



CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O CHOROBY NOWOTWOROWEJ

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Przeciw rakowi”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

CZYM JEST NOWOTWÓR?

Twoje organy i tkanki są zbudowane z niewielkich bloków, tak zwanych komórek. **Nowotwór** jest chorobą komórek.

Zwykle komórki dzielą się w zorganizowany sposób. Jeśli proces dzielenia się komórek jest czymś zaburzony, organizm traci kontrolę nad dzieleniem się komórek i dzielą się one w niekontrolowany sposób tworząc tak zwany **guz nowotworowy**. Guzy te mogą być **łagodne** lub **złośliwe** (rakowe).

Guzy łagodne nie rozprzestrzeniają się. Natomiast komórki rakowe z guzów złośliwych mają zdolność rozprzestrzeniania się do innych części organizmu. Przemieszczają się wraz ze strumieniem krwi i limfy do innych części ciała zapoczątkowując rozwój guzów w innych miejscach. Mówimy wtedy, że doszło do **przerzutu** guza nowotworowego.

MOŻLIWE SYMPTOMY CHOROBY NOWOTWOROWEJ

Wiele nowotworów może być wyleczonych we wczesnej fazie. Aby ją mieć możliwość wykryć, należy być świadomym pewnych objawów, które mogą (choć nie muszą) świadczyć o rozwijającym się w organizmie nowotworze. Do takich objawów należą:

- biegunka lub zaparcie,
- długotrwały ból,
- pieprzyk, który zmienił kształt, kolor lub wielkość albo zaczął krwawić,
- wyczuwanie guzka pod skórą,
- niewyjaśniona utrata wagi,
- długotrwały, trwający powyżej miesiąca kaszel, chrypka lub duszności.

Czasem mogą to być też nawracające infekcje, grypa, która nie ustępuje lub nieustanne uczucie zmęczenia bez wyraźnej przyczyny.

Nie każdy nowotwór daje określone symptomy. Do takich nowotworów należy nowotwór piersi, jelita grubego i szyjki macicy. Dlatego właśnie nie należy unikać badań okresowych – podczas ich przebiegu nowotwory te mogą być wykryte. Ponadto rak płuca daje objawy dopiero w zaawansowanej fazie.

JAK DIAGNOZOWANY JEST NOWOTWÓR

BADANIA KRWI

Zwykle najpierw lekarz ogólny kieruje cię na ogólne badania krwi. Niektóre nowotwory produkują specjalne białka zwane **markerami nowotworowymi**, których rodzaj pomaga określić typ raka.

BADANIE PLWOCINY

W przypadku podejrzenia raka płuca lekarz może zalecić badanie plwociny, czyli odkrztuszonej podczas kaszlu wydzieliny. Nie zawsze jest to badanie miarodajne, gdyż bywa niełatwo nie dopuścić do wymieszania się plwociny ze śliną.

BIOPSJA

Biopsja polega na pobraniu kawałka podejrzonej tkanki i zbadaniu jej pod mikroskopem przez patologa w celu sprawdzenia, czy jest ona normalna, czy może być nowotworem.

ENDOSKOPIA

Badanie endoskopowe polega na wprowadzeniu przez jamę ustną i przełyk długiej, cienkiej rurki, na której końcu jest mała kamera. Kamera ta pomaga badać ciało od środka.

Przed badaniem endoskopowym może ci być podany środek uspokajający, który cię zrelaksuje i zniweluje ewentualne uczucie dyskomfortu.

Endoskopia bywa połączona z biopsją.

BRONCHOSKOPIA

Bronchoskopia to badanie podobne do endoskopii, z tym że jej celem jest badanie płuc i oskrzeli.

RENTGEN

Rentgen pomaga wykryć nowotwory płuc, piersi, kości, ścięgien i innych tkanek. Nie zawsze jednak brak śladów na zdjęciu rentgenowskim oznacza brak nowotworu – rentgen nie jest badaniem bardzo dokładnym i może nie pokazać drobnych guzków.

