

Strach, lęk, chaos - jak sobie z tym poradzić.

Strach jest emocją na realne zagrożenie i czasami dzięki temu, że go odczuwamy idziemy do lekarza albo nie podejmujemy ryzykownych zachowań. Natomiast lęk nie jest wywoływany realnym zagrożeniem, lecz negatywnym nastawieniem wytworzonym przez nasz umysł. W obliczu choroby nowotworowej emocją, która pojawia się jako pierwsza i utrzymuje się najdłużej jest lęk. Lęk jest odpowiedzią na zagrożenie, na zachwianie dotychczasowej równowagi życiowej, na niepewność. Nauka udowadnia, że podstawą naszych emocji jest percepcja rzeczywistości. Wszystkiemu nadajemy jakieś znaczenie, proporcjonalnie do zasobów jakie posiadamy, czyli do własnej wiedzy i doświadczeń. Niestety mózg wierzy, w to co sobie wyobrażamy i uruchamia wszystkie mechanizmy obronne, żeby poradzić sobie z zagrożeniem. Pacjentkom wydaje się, że wiedzą czym jest rak i jak się z nim żyje. Zaczynają sobie wyobrażać to co będzie i właśnie lęk przed tym ich paraliżuje. Jedyne, co można w takiej sytuacji działać, to postarać się zweryfikować swój sposób myślenia na dany temat.

Uczuciem, które z różną siłą towarzyszy cały czas chorej na raka piersi kobiety jest strach. Te uczucie jednak nie ma odnosi się jedynie do męczącej terapii. Kobiety boją się okaleczenia, które, jak sądzą, może rzutować na resztę ich życia. Niezrozumiałe czasem dla otoczenia decyzje o opóźnieniu terapii wynikają właśnie z siły tych obaw.

Dla każdej kobiety wielką wagę odgrywa kwestia rodziny. Pacjentki boją się o terażniejszość i przyszłość najbliższych, przede wszystkim dzieci, nawet tych dorosłych. Z tego powodu nie potrafią często skoncentrować się na chorobie i walce z nią. Na wszystko patrzą z perspektywy jej skutków i procesu leczenia, jakie odczuje rodzina. Nie chcą im nawet sprawić kłopotu lub przykrości. Bardzo często utrzymują sprawę stanu własnego zdrowia w tajemnicy, czekając na lepszy moment. Odwlekają decyzję o operacji z powodu matury córki albo wesela syna.

Takie myślenie o chorobie i jej skutkach jest głęboko niewłaściwe. Lekiem na strach są przede wszystkim najbliżsi. Chorująca kobieta nie może niczego przed nimi ukrywać. Im szybciej podzieli się z nimi wiedzą o swoim stanie zdrowia, tym szybciej uzyska od nich wsparcie. Bardzo istotne w zmaganiu z lękiem jest wyjście, o ile to możliwe, z zamkniętej przestrzeni. Powrót do życia sprzed diagnozy. Niezwykle krzepiący może nierezygnowanie lub powrót po terapii do pracy. Obowiązki i otoczenie zawodowe mogą dostarczyć mnóstwo siły. Lęk i strach są świetnie stymulowane przez brak organizacji dnia. Dlatego właśnie, szczególnie w czasie ciężkiej choroby należy starać się z żyć według precyzyjnie wyznaczonego kalendarza.

Osobą, która może w znaczący sposób pomóc w zmaganiach z lękiem jest psychoonkolog. Chora nigdy nie powinna unikać spotkania z terapeutą o takiej specjalizacji. Niezwykle skutecznym źródłem wsparcia są również organizacje zrzeszające kobiety, które chorują lub chorowały na raka piersi. Spotkania z nimi dają niezwykłą moc i potrafią rozwiązać wszystkie, najgłębiej nawet osadzone lęki.

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001