucie męskości?**

Jeśli umocujesz w sobie kobiecość lub męskość na nowo łatwiej będzie Ci nie tylko w relacjach z innymi ale także w życiu seksualnym. Będzie to twoja baza do tego, o czym przeczytasz w części napisanej przez seksuologa.

A co, jeśli Twoja samoakceptacja nie spotka się ze zrozumieniem Partnera?

Małżeństwo czy związek dwojga ludzi opiera się na chęci i gotowości do współdziałania obu stron. Choroba onkologiczna zazwyczaj wkracza w relację dwóch osób, która jest już „jakaś”, będąc dla niej wyzwaniem. Najczęściej Chorzy mają przy sobie partnera/partnerkę, którzy wspierają ich najlepiej, jak potrafią i akceptują wszystko, co dzieje się z ciałem i wyglądem chorej osoby.

Bywa jednak i tak w życiu, że partner/partnerka chorego nie jest w stanie sprostać tej sytuacji i nie potrafi, nie chce, nie umie zaakceptować - nie choroby- ale zmian związanych z leczeniem. Odsuwa się emocjonalnie i fizycznie, czasem odchodzi ze związku. To jej lub jego decyzja i bardzo trudne doświadczenie dla osoby, która jest w trakcie leczenia onkologicznego albo po jego zakończeniu. W takiej sytuacji spotkanie ze specjalistą psycho-onkologiem może być ważnym sposobem utrzymania względnie dobrego stanu psychicznego. Nie mamy decydującego wpływu na decyzje innych ludzi, ale mamy wpływ na to, jak sobie poradzimy w swoim życiu z ich decyzją.

WSPARCIE PROFESJONALNE

mgr
Paulina Zielińska
psycholog, psychoonkolog

W procesie choroby nowotworowej, na każdym etapie może pojawiać się wiele emocji, które często przybierają zabarwienie negatywne. Na pewno jest to ogromna, najczęściej nieoczekiwana zmiana nie tylko w Twoim życiu, ale także Twoich bliskich.

Pojawienie się niepokoju, czy smutku jest całkowicie naturalne i zrozumiałe. Bywa jednak, że uczucia te znacząco utrudniają pogodzenie się z tą zmianą, a pytania: „co dalej będzie?”, „czy wyzdrowieję?”, „a co jeśli nie?” przepętniają całą treść życia. Może też pojawiać się bezsenność, czy silne stany lękowe lub inne trudne do samodzielnego rozwiązania sygnały mówiące, że warto sięgnąć po profesjonalną pomoc, której rolą jest wsparcie, zrozumienie, towarzyszenie, a finalnie poukładanie emocji i pogodzenie z tym, co aktualnie dzieje się w życiu w związku z chorobą oraz dostrzeżenie źródeł nadziei i radości.

Od czego zacząć?

W sytuacji, gdy negatywne, trudne do uniesienia emocje dominują nad życiem pacjenta, pierwszą linią wsparcia są psychoonkolodzy, czyli psychologowie szczególnie przygotowani i wykształceni do wspierania pacjentów zmagających się z nowotworami.

Wsparcie psychoonkologa jest możliwe na każdym etapie choroby i leczenia onkologicznego, a szczególnie jeśli czujesz, że trudno Ci uporać się z emocjami związanymi z chorobą czy leczeniem, że pojawia się w Tobie dużo lęku, żalu, smutku czy złości.

Do psychoonkologa może wybrać się nie tylko sam pacjent, ale także ludzie mu bliscy. Czasem to żona, tata, czy dzieci pacjenta potrzebują większego wsparcia emocjonalnego niż sam chorujący, a uspokojenie emocji opiekuna rozpoczyna proces regulacji emocji w całej rodzinie.

