

Instrukcja obsługi radzenia sobie z emocjami w trakcie leczenia raka piersi

Kiedy pacjentka otrzymuje diagnozę raka piersi, nagle pojawia się wiele trudnych emocji, nad którymi bardzo ciężko zapanować. Te emocje nie znikną w ciągu jednego dnia, dlatego należy dać sobie przestrzeń na cały ich wachlarz i w tym czasie starać się pielęgnować swoje zdrowie psychiczne szczególnie starannie. Emocje trudne są w tym okresie naturalne, dlatego pacjentka i jej najbliższe otoczenie powinni starać się znajdować dla nich ujście, zamiast próbować je tłumić, bądź unikać przyznania na głos, że te emocje faktycznie są przez wszystkich odczuwane. Tym, o czym wszyscy powinniśmy pamiętać jest fakt, że emocje są naszą reakcją na myśli, przekonania, konteksty sytuacyjne - właśnie dlatego nie mają charakteru trwałego i wraz z upływem czasu tracą na swojej sile, pozwalając nam wrócić do równowagi emocjonalnej. Oczywiście, nie zawsze tak jest i czasami emocje stają się coraz silniejsze, paraliżują działania i uniemożliwiają skierowanie uwagi na inne dziedziny życia codziennego. Rolą pacjentki, ale przede wszystkim jej najbliższego otoczenia jest obserwacja afektu pacjentki. Należy zwrócić uwagę na czas trwania negatywnego afektu, sytuację, w jakich pojawiają się trudności emocjonalne oraz myśli, jakie towarzyszą tym stanom. Często będą to również reakcje fizjologiczne, tj. przyspieszone tętno, zimne poty, zawroty głowy. Przy interpretacji tych objawów przydatne są konsultacje specjalistyczne z psychoonkologiem bądź psychoterapeutą, a niekiedy również z psychiatrą. To ich zadaniem jest pomoc w dobraniu odpowiednich metod pracy z pacjentką w celu odzyskania jej dobrostanu psychicznego przed chorobą. Wszystkie działania, które prowadzą do poprawy stanu zdrowia psychicznego pacjentki w obliczu choroby nazywamy potocznie instrukcją obsługi radzenia sobie z emocjami. Należy podkreślić, że nie ma nic wstydliwego w proszeniu o pomoc czy korzystaniu ze wsparcia specjalistów.

Czy istnieje jedna uniwersalna instrukcja?

(Nie)stety nie istnieje jedna uniwersalna instrukcja radzenia sobie z emocjami! Taką instrukcję każda pacjentka we współpracy ze specjalistami i bliskimi musi stworzyć samodzielnie po to, aby została jak najlepiej dopasowana do jej przypadku, gwarantując tym samym największe prawdopodobieństwo odzyskania równowagi emocjonalnej. Istnieje jednak jeden schemat, który przedstawia etapy trudności emocjonalnych, przez jakie przechodzą pacjentki onkologiczne w procesie „żałoby po sobie zdrowym”. Klasyfikacja przygotowana przez Elisabeth Kubler-Ross pokazuje, że istnieje kilka stadiów nasilenia trudnych emocji, których przejście prowadzi do ostatniego etapu - akceptacji choroby, a to na niej zależy nam najbardziej. Na pierwszych etapach dominuje szok, niedowierzanie i wiele innych skrajnych emocji, tj. lęk, złość, a w konsekwencji pojawiają się zachowania, tj. zaklinanie rzeczywistości, tłumienie emocji, wyparcie czy unikanie leczenia. Często te trudności są wynikiem historii zasłyszanych w Internecie, mediach, znanych powszechnie filmach, czy też poznanych doświadczeń innych pacjentów. Te doświadczenia innych osób - niezależnie czy fikcyjne, czy zaczerpnięte z prawdziwego życia - mogą mieć bardzo negatywny wpływ na zdrowie psychiczne pacjentki i jej nastawienie do leczenia onkologicznego. Właśnie dlatego budowanie instrukcji obsługi powinno być oparte na analizie przekonań dotyczących raka piersi, jakie ma pacjentka. Pomyśl, co widzisz oczyma wyobraźni, gdy słyszysz hasło „rak piersi”. Najczęściej w gabinecie padają takie skojarzenia jak: osłabienie, łysa głowa, wymioty, współczucie, śmierć, mastektomia. Tymczasem wszelkie te komponenty są naturalnym elementem życia każdego człowieka, tak samo jak pacjentów onkologicznych. Owszem, mogą

