

Jak pacjentka może siebie wesprzeć po otrzymaniu diagnozy raka piersi?

Pacjentki po otrzymaniu diagnozy czują w pierwszej kolejności bezradność i lęk, który zupełnie paraliżuje wszelkie działania i sprawia, że zapominają o wachlarzu możliwości leczenia, jakie gwarantuje współczesna onkologia. Uwarunkowane społecznie stereotypy nasuwają automatycznie myśli dotyczące trudności nie do pokonania. Tymczasem, pacjentki z rakiem piersi mogą zrobić dla siebie naprawdę dużo, a ta bezradność okazuje się jedynie pozorna. Blokadą dla podjęcia aktywnych działań są fałszywe przekonania, nadmierny stres i lęk o przyszłość. Obserwowanie emocji pacjentki pozwala jednak na identyfikowanie działań, które mogą je ukoić, zredukować i znaleźć zdrowe ujęcie.

Postaw siebie na pierwszym miejscu!

Na co dzień nikt z nas nie zdaje sobie sprawy, jak wiele procesów zachodzi w naszym umyśle, aby stworzyć określoną reakcję czy zachowanie. W przypadku takich trudnych emocji związanych z chorobą, mamy do czynienia z wieloma automatyzmami i zniekształceniami myślenia. Przede wszystkim, wiele pacjentek ma problem z myśleniem dychotomicznym, który zakłada, że każda sytuacja związana z chorobą ma tylko dwa bieguny DOBRY-ZŁY, wykluczając tym samym rozwiązania pośrednie. Tymczasem na chorobę trzeba spojrzeć właśnie w sposób pośredni. Jest to wydarzenie niezwykle wymagające, którego nie należy gloryfikować. Leczenie i proces diagnozy nie są proste - wręcz przeciwnie. Natomiast sama trudność tego wydarzenia nie wyklucza przyjęcia postawy akceptacji, wobec tego, co dzieje wokół i wyciągnięcia z tego odpowiednich wniosków. Dla wielu pacjentek choroba jest swego rodzaju przystankiem, który zachęca do przyjrzenia się sobie, swojemu życiu i przewartościowaniu priorytetów. Często słyszę, że jest to również sygnał do tego, aby wreszcie postawić siebie na pierwszym miejscu i zadbać o rzeczy, które dotychczas odgrywały rolę drugoplanową. W końcu my kobiety jesteśmy mistrzyniami w dbaniu o innych ludzi, ale tak często mamy problem zadbać o siebie.

Poszukiwanie rozwiązań

Zatem jak pacjentka może wesprzeć siebie samą w praktyce? Po pierwsze, powinna nauczyć się samoobserwacji swoich myśli, odczuć i reakcji fizjologicznych. Jest to rodzaj uważności, na którą nie trzeba poświęcać dużo czasu. Jest ona elementem naturalnym codziennych czynności. Wystarczy jedynie skupić się na tym, aby w sytuacjach trudnych przeanalizować swój aktualny stan fizyczny i psychiczny. Oczywiście, najlepiej takich technik nauczyć się pod okiem specjalisty psychoonkologa/psychoterapeuty, który jednocześnie będzie mógł podjąć zewnętrzną obserwację, a następnie odczucia pacjentki będzie można porównać z obiektywnymi wskaźnikami tak, aby zagwarantować jej jak najlepszą pomoc. Specjalistyczne wsparcie jest również bardzo ważne, ponieważ obejmuje również psychoedukację z zakresu leczenia onkologicznego oraz odpowiedni warsztat komunikacyjny, który przydaje się w momencie dialogu z pracownikami ochrony zdrowia. Ważne jest również, aby pacjentka mimo choroby nie zamykała się na wychodzenie z domu i starała się (w miarę możliwości zdrowotnych i za zgodą lekarza) wychodzić na nawet krótkie, wolne spacerunki, aby w ten sposób zredukować napięcie i również uczyć się uważności. W codziennym życiu pacjentki istotne jest także wsparcie dietetyczne, czy też samodzielne pozyskiwanie wiedzy z ogólnodostępnych źródeł rzetelnej wiedzy dietetycznej.

Kluczową formą wsparcia pozostaje jednak dla większości kobiet kontakt z innymi pacjentkami - jak same siebie nazywają „OnkoSiostrami”. Przeżycie takiej samej bądź też w znacznej części podobnej ścieżki leczenia zwiększa poczucie zrozumienia pomiędzy kobietami, jednocześnie budując trwałe zaufanie. W ten sposób często to właśnie wsparcie międzypacjenckie okazuje się tym najważniejszym. Właśnie dlatego pacjentka od samego początku powinna otwierać się na środowiska pacjenckie, np. poprzez grupy wsparcia, cykliczne wydarzenia, warsztaty organizowane przez fundacje onkologiczne. Taka współpraca pomiędzy pacjentkami a instytucją posiadającą rzetelną wiedzę na temat choroby i możliwości leczenia przynosi wiele korzyści. Pacjentki, które otrzymują wsparcie, często zaczynają otwierać się na nowe rzeczy i przestają ograniczać swoje życie do sfery choroby i leczenia. Tym samym budują w sobie zdrowe przekonanie, że choroba ta może stać się dla nich chorobą przewlekłą, z którą można dobrze i normalnie żyć, zachowując satysfakcjonującą jakość codziennych chwil.