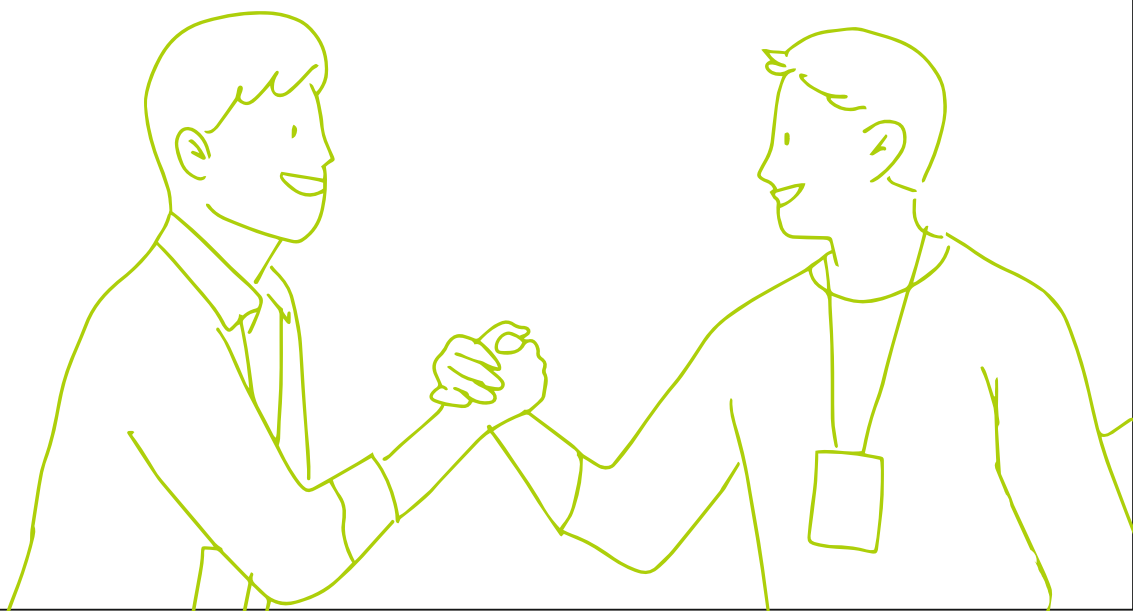
Na czym zatem polega pomoc psychoonkologiczna?

Jest ona zawsze dostosowana do indywidualnych potrzeb osoby, więc trudno mówić tu o jakichś sztywnych schematach postępowania. Sesja z psychoonkologiem trwa zwykle ok. 50 minut. Na pierwszym spotkaniu psychoonkolog przeprowadza wywiad i wraz z pacjentem ustala nad czym będą pracować, jak długo i jakie stawiają sobie cele. Bywa też tak, że spotkanie z psychoonkologiem ma charakter konsultacyjny, diagnostyczny lub interwencyjny, wtedy spotkania zamykają się w liczbie 1-2 sesji.

Praca z psychoonkologiem może skupiać się na lepszym radzeniu sobie z trudnymi emocjami, które towarzyszą procesowi leczenia i wówczas pacjent uczy się je rozpoznawać, nazywać, lepiej rozumieć i wyrażać.

Pracuje się także nad postawą wobec choroby – czyli zespołem przekonań jaki osoba ma na temat tego, czym choroba jest, jakie ma znaczenie, czy jest przeszkodą do pokonania, czy nie. Często zdarza się, że te przekonania są pełne zniekształceń, czy budzących lęk, a nie prawdziwych wyobrażeń na temat choroby czy leczenia. W toku pracy staramy się te przekonania urealnić, by stały się źródłem motywacji do lepszego radzenia sobie z leczeniem i chorobą, żeby pojawiło się więcej realistycznej nadziei i spokoju.

Psychoonkolog może też wspomóc komunikację chorej osoby z bliskimi lub na odwrót, tak, by łatwiej było wyrażać potrzeby i oczekiwania obu stron w tej trudnej sytuacji, jaka często odbija się na funkcjonowaniu całej rodziny.



Jednym z najistotniejszych czynników terapeutycznych w pracy z psychoonkologiem jest relacja, jaka wytwarza się między psychologiem i osobą wspieraną. Relacja, ta powinna dawać pacjentowi poczucie bezpieczeństwa, wsparcie nawet w najtrudniejszych sytuacjach, a przez to wpływać na obniżenie stresu, niepokoju i lęku.

Warto też pamiętać, że psychoonkolodzy mogą towarzyszyć Ppacjentom oraz ich Bliskim także, gdy emocje towarzyszące chorobie nie są jedynie silnie negatywne, wówczas współpraca z psychoonkologiem może przynieść większy wgląd w zmianę, jaką proces leczenia wniesie w ich życie.