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Tomografia jest dużo dokładniejsza, niż badanie rentgenowskie. Podczas badania tomograficznego może ci być podana specjalna substancja zwana kontrastem, która umożliwi jeszcze dokładniejsze zbadanie twoich tkanek. Kontrast mogą przyjmować wyłącznie osoby, których nerki i wątroba są całkowicie zdrowe. Bywają uczulenia na kontrast.

TWOJE WYNIKI

W zależności od typu badania, wyniki możesz otrzymać już tego samego dnia albo czekać na nie do 2 tygodni.

Kiedy je otrzymasz, powinieneś udać się do lekarza ogólnego, aby ci je wyjaśnił.

JEŚLI ZDIAGNOZOWANO U CIEBIE NOWOTWÓR

Wiadomość o rozwijającym się w twoim ciele nowotworze może być szokująca. Możesz mieć uczucie, że twój świat się zawala. Możesz odczuć ogromny strach czy rozpacz. Musisz jednak wiedzieć, że nie zawsze nowotwór oznacza wyrok. Obecnie można nieraz wyleczyć nawet nowotwory złośliwe we wczesnych stadiach. Ponadto rozwijają się różne terapie nowotworowe, a naukowcy nie zaprzestają wykonywania badań i eksperymentów.

Ponadto musisz wiedzieć, że stres tylko ci zaszkodzi. Aby walczyć z rakiem musisz mieć sprawny układ odpornościowy, a on nie działa prawidłowo, jeśli jest pod wpływem stresu. Stosuj techniki relaksu i sprawiaj sobie dużo przyjemności, aby zniwelować stres i jego skutki.

Jakie pytania warto zadać, jeśli zdiagnozowano u ciebie nowotwór:

- co oznacza ta diagnoza?
- Jak zaawansowany jest ten nowotwór?
- Czy jest on złośliwy czy łagodny?
- Co się ze mną stanie?
- Co mnie czeka?
- Jak będę leczony?
- Jak wygląda ta terapia?
- Jakie są skutki uboczne tego leczenia?
- Jak mogę je ograniczyć?
- Jakie mam szanse na wyleczenie?
- Jakich badań potrzebuję?
- Kto mnie na nie skieruje?
- Gdzie muszę pójść, aby odbyć to badanie?
- Kiedy je otrzymam?
- Kiedy będę miał z nich wyniki?
- Kto mi je wyjaśni?
- Ile kosztuje to badanie, jeśli chciałbym zrobić je prywatnie?

PRACOWNICY MEDYCZNI

Podczas diagnozy, badań i leczenia spotkasz się z wieloma przedstawicielami opieki medycznej. Niektórzy będą się z tobą spotykać w przychodni czy w szpitalu, inni w specjalnych centrach czy będą odwiedzać cię w domu.

Lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz ten będzie ci dawał skierowania na badania i do specjalistów, a także powinien stanowić dla ciebie wsparcie emocjonalne i służyć przydatnymi informacjami. Ponadto może też przeprowadzać rozmowy z twoimi bliskimi, jeśli wyrazisz taką wolę i zgodę.

Pielęgniarki

Pielęgniarki mogą przychodzić do ciebie do domu. Ponadto w szpitalu na oddziale onkologicznym spotkasz się z pielęgniarkami, które są wyspecjalizowane właśnie w onkologii.

Pracownicy społeczni

Pomoc w domu możesz też otrzymywać od przeszkolonych pracowników społecznych.

Onkolog

Onkolog to lekarz, który specjalizuje się w chorobach nowotworowych.

Radiolog

Radiolog przeprowadza badanie radiologiczne.

Chirurg

Chirurg może wyciąć część lub całość nowotworu.

Ponadto spotkasz się ze specjalistami, którzy wykonują badania lub przeprowadzają terapię.

