

Šok z diagnózy: Proč zrovna já?

Jak zvládat svou nemoc

Při vyslovení diagnózy rakovina přijde šok. Nemocný si klade otázku, proč zrovna já, co jsem dělal špatně? Je třeba si uvědomit, že rakovina je škála onemocnění. U některých typů je léčba jednodušší, u jiných naopak. Každý jedinec svou diagnózu prožívá individuálně, stejně jako organismus může s rozdílnou silou reagovat vedlejšími příznaky na samotnou léčbu.

Změna

Rakovina ovlivní zdraví, práci, vztahy, plány apod. Je potřeba se přizpůsobit situaci a to vyžaduje hodně energie.

Emoce

Je normální zažívat strach, hněv, lítost, apod. Onkologové, ale i psychologové doporučují říci si o odbornou pomoc.

Opora

Pro nemocného nemusí být oporou jen psycholog, ale i jeho blízcí. Je ale důležité si umět o tuto oporu říci.

Mámy chrání, ale... Mlčení může

Podle průzkumu pro patientskou organizaci Mama HELP by téměř 20 % žen před svými dětmi tajilo diagnózu rakoviny prsu. Zatajování či záměrné mlčení jsou pro děti ale velmi stresující.

Tajit, či netajit?

Nejčastějšími důvody pro tajnost je pro ženy ve věku 25 – 50 let strach, že by to děti příliš vystrašilo (69 %) nebo by tomu stejně nerozuměly (32,7 %). „Ze své

dlouholeté praxe vím, že už i batolata citlivě vnímají změnu atmosféry v rodině – strach, úzkost, smutek – a reagují na ni,“ vypočítává onkopsycholožka Marie Zemanová a do-



Pomoc pro onkologicky nemocné: **Pacientské organizace**

V Česku existují organizace na podporu pacientů s nádorovým onemocněním. Webové stránky České onkologické společnosti uvá-

dějí 17 patientských organizací. V zemi působí rovněž Pacientská rada fungující v rámci Ministerstva zdravotnictví ČR a čítající

25 členů zastupujících patientské organizace zaměřené na různá onemocnění včetně onkologických. Kontakt na ně najdete na

webových stránkách <https://www.linkos.cz/patient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/pacientske-organizace/>

Více informací a důležitých podrobností a rad najdete na webu [Linkos.cz](https://www.linkos.cz)

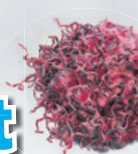
emoc?

způsobit trauma

dává: „Nejčastěji tím, že začnou zlobit, jsou litoštivé nebo začnou být více bojácné apod.“ Podle ní je velmi důležité, aby se v rodině o nemoci matky mluvilo otevřeně. V atmosféře

informačního embarga totiž dítě nemůže sdílet svůj strach ani si hýčkat nadějí na úspěšné vyléčení. Komunikační blok může následně v dospělosti vyústit v trauma.

5 zásad, jak s dětmi mluvit



1. Budte otevření, věcní, přímí

Vysvětlete dítěti, co máte za nemoc, jak se budete léčit, jak se změníte fyzicky (např. vypadávání vlasů, úbytek váhy a nechutenství, únava), že nebudete schopná zastat tolik práce v domácnosti apod.

2. Dovolte dítěti se kdykoliv na cokoliv zeptat

Děti nejvíce traumatizuje, když se »o tom« nemluví, když panuje nevyřčené pravidlo, že se nesmí zeptat. Pokud ale dítě nechce o nemoci mluvit, nenuťte jej.

3. Podporujte naději, že se situace vyřeší

Vysvětlete dítěti, že všechny změny v důsledku nemoci jsou jen dočasné. Optimistický, pozitivní přístup k léčbě dává dítěti signál, že se chcete uzdravit.

4. Sdílejte přiměřeně své emoce z nemoci (smutek, strach, vztek)

A ujistěte dítě, že je v pořádku cítit je také. V žádném případě to ale neznamená, že se budete chovat hystericky.

5. Předejděte zbytečným strašákům

Především malé děti je nutné ubezpečit, že ony samy ani jejich chování (zlobení) nejsou zdrojem ani viníkem nemoci. Menší děti mohou také mít strach z »nakažení«.