

## **Lęk przed nawrotem choroby**

Diagnoza raka piersi wiąże się z silnymi emocjami. Czas podejrzenia choroby, rozpoznania i wreszcie leczenia to proces długi i obciążający, zarówno dla pacjentki, jak i dla jej bliskich. Obciążenie ma nie tylko wymiar fizyczny, ale również emocjonalny i społeczny. Wymagający długotrwałej mobilizacji sił i energii.

Remisja choroby nowotworowej, opanowanie uciążliwych objawów przynosi ogromną ulgę. To czas radości i ogromnej ulgi, nie tylko dla pacjentki, ale także dla jej bliskich. Niestety mimo sukcesu terapeutycznego, pokonania tej niełatwej drogi leczenia, wiele pacjentek odczuwa lęk przed nawrotem choroby. Bardzo ważne jest, żeby ten lęk nie zapanował nad życiem kobiety i całej jej rodziny. Budowanie czarnych scenariuszy dotyczących przyszłości w niczym nie pomaga, a wręcz zabiera możliwość korzystania z życia, o które tak się walczyło.

Nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć przyszłość. Dla każdego z nas – Życie Jest Tylko Tu i Teraz! To jest też lekcja, którą wyciąga się po doświadczeniu przebytej choroby nowotworowej. Szczęścia też trzeba się nauczyć. Nie ma jutra jest dzisiaj. To tu i teraz jest czas, żeby cieszyć się z drobiazków, docenić to, co nas otacza.

Jeśli starach, lęk nie ustępuje z upływem czasu, przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu, warto wtedy skorzystać z pomocy psychoonkologa.

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001