ROZMOWA Z PERSONELEM MEDYCZNYM – WSKAZÓWKI

- przemyśl, co cię nurtuje. Wypisz swoje myśli, aby o niczym nie zapomnieć.
- Pomyśl o pytaniach, które chciałbyś zadać. Zapisz je.
- Nie czuj się popędzany i nie działaj pod presją czasu. Jeśli masz jeszcze jakieś pytania, a odczuwasz, że lekarz chciałby, abyś opuścił już jego/jej gabinet, poproś o więcej czasu.
- Jeśli odczuwasz taką potrzebę, zabierz ze sobą bliską osobę.
- Zadawaj pytania, które cię nurtują. Jeśli potrzebujesz, zapisuj odpowiedzi. Być może twój lekarz pozwoli ci je nagrać.

LECZENIE

Po dokonaniu diagnozy bywa, że twój lekarz będzie chciał się dowiedzieć czegoś więcej o twoim nowotworze, zanim zacznie go leczyć. Dlatego możliwe jest, że zostaniesz poddany jeszcze jakimś badaniom. Badania te mają służyć rozpoznaniu typu i fazy rozwoju nowotworu. Ważne jest na przykład, aby wiedzieć jaki jest jego rozmiar i czy są gdzieś przerzuty. Dzięki tym informacjom lekarz może lepiej dobrać formę leczenia.

TYPY LECZENIA

Głównymi sposobami leczenia raka są:

- operacja chirurgiczna,
- radioterapia,
- chemioterapia.

Ponadto niektóre nowotwory można też poddawać terapii hormonalnej i biologicznej. Zwykle lekarze dobierają kilka rodzajów terapii, na przykład operację i uzupełniają ją radioterapią, albo radioterapię + chemioterapię.

Nie każdy rodzaj nowotworu wymaga natychmiastowego leczenia. Istnieją takie ich rodzaje, które nie dają żadnych symptomów przez lata i bardzo powoli się rozwijają. Wówczas bywa, że są one tylko regularnie obserwowane.

Wszystkie terapie wymagają twojej uprzedniej zgody. Żadne leczenie nie będzie przeprowadzone bez niej. Możesz nie wyrazić zgody na leczenie lub na niektóre jego formy. Możesz też spróbować uzyskać drugą opinię u innego lekarza – podobnie twój lekarz może konsultować się z innymi.

Pamiętaj, jeśli czegoś nie rozumiesz, zawsze proś personel medyczny o wyjaśnienia. Jeśli zapomnisz o jakiejś informacji, możesz ją uzyskać od swojego lekarza lub ze specjalistycznych stron internetowych i je stamtąd przekopiować.

Na przykład możesz skopiować całą tę lekcję i niektóre inne. Z pozostałych możesz pobrać najważniejsze informacje w formie pdf.

OPERACJA CHIRURGICZNA

Operacja to wycięcie całego nowotworu lub jego części. Zwykle wycina się też tkanki wokół nowotworu, aby upewnić się, że nie zostały pozostawione w organizmie żadne nowotworowe komórki. Operację taką przeprowadza chirurg, o ile wyrażasz na nią zgodę.

Przed operacją personel medyczny musi cię poinformować, jaki będzie miała przebieg, cel i skutki uboczne.

Operacja może wpłynąć na twój wygląd lub funkcjonowanie organizmu.

Po operacji twój nowotwór będzie wysłany do laboratorium w celu jego dokładnego zbadania.

RADIOTERAPIA

Radioterapia polega na naświetlaniu chorych tkanek promieniami rentgenowskimi. Jest to jeden sposobów na zniszczenie nowotworu. Niestety radioterapia uszkadza też zdrowe, normalne komórki, ale zwykle potrafią one się zregenerować.

Czasem radioterapia stanowi jedyny element leczenia nowotworu. Częściej jednak jest stosowana z inną formą terapii, na przykład z operacją chirurgiczną albo chemioterapią. Radioterapia pomaga leczyć chorobę nowotworową albo zapobiegać się rozprzestrzenianiu nowotworów po dokonanej operacji (działać zapobiegawczo).

Radioterapia paliatywna jest stosowana, gdy nowotwór nie podda się całkowitemu wyleczeniu. Pomaga ona ograniczyć negatywne skutki, jakie daje nowotwór, na przykład ból. Dzięki temu poprawia jakość życia chorego.

Radioterapia może być stosowana zewnątrz lub wewnątrz.