się one pojawić z większym prawdopodobieństwem w danej chwili, ale nadal nie możemy podchodzić do nich w sposób dychotomiczny (TAK/NIE). Współczesna onkologia zna wiele sposobów ograniczania nieprzyjemnych skutków ubocznych. Mamy zarówno dostęp do urządzeń ograniczających wypadanie włosów na skutek chemioterapii, dostęp do leków przeciwwymiotnych czy innych form samopomocy w takiej sytuacji. Śmierć jest natomiast tematem bardzo przekrojowym, jednak każdy z nas ma świadomość, że nastąpi dla każdego i sama choroba nie jest przesłanką do tego, aby wnioskować o jej natychmiastowym pojawieniu się. Wiele osób żyje z chorobami przewlekłymi i o chorobie onkologicznej również powinniśmy zacząć myśleć w ten sposób. Owszem, wiele procedur medycznych związanych z jej leczeniem przynosi dyskomfort, czy też czasową niedyspozycję do wykonywania normalnych aktywności codziennych, jednak nie jest to przeważnie trwały stan. Dzięki nowoczesnym formom terapeutycznym o raku piersi możemy myśleć jak o chorobie przewlekłej, z którym poradzimy sobie, a następnie wrócimy do dotychczasowego życia!

Stwórz własną instrukcję obsługi emocji!

Tworzenie własnej instrukcji obsługi emocji zaczyna się już na etapie pierwszych konsultacji lekarskich i to właśnie odpowiednia komunikacja lekarz-pacjent daje podstawy do budowania przekonań o chorobie. Praca nad emocjami wymaga tego, aby jednocześnie zdobywać rzetelną wiedzę na temat raka piersi i budować odporność psychiczną. Proces dbania o zdrowie psychiczne w czasie choroby wiąże się ze wzlotami i upadkami, jednak jest to zupełnie normalne. Z czasem pacjentki zauważają, że różnice afektu pomiędzy tymi dwoma stanami są coraz mniejsze, a w konsekwencji stan emocjonalny jest bliższy stanowi równowagi. Punktem wyjścia do pracy nad emocjami powinno być zadanie sobie pytania: „Jeśli już mnie to spotkało, co ta sytuacja może mi dać? Co mogę z niej wyciągnąć dla samej siebie?”. Odpowiedzi na te pytania warto zapisać na kartce i zastanowić się co w swoim życiu mogę zmienić? Co chcę sobie dać? Jak chcę o sobie zadbać. Podczas mojej codziennej pracy z pacjentkami, przysłuchuję się tym odpowiedzią i nie raz towarzyszyłam rewolucjom życiowym. Dobrym zmianom☺

Wiemy już, że instrukcja obsługi emocji dla każdego będzie odrobinę inna. Gdybym miała powiedzieć, jaka będzie najlepsza, powiedziałabym: „Przyjrzyj się swoim emocjom, słuchaj, co mówi Twoje ciało i obserwuj doznawane odczucia w kontakcie z różnymi sytuacjami w Twoim życiu”. W takim procesie autoobserwacji uczymy się reagować adekwatnie do sytuacji i emocji jej towarzyszących na każdym etapie choroby. Należy dać sobie przyzwolenie na wszystkie emocjonalne reakcje i pozbycie się przekonania o tym, że łzy lub wybuchy złości są oznaką słabości. One są po prostu fizjologiczną reakcją na doznawane wydarzenia. Dlatego pacjentka nie powinna się obwiniać o to, co czuje i jak to wyraża. Aby uniknąć takich trudności z wyrażaniem emocji, warto zwrócić się do profesjonalisty i wspólnie popracować nad zdrowiem psychicznym. To dobry czas na to, aby zastanowić się, jak być dla siebie bardziej troskliwą, bardziej wyrozumiałą i jak poukładać sobie życiowe priorytety.