

Rehabilitacja emocjonalna

Po zakończonym leczeniu szczególnie ważne jest zadbanie o kondycję psychiczną pacjentki i upewnienie się, że akceptuje ona chorobę i proces leczenia. Pacjentka może wtedy korzystać z profesjonalnej psychoterapii we współpracy z psychoonkologiem. Bardzo często spotykam się ze stereotypem, że pomoc ta jest potrzebna jedynie pacjentkom w trakcie leczenia, jednak jest to mit, który należy obalić.

W przypadku pacjentek z hormonozależnym rakiem piersi mówimy o sytuacji, w której przejście procesu leczenia w postaci zabiegu operacyjnego oraz chemioterapii, czy też radioterapii wiąże się z koniecznością rozpoczęcia kolejnego etapu leczenia, jakim jest właśnie terapia hormonalna.

Choć terapia ta ma już charakter działania profilaktycznego, to jednak zajmuje ona kolejne 5-10 lat życia pacjentki i jest swego rodzaju przypomnieniem o chorobie, o cierpieniu z nią związanym i często budzi również lęk przed nawrotem. Oczywiście z punktu widzenia medycyny to właśnie terapia hormonalna ma być codzienną dawką spokoju dla pacjentek z hormonozależnym rakiem piersi. Jednak dla pacjentki, szczególnie w początkowej fazie terapii, jest to swego rodzaju wyzwalacz, wywołujący reakcję obronną przed chorobą.

Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim dlatego, że w obliczu choroby kobieta buduje tożsamość pacjentki, ale kiedy już zakończy leczenie, chce znowu wrócić do swoich dotychczasowych ról społecznych. Przyjmowanie codziennie leków jest traktowane jako pozostawanie w roli osoby chorej oraz jako swego rodzaju okres przejściowy. Nie pozwala to pacjentce cieszyć się z rezultatu leczenia. Jest to szczególnie trudne dlatego, że pacjentka znajduje się cały czas w stanie zawieszenia pomiędzy byciem zdrową a byciem chorą.

Zawsze staram się przekonywać pacjentki, że hormonoterapia powinna być traktowana jako rodzaj monitoringu ich zdrowia. W tym czasie kobieta powinna zaczynać myśleć o sobie, jako o osobie zdrowej, ale wyczulonej na sygnały płynące z jej ciała. Jest to moment, w którym powinno się zadać sobie pytanie: „Co ja mogę zrobić dla siebie?” i farmakoterapia jest w tym przypadku jedną z odpowiedzi. Poza najważniejszą częścią rehabilitacji emocjonalnej, jaką jest właśnie radzenie sobie z traumą doświadczenia choroby nowotworowej, istnieją także inne aspekty rehabilitacji emocjonalnej, o które warto zadbać.

Jednym z takich elementów jest rehabilitacja dietetyczna, czyli korzystanie z usług dietetyka klinicznego specjalizującego się właśnie w pomocy pacjentom onkologicznym czy też byłym pacjentom onkologicznym. Taki dietetyk będzie w stanie odbudować dobrą formę organizmu kobiety, a także dobrać odpowiednią dietę, zabezpieczającą ją przed potencjalnymi skutkami przyjmowanej hormonoterapii. W

tym czasie elementem rehabilitacji emocjonalnej staje się już także dozwolona na tym etapie umiarkowana regularna aktywność fizyczna, która ma realny wpływ na zdrowie psychiczne i powoduje redukcję napięcia emocjonalnego, obniżając natężenie reakcji stresowej.

Rehabilitacja emocjonalna, poza składowymi wspomnianymi przeze mnie powyżej, ma także wiele innych komponentów, jednak pozostałe z nich powinny być już dobierane indywidualnie do każdej z pacjentek i jej osobistych potrzeb, a także historii leczenia.