Radioterapia „zewnątrzna” zwykle jest stosowana w krótkich odstępach czasu, na przykład codziennie (od poniedziałku do piątku). Są to krótkie zabiegi. Taka forma radioterapii jest mniej szkodliwa dla normalnych komórek. Każdy zabieg nazywany jest **frakcją**.

Zwykle kursy radioterapii trwają 2-7 tygodni. Kursy radioterapii paliatywnej trwają krócej.

Radioterapia może być przeprowadzona od wewnątrz organizmu. Wówczas wprowadza się radioaktywny materiał w pobliżu guza lub do jego wnętrza albo daje ci się do wypicia radioaktywny płyn, zastrzyki czy kapsułki. Podczas tego rodzaju radioterapii zwykle zostajesz na jakiś czas w szpitalu.

Jakie mogą być skutki uboczne radioterapii?

Do nich należą zwykle uczucie zmęczenia lub reakcje skórne – na przykład wysypka. Zwykle skutki te są umiarkowane i ustępują po zakończeniu leczenia. Zapytaj swojego lekarza, jak niwelować te skutki. Powinien ci służyć odpowiednią informacją.

CHEMIOTERAPIA

W przypadku chemioterapii stosowane są leki cytostatyczne, które niszczą komórki nowotworowe. Ponadto może być to terapia zastosowana po radioterapii czy operacji w celu zapobieżenia nawrotowi choroby. Bywa, że chemioterapia jest stosowana przed operacją, gdyż po niej guzy są łatwiejsze do usunięcia. Ponadto jeśli guza nie da się całkowicie wyleczyć, chemioterapia paliatywna pomaga poprawić jakość życia pacjenta. Istnieje ponad 50 różnych leków stosowanych w chemioterapii. W niektórych przypadkach daje się tylko pojedynczy lek, w innych kombinację różnych leków. Leki te mogą być podane w kroplówce, zastrzyku, tabletkach, kapsułkach, a czasem nawet w postaci kremu.

Zabieg leczenia chemioterapeutycznego może trwać od kilku godzin do kilkunastu dni. Po tym następuje przerwa, która ma dać twojemu organizmowi na regenerację i wygaszenie skutków ubocznych leczenia. Czas jednego leczenia + czas odpoczynku nazywany jest **cyklem**. Zapytaj swojego lekarza, ile potrzebujesz cykli.

Każdy lek chemioterapeutyczny może przynieść inne skutki uboczne. Ponadto każda osoba inaczej reaguje na dany lek. niektóre osoby cierpią na niewiele skutków ubocznych i są one u nich bardzo słabe, podczas gdy inne mają ich sporo i przynoszą im one większy dyskomfort. Niemal wszystkie skutki uboczne są na szczęście krótkotrwałe i stopniowo zanikają po zakończeniu leczenia.

Powszechne skutki uboczne chemioterapii to:

- mdłości,
- wymioty,
- zwiększone ryzyko infekcji,
- siniaki,
- krwawienia,
- anemia,
- utrata włosów.

TERAPIA HORMONALNA

Hormony to substancje, które są produkowane przez organizm. Mogą one być wytwarzane przez tkanki (hormony tkankowe) lub organy. Razem te tkanki i organy tworzą układ hormonalny.

Hormony stanowią informację dla komórek i tkanek, organów i całego organizmu. Na przykład hormon wzrostu „mówi” organizmowi, kiedy i jak bardzo ciało ma urosnąć. Niektóre nowotwory potrzebują do wzrostu i rozwoju pewnych hormonów. Tak jest na przykład z rakiem piersi i prostaty. Dlatego lekarze aplikują chorym na te nowotwory substancje, które blokują hormony ograniczając tym wzrost i rozwój guza.

Istnieją różne terapie hormonalne. Twój lekarz wyjaśni ci, jakich potrzebujesz i jak one będą przebiegać.

TERAPIA BIOLOGICZNA

Terapia biologiczna to rodzaj terapii, która niszczy komórki nowotworowe, ale ma mało szkodliwe działanie na normalne, zdrowe komórki. Czasem nazywa się ją **terapią celowaną**, gdyż jest ona „nacelowana” na komórki nowotworowe. Ta terapia daje mniejsze skutki uboczne, niż inne formy leczenia nowotworu.

