

## **Leczenie zakończone, a ja nie potrafię o sobie myśleć „jestem zdrowa”!**

Otrzymanie informacji, że wszystko jest dobrze, że jest remisja zmian, że można wrócić do normalności to koniec niezwykle ciężkiej, wyczerpującej drogi. Dla większości pacjentek jest to jeden z najszcześniejszych dni w życiu. Poza uczuciem ulgi mają też poczucie satysfakcji z dobrze wykonanego zadania.

Obok tej grupy jest jednak bardzo wiele kobiet, które właśnie w tym momencie zaczynają być naprawdę przestraszone. Przez cały okres terapii czuły, że są pod czyjąś opieką i kontrolą. Miały przeświadczenie, że ich los jest dla wielu ludzi ważny i niemal każdego dnia mogły z jakimś specjalistą porozmawiać o chorobie, czuły się w tym procesie bezpieczne. Robiły rzeczy zgodnie z usłyszanymi zaleceniami i miały jasno postawiony cel. Po zakończeniu tej drogi czują się opuszczone, postawione sam na sam z największymi lękami. Nie wiedzą, co to znaczy być zdrową? Co to znaczy być zdrową po chorobie nowotworowej? Co to znaczy żyć normalnie? Bardzo wiele kobiet w tym właśnie momencie po raz pierwszy korzysta z pomocy psychologicznej. Wcześniej, zmierzając w bardzo konkretnym celu, cały czas przywdziewały maskę siłaczki. Teraz nie ma ani celu, ani potrzeby grania niezwykłej. Po prostu się nią jest. Trzeba jednak wrócić tam, gdzie się było przed chorobą.

Niektóre kobiety właśnie wtedy muszą zmierzyć się z depresją. Dlatego zakończenie leczenia onkologicznego to okres, w którym trzeba zachować szczególną czujność. Przyglądać się sobie. Jeżeli przez ponad dwa tygodnie utrzymuję się obniżony nastrój, płaczliwość, rozdrażnienie, problemy ze snem i apetytem to należy zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Czas zakończenia leczenia można też wcześniej zaplanować. Wpisać sobie w kalendarz rzeczy, które trzeba zrobić, tak by natychmiast po otrzymanej informacji od lekarza zacząć działać zgodnie z wcześniejszym planem. Oglądać listę każdego wieczora i skreślać z niej kolejne punkty, jednocześnie dopisując nowe.

Najlepiej w momencie zakończenia leczenia radzą sobie kobiety, które nie pozwoliły chorobie wyrzucić życia do góry nogami. Starają się cały czas żyć w trakcie kuracji tak samo jak przed chorobą. Pozostawione bez konieczności przychodzenia na chemioterapię i na konsultacje z lekarzem nie mają uczucia pustki. Z ich kalendarza po prostu wypadły jakieś zajęcia i zaraz zastąpią je kolejne.

Oczywiście szkoda, jeśli tak doniosły moment przechodzi w życiu tych ciągle aktywnych kobiet prawie niezauważony. Na co dzień jest tak niewiele prawdziwych okazji do świętowania, że chociażby dlatego nie powinno się z tego w takim momencie rezygnować. Należy wykorzystać tę chwilę. Nawet najbardziej zajęta kobieta powinna sobie w takim momencie odpuścić. Nacieszyć się sobą. Odpocząć i zrobić coś tylko dla siebie!

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001