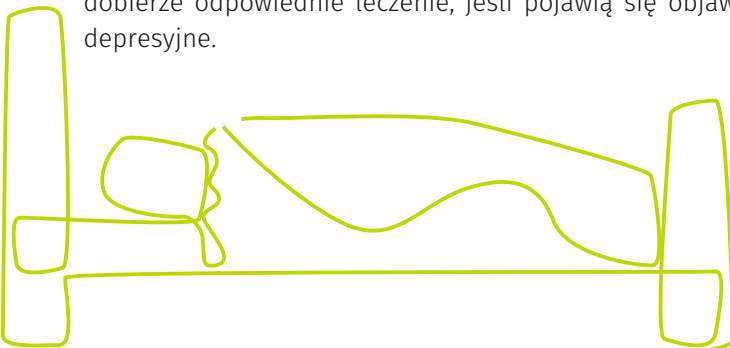
Warto też wspomnieć, że psychologa-psychoonkologa, podobnie jak lekarza, obowiązuje tajemnica zawodowa. Obligują go do tego: Kodeks Etyczno - Zawodowy Psychologa, ustawa o prawach pacjenta, , ustawa o ochronie zdrowia psychicznego oraz Kodeks Cywilny i Kodeks Administracyjny.

Druga linia wsparcia

Jeśli współpraca z psychoonkologiem potrzebuje uzupełniania lub towarzyszą Ci trudne do samodzielnego uregulowania zaburzenia snu lub sam psychoonkolog, lekarz prowadzący lub rodzinny zaleci Ci taką konsultację, śmiało korzystaj z pomocy lekarza psychiatry.

Nowoczesna farmakoterapia daleka jest od stereotypowych przekonań o absolutnym czynniku uzależniającym oraz otepiającym leków przeciwłękowych, nasennych, czy przeciwdepresyjnych.

Leki najnowszej generacji, odpowiednio dobrane przez specjalistę działają bardzo kierunkowo, a ich zadaniem jest przywrócić Ci energię, dopuścić do siebie pozytywne emocje, okiełznać lęk, czy po prostu... dać się wypaść, by powitać rano z szansą na nadzieję. Popularne leki nasenne lekarz psychiatra zastąpi nowoczesnymi, które mogą np. ułatwiać zasypianie, utrzymanie snu, rozluźnienie napięcia w trakcie nocnego wypoczynku. A także dobrze odpowiednie leczenie, jeśli pojawią się objawy lękowe lub stany depresyjne.



Czasem w pacjentach pojawia się opór przed kontaktem ze specjalistą od zdrowia psychicznego. Obawiamy się kolejnej „łatki” – tym razem osoby „słabej psychicznie”. Niepotrzebnie!

Warto zadać sobie wtedy pytania:

A co jeśli to pomoże?



Pomoże mi
poczuć się lepiej!



Pomoże mi przejść
przez doświadczenie
choroby pewniej!

Może warto dać sobie taką szansę!

Gdzie szukać wsparcia?

To, co dla ciebie dobre w procesie zdrowienia możesz również znaleźć w doświadczeniach i wiedzy innych. Poszukaj grupy wsparcia, czyli osób, które mają podobne doświadczenia. Możesz zapisać się online do Społeczności NiePochłonięci - Pokonaj Chłtoniaka, którą znajdziesz w serwisie Facebook.

Znajdź literaturę, co do której wiele podpowiedzi znalazło się w tym rozdziale. **Pamiętaj, aby była to wiedza wspierająca Twoje leczenie, nie zachęcająca do rezygnacji z niego.**

Skorzystaj z porad psychoonkologicznych. O te - po pierwsze możesz zapytać w ośrodku prowadzącym leczenie. Jeśli trudno Ci samodzielnie radzić sobie z emocjami, możesz znaleźć psychoonkologa w okolicy, a także zasięgnąć konsultacji on-line.

W zakresie psychiatrów – możesz szukać w poradniach blisko swojego miejsca zamieszkania. **Pamiętaj – do lekarza psychiatry nie jest potrzebne skierowanie!**