TRANSPLANTACJA SZPIKU KOSTNEGO I KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Ten rodzaj terapii bywa stosowany, aby zwiększyć szanse wyleczenia niektórych nowotworów, na przykład białaczki, chłoniaka czy szpiczaka.

Leczenie nowotworów jest związane z dużą dawką chemioterapii + niekiedy i radioterapii. Nie jest to terapia, która pozostaje bez wpływu na organizm. Komórki szpiku kostnego mogą zostać zniszczone, a szpik produkuje krwinki. Białe krwinki pomagają ci zwalczać infekcje, czerwone przenoszą tlen, a płytki krwi powodują krzepnięcie krwi pomagając zatamować krwawienie. Jeśli organizm ma kłopoty z ich wyprodukowaniem z powodu zniszczenia komórek szpiku kostnego, może być konieczna jego transplantacja, czyli przeszczepienie z organizmu osoby zdrowej i kompatybilnej genetycznie do osoby chorej, aby znowu mogła produkować krwinki. Komórki macierzyste to najwcześniejsza forma rozwoju komórek szpiku kostnego (najmłodsze komórki). Mogą one być pobrane z krwi lub szpiku osoby zdrowej i podane w kroplówce osobie chorej.

BADANIA KLINICZNE

W badaniach klinicznych naukowcy badają działanie nowych leków, jeszcze nie wprowadzonych na rynek farmaceutyczny. Niektóre z nich są bardzo obiecujące. Jeśli chcesz i się zakwalifikujesz, możesz wziąć udział w tych badaniach i korzystać z tych leków. Dowiedz się od swojego lekarza, jak takie eksperymenty mogą wyglądać. Nie martw się, działanie tych leków zostało wcześniej zbadane in vivo (na żywych zwierzętach) i in vitro (na liniach komórkowych nowotworów). Dopiero po pozytywnym działaniu w tego rodzaju badaniach sprawdza się ich działanie na chętnych ludziach.

PYTANIA, JAKIE WARTO ZADAĆ LEKARZOWI PRZED WYBOREM LECZENIA

- jaki rodzaj leczenia mi polecasz?
- Czy są inne formy leczenia, które mogą być równie skuteczne?
- Jak mogę dokonać wyboru?
- Jakie są korzyści tej formy leczenia?
- \jakie są czynniki ryzyka i skutki uboczne tej formy leczenia?
- Jak bardzo doświadczony jesteś ty i twój personel w przeprowadzaniu tej formy leczenia?
- Czy ten rodzaj leczenia wpłynie na moje życie, samopoczucie czy pracę?
- Czy będę potrzebował czyjejs pomocy?

- Czy ten sposób leczenia wpłynie na moją możliwość posiadania dzieci w przyszłości?
- Jak długo będzie trwało to leczenie?
- Czy ta forma leczenia wpłynie na moją zdolność do kierowania samochodem?
- Czy są jakieś badania kliniczne, w których mogę wziąć udział?

PYTANIA, JAKIE WARTO ZADAĆ LEKARZOWI PODCZAS LECZENIA

- kto mi powie i kiedy, czy to leczenie działa?
- Co się stanie, gdy leczenie będzie zakończone?
- Jak mogę sobie pomóc?
- Jakie jedzenie powinienem spożywać?

PYTANIA, JAKIE WARTO ZADAĆ LEKARZOWI, JEŚLI JESTEŚ RODZICEM

- jak mogę się dowiedzieć, czy moje dziecko otrzymuje najlepsze leczenie?
- Gdzie moje dziecko będzie leczone?
- Czy moje dziecko będzie przebywało na oddziale ze starszymi osobami, czy z młodymi?
- Co powinienem powiedzieć innym moim dzieciom?
- Czy pozostałe moje dzieci będą potrzebowały pomocy?
- Czy mogę porozmawiać z innymi rodzicami chorych dzieci?

