

Suočavanje s dijagnozom

Dijagnoza – što dalje?



Udruga SANUS, SPLIT

IMPRESSUM

Suočavanje s dijagnozom – Dijagnoza što dalje

Split, 2023.

Nakladnik:

Udruga roditelja djece oboljele i liječene od malignih bolesti
SANUS

www.sanus.hr

Urednik:

Udruga Sanus

Autor:

Željko Kozić, prof. psihologije

Lektura: Vedrana Šolić

Tisak: Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split,
www.gogss.hr

Udruga roditelja djece oboljele
i liječene od malignih bolesti SANUS

Ruđera Boškovića 13, 21 000 Split

E: sanus@sanus.hr

www.sanus.hr

tel. +385 021 538 804

mob. +385 98 361 526

mob. +385 95 4000 457

ISBN: 978-953-50536-3-7

Ova publikacija je dio projekta Za sve nas – psihosocijalno osnaženje za obitelji djece i mladih suočenih sa malignom bolesti koji je financiran sredstvima Grada Splita



Zdravlje i bolest

-
- *Kako razmišljamo o zdravlju?*
 - *Kada se javlja briga za zdravlje?*
-



Načini suočavanja s bolešću

-
- *Suočavanje – što zapravo znači?*
 - *Kako se suočavamo?*
-

Razumijevanje: Što mi se događa?

-
- *Koliko je prijetnja velika?*
 - *Što se može učiniti?*
 - *Kakva je prognoza?*
-

SUOČAVANJE **JE**

- *Razumijevanje i upravljanje – što mi treba kako bih mogao/la živjeti s bolešću*
- *Ulaganje napora i nastojanja u kontroliranju problema vezanih za bolest*
- *Održavanje zdrave ravnoteže između stvarnosti i razumnog optimizma*

SUOČAVANJE **NIJE**

- *Beznadno i bezuvjetno prihvaćanje problema*
- *Osjećati se sretno stalno i uvijek usprkos bolesti*
- *Zauzeti stav „to se mene ne tiče i neću se potruditi da prevladam probleme*



STRAH

Strah je neugodan osjećaj i predstavlja reakciju organizma na poznatu opasnost. U nekim situacijama djeluje mobilizirajuće, tj. pozitivno, ali u nekim situacijama inhibira, tj. djeluje neželjeno na ponašanje.



MOGU SE POJAVITI:

- Tjeskoba
- Tuga žalovanje depresija
- Negacija
- Projekcija
- Premještanje



TJESKOBA: U manjem intenzitetu dovodi organizam u stanje pripreme, a u pojačanom intenzitetu dominira ponašanjem pojedinca i dovodi do osjećaja bespomoćnosti.

U situacijama intenzivne tjeskobe ponašanje nije usmjereno cilju, već su svi napori usmjereni na oslobađanje od tjeskobe.

Ako je ona odgovor na suočavanje, važno ju je prepoznati i liječiti.

TUGA je emocionalni odgovor na gubitak ili drugi stresor i nema značaj neprilagođene reakcije.

ŽALOVANJE je proces prorade gubitka (zdravlja). Naglasak je na procesu koji nam pomaže da se pomirimo s promjenom stanja i pronađemo načine da nastavimo život u novoj situaciji.

DEPRESIJA je neprilagođena reakcija na gubitak (zdravlja) i zahtijeva liječenje.

NEGACIJA: Bijeg od stvarnosti kako bi se odgodila prva teška reakcija na bolest. U prvom redu strah koji uključuje neizvjesnog ishoda, strah od patnje i bolova, strah od ovisnosti o drugim, te strah od smrti.

Negaciju ćemo prepoznati kroz reakciju bolesnika koji nakon saznanja o dijagnozi vjeruje kako se ne radi o njemu i kako je vjerojatno došlo do pogreške, zamjene nalaza i sl.



PROJEKCIJA: Uzroke za svoju bolest bolesnik pripisuje drugim osobama ili okolnostima (drugi su bili loši pa je nastradao). Ponekad bolesnik vjeruje da je bolest „urok“ Događa se da bolesnik optuži zdravstveno osoblje za pogrešno liječenje.

