



Novosti



VIJESTI I SAVJETI

### Psihologinja Ivona Poljak: Onkološki pacijenti su vrlo strpljivi i pokazuju veliko razumijevanje za novonastalu situaciju

Dražena Lejo, 15. prosinca 2020.

U serijalu koji se bavi psihičkim posljedicama potresa i pandemije, posebnu pažnju posvetili smo onkološkim bolesnicima, i tome kako je ova situacija utjecala na njih. Iako se tek očekuju veći problemi, zbog posljedica otežanog pristupa zdravstvenim ustanovama, kao i mogućí porast karcinoma, zbog odgađanja preventivnih pregleda, psihičke posljedice stručnjacima su vidljive već danas. Barem onima koji se u svom radu svakodnevno susreću s onkološkim pacijentima pa direktno vide i posljedice potresa i aktualne situacije s pandemijom koronavirusa. Jedna od njih je svakako Ivona Poljak, mag. psych., s Klinike za onkologiju KBC-a Zagreb.

„Potres je imao snažan i negativan utjecaj na mentalno zdravlje svih koji su ga doživjeli, pa tako i na naše bolesnike. U sadašnjim prilikama su se, uz to, suočili s dvije nove situacije, potresom i pandemijom. Potres je događaj, koji aktivira psihološke mehanizme adaptacije, pri čemu se mogu javiti različite reakcije. Iako su one normalne i očekivane, to ne znači da se s njima lako suočiti. S druge strane, situacija opće pandemije nepovoljno utječe na mentalno zdravlje, ne samo onkoloških bolesnika, već i cijele populacije“, ističe psihologinja Poljak i dodaje da zabrinjavaju podaci o velikom broju osoba koje imaju izrazito visoke razine depresivnosti, anksioznosti i stresa, kao što je pokazalo istraživanje njezinih kolega s Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Osobito je teška situacija s onkološkim bolesnicima jer se oni sada, uz zabrinutost oko osnovne bolesti, suočavaju i s povećanom zabrinutosti oko moguće zaraze, a sve to može izrazito nepovoljno djelovati na njihovo zdravlje i liječenje.

#### Ne okazivati zakazane i preventivne preglede

„U cijeloj ovoj situaciji najviše se ističe neizvjesnost u cijelom procesu, koja može poticati osjećaj smanjene kontrole i povećane bespomoćnosti, a to svakako negativno djeluje na mentalno zdravlje. Kod osoba oboljelih od malignih bolesti češće se javljaju anksioznost i depresivnost, nego kod opće populacije, i to čak kod 50 posto oboljelih, a trenutačna pandemijska situacija svakako ne pomaže. Naši bolesnici jako surađuju u procesu liječenja i nastoje se zaštititi, koliko god je to moguće. No, prilagodbu otežava ograničenost inače dostupnih načina ublažavanja anksioznosti i depresivnosti, poput šetnje, druženja s prijateljima i obitelji, ili odlasci na društvene događaje. To im je sve sada jako ograničeno, ili čak i nedostupno, a onda to otežava i psihosocijalnu prilagodbu na novo stanje“, kaže psihologinja Poljak i napominje kako onkološki timovi i u ovoj situaciji nastoje pružiti jednaku uslugu svojim pacijentima i nastaviti liječenja kao i prije pandemije, uz postrožene epidemiološke mjere.

Psihologinja Ivona Poljak s KBC-a Zagreb: Potres je imao snažan i negativan utjecaj na mentalno zdravlje svih koji su ga doživjeli, pa tako i na naše bolesnike.

Ono što kod stručnjaka potiče dodatnu zabrinutost su podaci o smanjenom broju novootkrivenih dijagnoza karcinoma, s obzirom na to da procjenjuju da te brojke ne odgovaraju pravom stanju stvari. Smatraju kako će se kod nekih ljudi dijagnoze kasnije postaviti, a liječenje početi u kasnijoj fazi bolesti.

Zato Ivona Poljak, i mnoge njezine kolegice i kolege, baš kao i liječnici, apeliraju na sve ljude da ne odgađaju svoje zakazane preglede i ne propuštaju preventivne preglede, ako im situacija dozvoljava da odu na njih. Kasnije otkrivanje bolesti može, naime, smanjiti i mogućnosti izlječenja, a može nepovoljno utjecati i na psihičko nošenje s malignom bolešću, ako se ona dijagnosticirala u uznapredovaloj fazi.

Onkološki bolesnici pokazali su veću razinu discipline u ovoj pandemiji, što je i za očekivat jer su već navikli da se moraju štiti od brojnih bolesti, s obzirom na njihov slabiji imunitet. No, zato prednjače u trgovinama i stvaranju zaliha.