PYTANIA, JAKIE WARTO ZADAĆ LEKARZOWI, JEŚLI JESTEŚ OSOBA MŁODĄ

- czy inne osoby w moim wieku też chorują na tego raka?
- Czy mogę rozmawiać z lekarzem bez moich rodziców?
- Na jakim oddziale będę przebywać?
- Jest gdzieś miejsce, gdzie mogę być leczony z ludźmi w moim wieku?
- Czy nadal mogę chodzić do szkoły?
- Co mogę powiedzieć znajomym?
- Czy będę żyć normalnie, gdy dorosnę?

PO LECZENIU

Po zakończeniu leczenia będziesz mieć okresowe badania, które będą monitorowały twój stan. Twój doktor lub pielęgniarka powiedzą ci, jak często powinny się one odbywać i jakim badaniom będziesz poddany.

To normalne, że możesz się denerwować z powodu tych badań. Pamiętaj, że zawsze możesz zabrać ze sobą kogoś bliskiego.

Pamiętaj, by po leczeniu dbać o siebie: uprawiać ćwiczenia fizyczne, zdrowo się odżywiać i stosować techniki relaksu. Jest to absolutne minimum troski o siebie, które ograniczy możliwość nawrotu nowotworu.

PYTANIA DO ZADANIA LEKARZOWI

- kiedy będzie wiadomo, czy moje leczenie było skuteczne?

- Kiedy poczuję się lepiej i będę mógł wrócić do codziennej rutyny?
- Co będzie dalej?
- Kiedy będzie następna wizyta?
- Co, jeśli okaże się, że leczenie nie podziałało?
- Skąd będę wiedzieć, czy leczenie nie wywołało trwałych lub długotrwałych negatywnych zmian w moim organizmie?
- Kto może pomóc mi w domu?
- Czy jest możliwa dla mnie jakaś pomoc finansowa?

JEŚLI RAK POWRACA

Bywa, że czasem rak powraca. Może się rozwinąć w poprzednim miejscu lub w nowym. Lekarze nazywają to **nawrotem**. Rak, który powrócił nadal nieraz może być leczony. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, będzie prowadzona chemioterapia paliatywna, chirurgia paliatywna lub radioterapia paliatywna. Słowo „paliatywna” oznacza to, że terapie te nie spowodują wyleczenia, ale poprawią jakość życia, na przykład ograniczą pewne dokuczliwe symptomy. Terapia paliatywna jest prowadzona w szpitalach i hospicjach. Ponadto do domu chorego mogą być wysyłane pielęgniarki i pracownicy społeczni w celu pomocy, dzięki czemu chory może pozostać w domu.

HOSPICJUM

Hospicjum to miejsce, w którym personel jest wykwalifikowany w terapii paliatywnej, czyli np. w kontroli bólu lub innych symptomów, które może powodować rak. Bywa, że chorzy udają się na jakiś czas do hospicjum, a potem wracają do domu.

Hospicja są mniejsze, niż szpitale i jest tam bardziej relaksująca atmosfera. Nie ma tam takiego pośpiechu, jaki istnieje w szpitalach. Jest to też miejsce cichsze.

Wiele hospicjów ma kuchnię, z którą mogą korzystać chorzy, miejsca odpoczynku czy spotkań ze znajomymi i rodziną.

Hospicja są darmowe.

TERAPIE ALTERNATYWNE

W tym kursie zapoznasz się z wieloma terapiami alternatywnymi w teorii i praktyce. Będą to np.:

- leczenie jedzeniem (stosowanie warzyw i owoców oraz różnych produktów, które zawierają związki wspomagające walkę z rakiem – np. leczniczych olejów),
- leczenie ruchem (specjalne chińskie ćwiczenia),
- relaksoterapia (techniki relaksacyjne dla zdrowia),
- fitoterapia (ziołolecznictwo),
- apiterapia (leczenie produktami pszczelimi),
- muzykoterapia,
- śmiechoterapia,
- różne formy bioenergoterapii,
- leczenie umysłem (wizualizacje, afirmacje, programowanie umysłu, hipnoterapia i inne metody).