PREMIJEŠTANJE: Definira se kao način na koji se neugodan osjećaj potiskuje u odnosu na objekt ili situaciju koja ga je izazvala, a izbija prema drugom objektu ili situaciji. Koristi se u cilju smanjenja straha. Kod oboljelih intenzivan strah može se preusmjeriti na neki dio tijela (glavobolja, titranje pred očima, klecanje nogu, lupanje srca, pritisak u prsima, bolovi u tijelu i dr.).

Što možemo očekivati u fazama liječenja?

- *Normalne reakcije u prilagodbi*
- *Neprilagođene reakcije*



Dijagnoza

- Šok, nevjerica, početna negacija, ljutnja, agresivnost, tjeskoba, potištenost
 - Potpuna negacija i odbijanje liječenja, razmišljanje o neizbježnosti kraja, depresija, traganje za isključivo alternativnim oblicima liječenja
-

Liječenje

- Strah od boli i smrti, neizvjesnost, strah od anestezije, reakcije žalovanja na fizičke promjene
 - Odbađanje operacije, traženje nekih ili samo alternativnih metoda liječenja, klinička (snažna) depresija
-

Zračenje

- Strah od rendgenskih zraka, uređaja, popratnih pojava liječenja, strah od napuštanja
 - Strah koji otežava, a katkada i onemogućava terapiju zračenjem, neobična doživljavanja (halucinacije).
-

Kemoterapija

- Strah od popratnih pojava liječenja, osobito fizičkih promjena, izolacija, tjeskoba, potištenost
 - Snažna anksioznost, snažna depresija, nemogućnost povratka u vlastiti život. Bespomoćnost, povlačenje, prekomjerna ovisnost o drugoj osobi i sl.
-

Nakon liječenja:

- *Redovite kontrole*
 - *Odbijanje kontrole*
-



**Najčešći
emocionalni
poremećaji kod raka
i kako ih prepoznati?**



Može se posumnjati na **TJESKOBU** ako je prisutno više slijedećih simptoma:



Trajne misli i brige koje se nameću i ne možete ih se riješiti, prvenstveno o tjelesnoj bolesti, postupcima liječenja i ishodu

Strah od „najgoreg“, uključujući i smrt, gubitak nade

Nemogućnost opuštanja

Napetosti i bolovi u mišićima, bolovi u kralježnici, glavobolja, umor i sl.

Osjećaj lupanja srca, ubrzano disanje, uzdisanje i osjećaj gubitka zraka

Vrtoglavice, osjećaj gubitka tla pod nogama

Osjećaj „malaksalosti“, omaglice, pojačano znojenje

Probavne smetnje



Može se posumnjati na **DEPRESIJU** ako je prisutno više slijedećih simptoma:



Tužno raspoloženje koje traje više tjedana, skoro svaki dan, veći dio dana i niste u stanju uvažiti zapažanja vaše okoline

Nemogućnost uživanja u stvarima koje vas inače vesele

Gubitak interesa za sve ili gotovo sve aktivnosti, hobije...

Nesigurnost i kolebljivost u donošenju bilo kakve odluke

Osjećaj krajnjeg umora

Unutarnji nemir, nemogućnost bivanja na jednom mjestu

Gubitak apetita i težine

Problemi sa spavanjem, teško usnivanje, buđenje

Gubitak samopouzdanja, osjećaj beskorisnosti i neadekvatnosti

Izbjegavanje ljudi i izoliranje od okoline

Razdražljivost, sklonost svađanju oko sitnica

Osjećaj beznađa i besmislenosti za sebe i svijet u cjelini

Suicidalne misli



BOLEST KAO UZROK PROMJENE
OBITELJSKIH ODNOSA

Život teče dalje – Povratak u život



Što se događa u obitelji ?

- Član obitelji koji bolestan duže vrijeme mijenja svoj uobičajeni položaj
 - Njegova uloga biva zamijenjena nekom drugom, najčešće ovisnijom ulogom
 - Ostali članovi mijenjaju svoje uloge s ciljem pomaganja sada ovisnijem članu
 - Na taj način mijenjaju se obiteljski odnosi, navike i zajednički rituali.
 - U kroničnoj bolesti može doći do trajnih promjena u obiteljskim odnosima
-



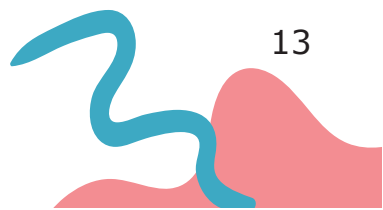
Na koji se način obitelj nosi s bolešću svoga člana?

U obitelji se zbiva fazni proces prihvaćanja bolesti:

- u početku može dominirati negacija
- potom članovi obitelji mogu prolaziti kroz depresivnu fazu da bi konačno postigli novu kvalitetu odnosa
- Mijenja se način komunikacije
- Na površinu mogu izaći i neki neprilagođeni oblici odnosa i komunikacije, u čijoj se podlozi može nalaziti osjećaj krivnje, potreba za dominacijom, preuzimanje uloge i žrtve i sl. kako bolesnika tako i nekog od članova obitelji.
- Kad je bolesno dijete, veća pažnja poklanja se tom djetetu, dok se od zdrave djece očekuju ustupci
- Premještanje uloge, očekivanja i nade obitelji na drugo, zdravo dijete
- Postoji mogućnost javljanja osjećaja krivnje kod roditelja ili braće i sestara, osobito ako postoji i „predpovijest“ za takav osjećaj krivnje.

Kako olakšati komunikaciju?

- Bolesnik treba potporu svoje okoline za suočavanje i nošenje s poteškoćama vezanim za bolest i liječenje. Za stvaranje i djelovanje socijalne i emocionalne podrške nužno je ostvariti komunikaciju.
- Komunikacija s liječnikom i drugim medicinskim osobljem
- Nastojte **ne činiti**:
 - - ne donositi odluke impulzivno, bez dovoljno znanja i informacija
 - - prepustiti liječniku da donosi odluke koje vam nisu jasne i jer ne želite preuzeti odgovornost
 - - očekivati da vam drugi kažu što trebate činiti
- Kako to postići?
 - Informirajte se
 - Pružite liječniku sve potrebne podatke
 - Pitajte i pažljivo slušajte odgovore
 - Sudjelujte u odlukama i neka vam budu jasne
 - Osjetite slobodu komuniciranja sa liječnikom i drugim osobljem
 - „Obeshrabruje me gužva u čekaonici. Možda je drugim ljudima potrebija pomoć nego meni.”..... - dogovorite s liječnikom termin za razgovor, nemojte ga „hvatati na hodniku”
 - dobro se pripremite za razgovor – prije zapišite pitanja koja su vam važna
 - Poželjno je da na razgovor povedete blisku osobu od povjerenja. Ona vas može podsjetiti na važna pitanja ili zapamtiti važne pojedinosti
 - Bliska osoba vam može pomoći u donošenju neke odluke. Bit će bolje informirana ako je bila s vama na razgovoru kod liječnika.



Kako olakšati komunikaciju?

- „Ja ne znam koje pitanje postaviti?“ - sastavite i napišite listu pitanja, dajte si vremena, sažmite listu i donesite ju na razgovor
- zamolite liječnika da pogleda listu i odgovori vam na pitanja koja su važna
- ako vam se učini da liječnik nije shvatio vašu brigu, donesite pitanja ponovno na slijedeći susret
- „Ja vjerujem da doktor najbolje zna.“ - neki ljudi vjeruju da treba liječniku prepustiti odlučivanje o njezi i liječenju
- liječnik je važan član tima u liječenju
- uloga liječnika – da svojim stručnim znanjem pruži informacije o mogućnostima i načinima liječenja, prednostima i nedostacima
- uloga pojedinca – donošenje odluke i izbor najbolje mogućnosti



Komunikacija s obitelji i prijateljima

(Kako reći obitelji i prijateljima o bolesti?)

- *Dobro je biti direktan prema drugima u izražavanju potreba i osjećaja.*
- *Dobro je da se ne otvarate svakome.*
- *Recite prijateljima i obitelji kako vam mogu pomoći.*
- *Koliko god je moguće nastojte zadržati osjećaj normalnog, uobičajenog života u obitelji dok traje proces liječenja. Ako naglasite da je važno da se odvija uobičajena rutina, Vaša će obitelj tada nastojati da se odvijaju ustaljene aktivnosti..., bez osjećaja krivnje.*
- *Mnogim ljudima pomaže uključivanje u udruge za oboljele od malignih bolesti. One su vrlo uspješne u uzajamnoj podršci i praktičnom savjetovanju.*

Nastojte **ne činiti**:

- Ignorirati ili odbijati nastojanje prijatelja ili člana obitelji koji želi otvoreno razgovarati s vama
- Potiskivati i ignorirati vlastitu potrebu da razgovarate s nekim
- Glumiti veselje kad se ne osjećate tako. Problem je u vašem sugovorniku ako ne može podnijeti vaše istinske emocije (to ovisi o kapacitetu za slušanje)



Komunikacija s bolesnim djetetom

- *Ako je dijete bolesno javljaju se burni osjećaji – zbog potrebe da ga zaštitimo*
- *Javlja se osjećaj odgovornosti uz istovremeni osjećaj bespomoćnosti i krivnje*
- *Za prilagodbu i upoznavanje s bolešću potrebno je vrijeme, a još više ga je potrebno za bar djelomično prihvaćanje*
- *Nastojte da se život, koliko je moguće, odvija normalno, napravite planove*
- *Djeci mlađoj od 5 godina važno je da su roditelji uz njih, oni ne razumiju što znači riječ teška bolest pa time nisu niti okupirani*
- *Djeca od 6 do 10 godina nemaju još čvrsto izgrađen stav o svojoj budućnosti, ali shvaćaju da je to nešto jako ozbiljno i snažno reagiraju na ograničenja koja im bolest nameće*
- *Adolescenti su ogorčeni, shvaćaju svoju limitiranost, gubitak dijela različitih mogućnosti i žale za tim, odbijaju liječenje, ne prihvaćaju savjete.*



Pružanje potpore oboljeloj osobi

- *Za oboljelu osobu jako je važno da uspije iskazati svoje osjećaje. U tome joj možete pomoći upućujući joj pitanje – „Kako se osjećaš?“*
- *Ako postavimo pitanje na uobičajeni način – „Kako si?“, unaprijed se pretpostavlja da će odgovoriti- „Dobro“ ili „Loše“. To ne ostavlja puno prilike za daljnji razgovor i produbljivanje teme.*
- *Upit „Kako se osjećaš?“ pokazuje osobi koju pitamo da nam je važna i da zaista brinemo za nju. Kada nekome postavite takav upit, morate biti spremni čuti svašta. Ne morate znati odgovore i imati gotove savjete, ali morate biti spremni slušati.*



O čemu razgovarati?

- *Dozvolite oboljelom da vodi razgovor. Ako želi govoriti, budite dobar slušač. Slušajte što kaže i kako to kaže.*
- *Pokušajte razumjeti i dozvoliti šutnju. Tišine u govoru mogu pomoći osobi da razbistri svoje misli. Vaše stalno pričanje znak je vaše napetosti i može iritirati sugovornika. Ako je shvaćamo šutnja može biti ugodna komunikacija.*



O čemu razgovarati?