#### Onkološki bolesnici kupuju veće količine hrane u pandemiji

„U istraživanju koje je provedeno u Njemačkoj u ožujku ove godine, u kojem je sudjelovalo 150 onkoloških bolesnika i 150 zdravih osoba, kao kontrolna skupina, ustanovili su kako obje skupine imaju jednake razine uznemirenosti, tjeskobe i straha od bolesti Covid-19, pri čemu su razine straha od zaraze bile visoke u obje grupe. Onkološki bolesnici pokazali su veće razine pristajanja na liječničke preporuke o sigurnosnim ponašanjima, poput češće dezinfekcije ruku i izbjegavanja javnih okupljanja, nego što su to pokazali zdravi sudionici. No, kod onkoloških bolesnika bilježi se i više disfunkcionalnih sigurnosnih ponašanja, kao što je kupovanje većih količina hrane, u odnosu na zdrave sudionike“, pojašnjava psihologinja Poljak.

Ipak, posebno je teško onima koji su na bolničkom liječenju, a posjeti su ili ograničeni ili ukinuti. Takva situacija dodatno otežava cijelu priču s liječenjem od malignih bolesti.

„Poznato je da je socijalna podrška jako važan pomažući faktor u suočavanju s dijagnozom karcinoma i samim liječenjem. U sadašnjim uvjetima, kad su posjeti onemogućeni zbog epidemioloških razloga, u većoj se mjeri javljaju teškoće prilagodbe na hospitalizaciju. Ipak, moram naglasiti da su onkološki pacijenti vrlo strpljivi i informirani o razlozima takvih pravila i pokazuju veliko razumijevanje za novonastalu situaciju. Ljudima je zaista važno biti u sigurnom okruženju tijekom njihovog liječenja i to im se nastoji i pružiti za vrijeme hospitalizacije. Svima im je, u slučaju potrebe, na raspolaganju psihološka podrška, kao i tehnologije koje barem malo ublažavaju nedostatak kontakta s obitelji i prijateljima“, tvrdi psihologinja Poljak.

Ipak, tijekom jakog potresa u Zagrebu ni Klinika za onkologiju KBC-a Zagreb nije bila pošteđena dodatnog stresa. Kako je psihički doživjeti potres tijekom tako ozbiljnog liječenja i bez svojih bližnjih?

#### Dozvolimo sebi da se osjećamo onako kako se zaista osjećamo

„Događaj koji potiče neizvjesnost i strah za vlastitu dobrobit, u velikom obimu umanjuje kvalitetu života, posebice zato što se na njega nije moguće unaprijed pripremiti, a iščekuje se i sjedeći. Kod brojnih pacijenata se javio strah za vlastitu egzistenciju, koja je već narušena i zbog samog postojanja maligne bolesti. U tim se situacijama pojačano javljaju sigurnosna ponašanja, poput pakiranja ruksaka za nuždu, spavanja u odjeći za izlazak, strahovi od odlaska na spavanje, tuširanja, bivanja u vlastitom domu i slično. U takvim se situacijama radi na tome kako da se ublaži tjeskoba, biva u sadašnjem trenutku i prilagodba na postojanje straha, koji je stalno prisutan. Zato bih voljela naglasiti da je upravo ovo vrijeme kada je važno da se učimo blagosti prema sebi, dozvoli da se osjećamo kako se osjećamo, bez prisile i kontrole situacija, koje ne možemo kontrolirati. Od svih zadataka koje sebi svakodnevno postavljamo, čini mi se da je to jedan od onih koje nam je najteže savladati“, opisuje psihologinja Poljak.

I ona, baš kao i njezine kolegice, s kojima smo ranije razgovarali, ističe kako posljedice takvih događaja mogu biti akutne i privremene, ali mogu ostaviti i trajan ožiljak na ljudskoj psihi.

U kojoj od tih kategorija će se naći bilo tko od nas ovisi o puno faktora. Ivona Poljak ističe kako nema pravila kako će ljudi reagirati, a reakcije ovisi o tome postoje li neke prethodne psihičke tegobe, imamo li predispozicije za anksioznost ili depresivnost, socijalnu podršku, o načinima suočavanja s tim događajima, osobinama naše ličnosti. Važno je potražiti psihološku podršku, kako bi se dobila pravovremena i adekvatna psihološka pomoć u ovim neizvjesnim vremenima. A kada prođu i ta neizvjesna vremena, kako će nam izgledati budućnost, osobito psihičko zdravlje nacije?

#### Pravo vrijeme za brigu o mentalnom zdravlju je – sada

„Nisam sigurna koliko je zahvalno prognozirati budućnost, no poznato je kako reakcije na stresore jako često dolaze, nakon što prijetnja prođe. To je čest slučaj i u suočavanju s malignom bolešću, velik broj oboljelih javlja se za psihološku podršku nakon završetka liječenja. Nakon epidemije sigurno možemo očekivati veći broj anksioznih i depresivnih tegoba te posljedice sa slikom posttraumatskog stresnog poremećaja. Zato, naglašavam, pravo vrijeme za brigu o svom mentalnom zdravlju je – sada. Ne čekajte, postoje brojni besplatni telefonski dostupnim psihološkim uslugama, koje možete kontaktirati već danas“, poziva psihologinja Poljak.

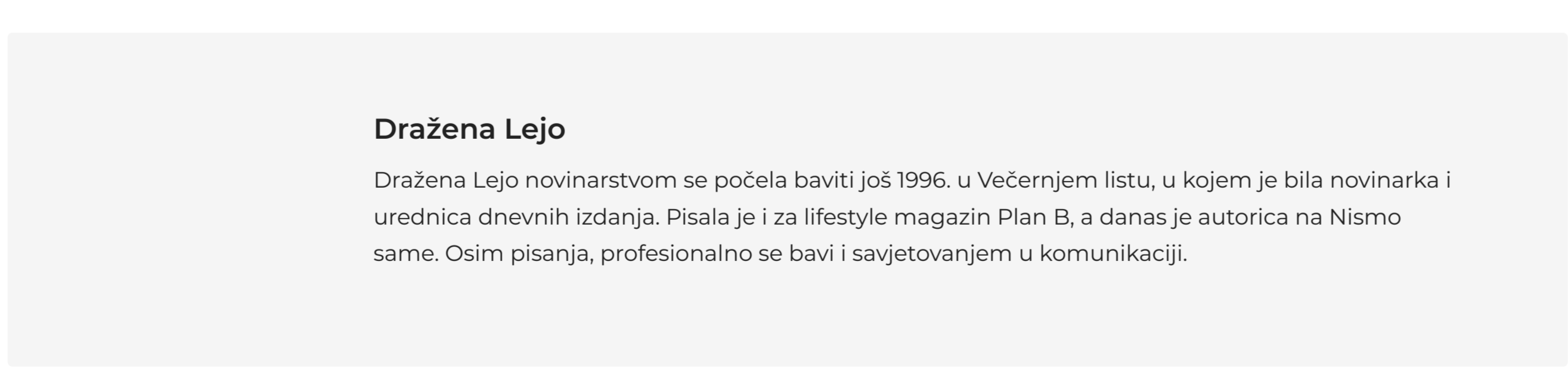
Dodaje i da je druga posljedica, o kojoj se u zadnje vrijeme dosta govori, ograničavanje socijalnog kontakta, što može negativno djelovati na mentalno zdravlje. Ograničenja u socijalnom kontaktu otežavaju pristup socijalnoj podršci, kao važnom aspektu očuvanja dobrog mentalnog zdravlja i otežavaju razvoj socijalnih i emocionalnih vještina kod djece i mladih. Iako tehnologije pomažu, one nisu adekvatna zamjena za pravi ljudski kontakt i zbog toga psiholozi očekuju izazove s kojima ćemo se sigurno suočavati u budućnosti. Zbog svega, jako je važno naći svoj način nošenja s ovom situacijom, osobito ako je život već stavio izazove pred vas ili članove vaše obitelji, kroz borbu s malignom bolešću.

„Pokušajte što više biti prisutni u sadašnjem trenutku, fokusirajte se na ono što je sada, ne na ono što je bilo ili na budućnost, koja nam je uvijek neizvjesna. Često zbog želje za što boljom budućnosti propustimo živjeti sadašnjost. Unatoč pandemiji, nemojte propustiti trenutke koji se sada događaju i oni su dio našeg života. Pazite na svoje mentalno zdravlje i nastojte ispuniti svaki dan aktivnostima, koje vam čine dobro i u kojima nalazite smisao“, za kraj je poručila psihologinja Ivona Poljak.

\* Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

OZNAKE: #IVONA POLJAK #KORONAVIRUS #ONKOLOŠKI PACIJENTI #BRANDEMDA

Prethodno: Tko štiti onkološke pacijentice i žene žrtve nasilja od gubitka posla? | Sljedeće: Što je život bez nadanja?



## POVEZANE OBJAVE



**Uz Profil Niste same: Sudjeluj u nagradnoj igri i osvoji knjigu**  
Nismo same, 10. kolovoza 2017.



**Sve je više žena mladih od 40 godina kojima je rak dojke dijagnosticiran u trudnoći**  
Ivana Kalogjera, 7. studenoga 2018.



**Rak se sve više smatra kroničnom bolešću koja se liječi kontinuirano**  
Ivana Kalogjera, 18. svibnja 2017.

< >

#### NOVE OBJAVE

- Doc. dr. Bjana Knežević Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti još ostali i bez posla  
27. prosinca 2020.
- Jedan od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti  
23. prosinca 2020.
- Tko štiti onkološke pacijentice i žene žrtve nasilja od gubitka posla?  
22. prosinca 2020.

#### PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na [info@nismosame.com](mailto:info@nismosame.com).

Izrada i održavanje web stranice:

#### PRATITE NAS



#### ISPINTAJ ČLANAK