Zapoznaj się też z filmami i plikami pdf, które możesz pobrać za darmo i zawierają najistotniejsze informacje z lekcji. Pamiętaj też o prezentacjach, blogach i ciekawych linkach, a także książkach, które są dostępne w kursie.

TWOJE UCZUCIA

Wiele osób czuje się przytłoczonych informacją, że chorują na nowotwór. Mogą odczuwać emocje takie, jak strach, rozpacz, złość czy negacja. Emocje te są częścią radzenia sobie z chorobą. Każdy emocjonalnie przeżywa chorobę inaczej.

W tych emocjach może pomóc rozmowa z bliską osobą. Niektórym ludziom taka rozmowa przychodzi łatwo, innym trudniej, a jeszcze inni nie mają nikogo, komu mogliby się zwierzyć. Poza tym nie zawsze bliscy wiedzą, jak zareagować w przypadku takiej rozmowy lub nie wiedzą jak ci pomóc. Istnieją jednak organizacje, które umożliwiają takie rozmowy. Zwykle są to organizacje charytatywne.

STRACH

Możesz odczuwać strach, gdyż czujesz niepewność o swoją przyszłość. Wówczas może pomóc rozmowa z lekarzem, który da ci wyjaśnienia, jakich potrzebujesz. Czasem też rozmowy z bliskimi pomagają ukoić lęki.

ZŁOŚĆ

„Dlaczego ja?!”. To normalne, że możesz odczuwać złość. Czujesz, że to, co ci się przytrafiło jest niesprawiedliwe. Bywa, że tę złość wylewasz na bliskich lub personel medyczny. Bywa też, że pod maską złości ukrywają się inne emocje, takie jak strach czy smutek.

Rozmawiaj z bliskimi, aby lepiej wyrazić, co czujesz.

POCZUCIE WINY

Niektórzy ludzie obwiniają się o to, że zachorowali. Szukają w sobie jakiejś przyczyny tego, co ich spotkało. O ile nie jest to szukanie realnej przyczyny w celu jej usunięcia, takie rozważania nie mają sensu. Czasami po prostu tak się zdarza. Poczucie winy, jak i inne negatywne emocje obniża twój nastrój, a przez to twój układ odpornościowy ma mniejszą szansę wygrać z rakiem. Wybacz więc sobie i zamiast poczuciem winy, nakarm się uczuciem miłości do siebie. Badania naukowe wykazały, że uczucie to pomaga zwiększać siłę układu odpornościowego, a więc wspomaga walkę z chorobami, w tym z rakiem.

SMUTEK

To normalne, że możesz odczuwać smutek. Porozmawiaj o tym ze swoimi bliskimi i lekarzem. Sprawiaj sobie przyjemność i rób to, co cię cieszy, aby pokonać smutek.

Smutek i depresja negatywnie wpływają na układ odpornościowy, a więc warto uwalniać się od smutku i rozwijać w sobie radość. Nie jest to łatwe w takim przypadku, nie obwiniaj się więc, jeśli odczuwasz smutek. Pamiętaj, twoje uczucia są normalne. Chcesz jednak żyć, a jest sporo sposobów, którymi możesz sobie pomóc. Skoncentruj się na nich, aby wygrać z chorobą.

POCZUCIE UTRATY KONTROLI

Po diagnozie możesz odczuwać utratę kontroli nad swoim życiem. Oto teraz kontroluje je nowotwór. Ale nie musi tak być. Odzyskaj swoje poczucie kontroli – to jest możliwe i pomoże ci pokonać lęk i smutek. Jak to zrobić? Dowiaduj się o sposobach leczenia. Decyduj. Uzyskuj informacje i działaj. Możesz wiele dla siebie zrobić. Wiele sposobów na samopomoc poznasz w tym kursie.

POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Nie każdy potrafi rozmawiać o swojej chorobie i lękach z nią związanych. Nie każdy ma też z kim o tym rozmawiać. Normalne jest wtedy poczucie osamotnienia. Możesz je jednak pokonać rozmawiając z innymi chorymi czy personelem medycznym.