- Sugovornik iz vašeg tona govora i izražaja lica uočava stvari koje možda i ne želite prenijeti. Nastojte održavati kontakt pogledom kako biste pokazali da ste otvoreni i iskreni. Prijateljski dodir i smiješak pokazuje da vam je sugovornik važan i da vam je stalo do njega.
- Pokušajte ne davati savjete; to je teško jer vi niste „u koži” bolesnika. Nemojte misliti da se od vas očekuje „instant rješenje”. Izbjegavajte „moraš ovo i ono” i „trebaš ovo i ono”. Sve što ćete postići je osjećaj krivnje, što to ne može. Možda je davanje savjeta zadnje što oboljela osoba treba. Često je bolje slušati ili pokazati interes postavljanjem jednostavnih pitanja.
- Ne ponavljajte „Znam kako se osjećaš?” - Ne znate!
- Ako ste jako emocionalno uzbuđeni i osjećate poteškoće u kontaktu, recite kako se osjećate. Budite jasni i hrabri u objašnjavanju. Ne forsirajte kontakt dok ne osjetite da možete biti pored osobe pogođene bolešću i osjećati se „ugodno”.
- Oboljele osobe ne žele stalno misliti ili govoriti o svojoj bolesti. Prihvatite druge teme, one su često dobar predah i djeluju relaksirajuće
- Da bi pomogli voljenoj oboljeloj osobi morate ostati emocionalno i fizički zdravi. Morate planirati i vrijeme za sebe i svoje potrebe i uključiti druge osobe (članove obitelji, prijatelje) u pružanju potpore i pomoći.

- *Nastojte bolesnog člana obitelji uključiti u zajedničke aktivnosti, u skladu s njegovim trenutnim mogućnostima. Ako ste prije imali običaj kartati možete i sada! Ako ste skupa išli u kino, nastavite tako. Nježno i uporno nudite i predlažite, nemojte siliti.*
- *Organizirajte „odmor od bolesti”. Uzmite slobodno vrijeme za boravak s oboljelim, a trajanje odredite prema mogućnostima. U tom vremenu pomozite bolesniku da bude u kontaktu s dijelom svog života koji nema veze s bolešću.*
- *Nastojte ne podcjenjivati bolest i tegobe, ali ne budite pretjerano zaštitnički nastrojeni. Uključite i druge prijatelje koji su spremni pomoći, doći u posjetu, nazvati telefonom, ili dopisivati se na društvenim mrežama.*
- *I najvažnije, budite ono što jeste i nastojte da se stalno ne brinete radite li dobro ili pogrešno. Dozvolite da vaše riječi budu u skladu s vašim osjećajima, da „budu iz srca”. Vaše suosjećanje, razumijevanje i brižnost najvažnije su stvari koje možete pokazati i dati voljenoj osobi u ovom teškom periodu.*



POZITIVNA PSIHOLOGIJA

Zaboravio sam od čega sam bolovao



Psihološko bogatstvo



- **Životno zadovoljstvo i sreća**
- **Pozitivni stavovi i emocije**
- **Fizičko i mentalno zdravlje**
- **Spiritualnost i smisao života**
- **Dobar ljubavni odnos**
- **Zadovoljavajući posao**
- **Vrijednosti i životni ciljevi kojima se teži**
- **Materijalna sigurnost**



Temeljne ljudske snage i vrline?

MUDROST I ZNANJE

- Kreativnost
- Radoznalost
- Otvorenost uma
- Ljubav prema učenju
- Mudrost



HRABROST

- Hrabrost
- Upornost
- Integritet
- Vitalnost



HUMANOST

- Ljubav
- Ljubaznost
- Socijalna inteligencija

UMJERENOST

- Opraštanje
- Skromnost
- Opreznost
- Samokontrola

PRAVEDNOST

- Socijalna odgovornost
- Pravednost
- Sposobnost vođenja

TRANSCEDENTNOST

- Poštovanje ljepote i izvrsnosti
- Zahvalnost
- Nada i optimizam
- Humor
- Spiritualnost



Što nosi optimizam?

- *Značajno smanjuje depresiju*
- *Bolji rezultati:*
 - *u školi*
 - *na poslu*
 - *u sportu*
- *Bolje fizičko zdravlje*
- *Bolji odnosi s drugima*

