

Co robić w przypadku cierpienia psychicznego

Cierpienie psychiczne to nieprzyjemne emocje, uczucia lub myśli. Mogą one utrudniać radzenie sobie z chorobą nowotworową oraz z objawami, leczeniem i skutkami ubocznymi. Mogą nawet nasilać skutki uboczne takie jak zmęczenie, nudności, problemy ze snem i ból.



Co powoduje cierpienie psychiczne u osób chorych na raka?

Cierpienie psychiczne jest powszechne u osób chorych na raka oraz u członków ich rodzin i innych bliskich. Istnieje wiele sposobów, w jakie rak może powodować cierpienie psychiczne, w tym:

- Obawy o przyszłość
- Zwiększone potrzeby zdrowotne (więcej terminów wizyt, lekarzy, leków)
- Późne i długotrwałe skutki uboczne
- Obawy dotyczące rodziny i relacji
- Stres związany z pieniędzmi lub ubezpieczeniem zdrowotnym



Jak odczuwa się cierpienie psychiczne?

Ludzie opisują cierpienie psychiczne na wiele sposobów. Jeśli odczuwasz cierpienie psychiczne, możesz czuć się:

- Smutny(-a) i przygnębiony(-a)
- Zaniepokojony(-a)
- Zły(-a)
- Odczuwasz beznadzieję
- Samotny(-a) lub odizolowany(-a)
- Bezradny(-a), lub jakbyś nie miał(-a) kontroli nad sytuacją
- Niepewny(-a) swojego celu lub sensu życia
- Odrętwiały(-a) lub nie odczuwający(-a) niczego
- Wykończony(-a)

Cierpienie psychiczne może również utrudniać podejmowanie decyzji. Możesz mieć trudności z podjęciem decyzji dotyczących leczenia, umawianiem wizyt kontrolnych, a nawet przyjmowaniem leków niezbędnych do leczenia raka.



Jak leczy się cierpienie psychiczne?

Leczenie cierpienia psychicznego może obejmować psychoterapię, leki, ćwiczenia relaksacyjne (takie jak muzykoterapia) lub połączenie wszystkich trzech metod.



Co mogę zrobić, żeby zapanować nad cierpieniem psychicznym?

Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania. Znajdź metody, które na ciebie działają. Coś, co działa jednego dnia, może nie działać następnego. Im więcej metod radzenia sobie z emocjami posiadasz, tym lepiej będziesz przygotowany(-a), gdy będziesz ich potrzebować.

Należy:

- Zastanowić się, jak radziłeś sobie z trudnościami w przeszłości. Jeśli te metody pomogły, spróbuj ich ponownie.
- Wypróbować ćwiczenia relaksacyjne, medytację, jogę, masaż lub terapię z udziałem zwierząt.
- Być aktywnym, na przykład spacerować, jeździć na rowerze lub pracować w ogrodzie.
- Znaleźć kogoś, z kim możesz porozmawiać o swojej chorobie.
- Radzić sobie z rakiem „dzień po dniu”. Pamiętać, że niektóre dni będą lepsze od innych.
- Wiedzieć, że to normalne, jeśli nie zawsze twoje uczucia są pozytywne.
- Korzystać z grup wsparcia i samopomocy, jeśli poprawiają one twoje samopoczucie.
- Znaleźć lekarza, który pozwoli ci zadawać wszystkie pytania. To pomoże przygotować się na to, co prawdopodobnie się wydarzy.
- Zastanowić się nad przekonaniami i praktykami duchowymi i religijnymi (takimi jak modlitwa), które pomagały ci w przeszłości. Poszukać innych czynności, które mogą przynieść komfort.

- Prowadzić dziennik, aby wyrażać swoje uczucia.
- Zapisać numery telefonów lekarzy, daty leczenia, wyniki badań laboratoryjnych, zdjęcia rentgenowskie, skany, objawy, skutki uboczne, przyjmowane leki i ogólny stan zdrowia.
- Jeśli rozważasz przerwanie regularnego leczenia, porozmawiaj o tym ze swoim zespołem opieki onkologicznej. Powiedz im, dlaczego o tym myślisz i co chciałbyś(-abyś) zrobić zamiast tego.

Nie należy:

- Zakładać, że umrzesz z powodu raka. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki onkologicznej o tym, czego możesz się spodziewać.
- Obwiniać się o to, że zachorowałeś(-ś) na raka.
- Czuć się źle, jeśli nie zawsze potrafisz być pozytywnie nastawiony(-a). Dla procesu leczenia ważne jest, aby pozwolić sobie na odczuwanie wszystkich emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.
- Próbować radzić sobie ze stresem w samotności. Szukaj pomocy, gdy jej potrzebujesz.
- Wstydzić się szukać pomocy u specjalisty zdrowia psychicznego.
- Ukrywać swoich obaw ani objawów przed najbliższą osobą. Mogą one pomóc ci w znalezieniu rozwiązania i przypomnieć, co twój zespół opieki onkologicznej ci powiedział.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Informuj swój zespół opieki onkologicznej o wszelkich zmianach w swoim samopoczuciu, abyś mógł(-a) otrzymać niezbędną pomoc. Daj im znać, gdy zauważysz zmiany, z czym masz trudności lub co pogarsza lub poprawia sytuację.

Odczuwanie udręki psychicznej jest normalne, gdy masz raka. Czasami jednak cierpienie psychiczne może uniemożliwić wykonywanie niezbędnych czynności. Zadzwoń natychmiast do swojego zespołu opieki onkologicznej, jeśli:

- Czujesz się przytłoczony(-a) lub ogarnięty(-a) uczuciem przerażenia
- Odczuwasz tak wielki smutek, że wydaje się niemożliwe kontynuowanie leczenia
- Czujesz się niezdolnym(-ą) do radzenia sobie z bólem, zmęczeniem i nudnościami
- Masz problemy ze snem lub jedzeniem
- Masz problemy z koncentracją lub pamięcią
- Masz ogromne trudności w podejmowaniu decyzji
- Masz poczucie beznadziejności – zastanawianie się, czy w ogóle warto kontynuować leczenie
- Ciągłe myślisz o raku lub śmierci
- Kwestionujesz wiarę i przekonania religijne
- Masz poczucie bezradności, bezwartościowości, bezużyteczności i bycia ciężarem dla innych

Pamiętaj: Nie ma jednej uniwersalnej metody radzenia sobie z cierpieniem psychicznym. Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej o tym, jak się czujesz, aby uzyskać niezbędną pomoc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Istnieją leki i inne sposoby, które mogą ci pomóc.



Kiedy należy udać się na pogotowie lub zadzwonić pod numer 911

Aby uzyskać natychmiastową pomoc, udaj się na izbę przyjęć lub zadzwoń pod numer 911. Możesz również zadzwonić lub wysłać wiadomość tekstową pod numer 988, aby skontaktować się z infolinią ds. zapobiegania samobójstwom i kryzysom (the Suicide & Crisis Lifeline). Ta usługa zapewnia bezpłatne i poufne wsparcie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu dla osób w trudnej sytuacji, a także oferuje zasoby dla ciebie lub twoich bliskich.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę [American Cancer Society cancer.org/polish](https://www.americancancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