NEGACJA

Czasem możesz nie akceptować faktu, że jesteś chory lub go ignorować. To może być twój sposób na radzenie sobie ze stresem. Przez jakiś czas może być to sposób pomocny. Warto jednak, abyś spróbował z kimś o tym porozmawiać.

UZYSKIWANIE WSPARCIA I INFORMACJI

Jeśli to możliwe, staraj się rozmawiać ze swoją rodziną o swoich uczuciach związanych z chorobą. Zdobywaj informacje, jakich potrzebujesz od personelu medycznego, z książek czy specjalistycznych stron internetowych i blogów. Korzystaj z grup wsparcia, telefonów zaufania, centrów wsparcia i organizacji charytatywnych oraz innych grup pomocy. Czytaj fora internetowe poświęcone nowotworom i walce z nimi. Wiele z tych informacji może ci pomóc, a ponadto poznasz osoby, które przeżywają podobne emocje, jak i ty. Możesz dzięki temu czuć się zrozumiany i uświadomić sobie, że nie jesteś sam.

KIEDY JESTEŚ OPIEKUNEM OSOBY CHOREJ NA RAKA

SŁUCHANIE I ROZUMIENIE

Osoba chora na raka przeżywa niezwykle trudne chwile. Jest sfrustrowana i się boi. Potrzebuje wsparcia i rozmowy nawet, jeśli się do tego nie przyznaje. Taka rozmowa może jej pomóc zmniejszyć negatywne emocje.

Jeśli bliska ci chora osoba chce porozmawiać, pamiętaj, żeby nie unikać tej rozmowy. To prawda, że nie będzie ona łatwa dla ciebie – ty też się boisz i martwisz.

Jak rozmawiać?

- czego nie robić w rozmowie:

- Nie poganiaj,
- nie krytykuj,
- nie obwiniaj,
- nie pouczaj,
- nie przerywaj,
- nie krzycz,
- nie ignoruj.

- co robić:

- zapewnij o swoim wsparciu,
- wysłuchaj spokojnie,
- nie spiesz się z mówieniem – przerwa w wypowiedzi u chorego może być po prostu zbieraniem myśli, które jeszcze chce wypowiedzieć.

Często opiekun nie wie, jak udzielić wsparcia lub jak rozmawiać z osobą chorą. To normalne. Możesz jednak uzyskać informację, jak to robić od lekarza, pielęgniarki, innych chorych czy źródeł takich, jak Internet – na przykład fora internetowe czy youtube.

Ważne jest, abyś sam zbierał informacje o nowotworach i ich sposobie leczenia. Dzięki temu będziesz lepiej rozumiał tę chorobę oraz samego chorego.

ZADBAJ O SIEBIE

Opieka nad bliskim chorym na raka to niełatwe zadanie. Musisz i starasz się stanowić wsparcie, podczas gdy sam walczysz z negatywnymi emocjami – strachem czy bólem. Na dodatek nie zawsze osoba chora jest łatwa we współżyciu, gdyż sama jest targana silnymi, negatywnymi emocjami. Często możesz się więc czuć wyczerpany fizycznie i psychicznie.

Nie możesz w tym wszystkim zapominać o sobie. Jeśli przestaniesz o siebie dbać, nie będziesz stanowił pomocy dla nikogo i sam będziesz jej potrzebował. Dlatego pamiętaj, aby:

- zdrowo się odżywiać,
- uprawiać ćwiczenia fizyczne,
- odpoczywać i wysypiać się,
- pamiętać o swoich znajomych i nie rezygnować ze spotkań towarzyskich,
- korzystać ze wsparcia.

Chodzenie na spotkania towarzyskie czy wysypianie się NIE JEST egoizmem. Masz do nich prawo. Jest to część dbania o siebie, a dbanie o siebie jest twoim obowiązkiem. Takie spotkania mogą stanowić dla ciebie źródło wsparcia i możliwość zebrania sił psychicznych.

Ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie i wypoczynek pomagają ci regenerować siły fizyczne i pozytywnie wpływają na twoje emocje. Dzięki temu możesz lepiej pomagać innym.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci