VIJESTI I SAVJETI

Rak je bolest, a ne neuspjeh ili kazna

Dražena Lejo, 6. September 2024.

Suočavanje s teškim dijagnozama nikome ne pada lako, a kada je riječ o malignoj bolesti, mnogi trenutačno izgube tlo pod nogama. Nakon prvotnoga šoka, kod puno i previše ljudi slijede tjedni i mjeseci preispitivanja, nerijetko praćeni osjećajem krivnje i grižnje savjesti. Uprava to je ono što oboljelima nikako ne treba u trenucima u kojima moraju skupiti svu svoju snagu i usmjeriti je na liječenje. A upravo o tome se još uvijek i tako malo zna i govori, o čemu svjedoče i studije i stručnjaci zaduženi za ljudsku psihu i emocije. Sa željom da pomognemo oboljelima koji se tek susrecu s malignim bolestima, objavit ćemo serijal tekstova kako se psihički nositi s raznim stanjima u procesu od dijagnoze do izlječenja.

Za početak, važno je da svaka oboljela osoba zna da je rak bolest, a ne neuspjeh ili kazna. Riječi su to psihologinje Ivone Poljak s Klinike za onkologiju KBC-a Zagreb.

„Poznato je kako oboljeli, nakon saznanja o dijagnozi i početnog šoka, doživljavaju brojne i intenzivne emocije. Osim toliko spominjane tuge, straha, tjeskobe, uznemirenosti, nevjerice i ljutnje, javljaju se i 'manje poznate', a to su upravo krivica i sram, o kojima se ne govori dovoljno. Oboljeli često osjećaju i krivnju, referirajući se na svoje postupke: što su pojeli, popili, koliko su pušili, o čemu su mislili ili koliko su, primjerice, bili izloženi stresu; kao i na one koje nisu činili – kretali se dovoljno, vježbali, opuštali se ili spavali. Djelomično krivnja može biti adaptivna, ako ih potakne na daljnju brigu o sebi i razmatranje zdravijeg životnog stila, ka poboljšanju općeg zdravlja", kaže psihologinja Poljak. Dodaje da se, ipak, kod oboljelih od raka najčešće javlja krivnja koja ih sprječava da se dobro nose sa zahtjevima liječenja i održe ponašanje samozbrinjavanja. Suprotno tome, kod njih se održavaju obrasci koji ne pomažu i pojačavaju osjećaj krivnje i neadekvatnosti u prilagodbi na bolest.

„Istraživanja pokazuju da je osjećaj krivnje redovito povezan s depresijom i zato je važno kod bolesnika provjeriti i njihov doživljaj odgovornosti za samu bolest, prije nego što počnemo s tretmanom depresije", napominje psihologinja Poljak.

Ivona Poljak, psihologinja na Klinici za onkologiju KBC-a Zagreb (Foto: privatna arhiva)

Osjećaj krivnje ne ističe se samo kod onkoloških bolesnika u Hrvatskoj, već u svim djelovima svijeta, kako navode studije koje su se provodile u brojnim državama, od Kine i Azije, do Velike Britanije, Amerike ili Australije. Mnogi oboljeli pitaju se zašto baš oni, potom krive sebe, ljute se na Boga (bez obzira kojoj religiji pripadali), smatraju da su kažnjeni zbog svojih grijeha i slično. Međutim, činjenica je da je pravim uzrocima oboljevanja od raka teško ući u trag.

„Istraživanja često daju nejednoznačne rezultate u otkrivanju uzroka raka", tumači psihologinja Poljak i navodi da literatura ističe pojedine faktore utjecaja, poput konzumacije alkohola, pušenja, pretilosti, sjedilačkog načina života, prehrane bogate životinjskim mastima. Međutim, oni nisu direktni uzročnici malignih bolesti. Također, i dalje se traži uzročna povezanost raka i genetike, ali sve više znanstvenika dovodi u vezu i promjene u okolišu s većom učestalosti brojnih vrsta karcinoma, pogotovo brojne štetne utjecaje u okolišu, koje dišemo, jedemo ili ih nenamjerno unosimo u sebe.

„Zdrave navike su generalno dobre za nas i one pomažu i održavanju općeg stanja organizma, ali i dobrom raspoloženju i kvaliteti života. No, ono što često vidimo u našim ordinacijama jest da pravila u oboljevanju zapravo i nema. Brojni su faktori, koji doprinose riziku oboljevanja, od kojih možda neki još nisu ni poznati, dok su drugi nedovoljno razjašnjeni kako djeluju (prehrana, stres, nekretanje...), a ljudi ih često uzimaju kao apsolutne i jedine čimbenike u razvoju bolesti. No, to je ljudski, naš mozak ima potrebu na svako zašto odgovoriti s nekim zato, ne vodeći brigu o tome kako će to utjecati na naše emocionalno zdravlje. Često imamo potrebu objasniti sebi zašto se nešto događa, kako bismo imali neku iluziju kontrole. Ali, rak se može dogoditi svakome. To je bolest, a ne neuspjeh ili kazna", objašnjava psihologinja Poljak.

Upravo zato psihologi smatraju da je važno potaknuti oboljele na osvještavanje svih emocija koje protiviječavju, a pritom i na stručnu pomoć pri otpuštanju, primjerice, krivnje. Najbolji je to put i za „razbijanje mitova" zašto su se razbolijeli, ali i mentalne higijene, kako kaže Ivona Poljak, jer upravo razgovor sa stručnom osobom može pomoći da se fokus liječenja postavi na ono što je važno. Najbolji primjer za još jedan u nizu „mitova" je utjecaj stresa na oboljevanje.

„U raspravama o utjecaju stresa na zdravlje, često volim pitati grupu ljudi mogu li se sjetiti nekog velikog stresa u posljednjih pet godina. Većina podigne ruku. Kada te iste ljude pitam tko je od njih bolovao ili boluje od raka tijekom tih pet godina, tek neki podignu ruku. To je ilustracija da se uvijek možemo prisjetiti stresora, no ne obole svi ljudi, koji su izloženi stresu. Ujedno je to i pokazatelj kompleksnosti veze stresa i rizika oboljenja od raka", navodi Ivona Poljak, potkrijepivši izjavu i rezultatima studija. Naime, napominje da se stres najčešće i najviše spominje kao faktor uz koji se veže vjerovanje da je uzrok raku. I sami bolesnici ga najviše proglašavaju uzrokom raka, a o njemu se najviše i piše, pogotovo u popularnoj literaturi. Međutim, istraživači nisu uspjeli u pokušaju da pronađu vezu između stresa i oboljevanja od raka, barem ne u dobivanju nepobitnog i jednoznačnog rezultata.

„Sveobuhvatna meta-analiza 142 studije iz 2008. godine, s prosječnom veličinom uzorka od 87 tisuća ljudi po studiji, pokazala je da psihosocijalni stres predviđa povećanje učestalosti raka od šest posto. No, pritom je depresija bila identificirana kao glavni čimbenik tog učinka, a ne sami stresni životni događaji. S druge strane, 76 posto istraživanja je izvijestilo o nultom učinku stresa na pojavu raka, dok je 18 posto ukazalo na štetne učinke, a šest posto na zaštitne učinke. Svjesni smo da još uvijek nemamo jasnu predodžbu o utjecaju stresa na pojavu bolesti, no svakako možemo reći, prema rezultatima dosadašnjih istraživanja, da je pojava maligne bolesti puno kompleksnija priča da bismo je mogli objasniti samo jednim faktorom", zaključuje psihologinja Poljak.

Iz svega navedenoga proizlazi da je onkološkom pacijentu koji se razboli već dovoljna dijagnoza da mu sruši svijet i da nema puno smisla tražiti nalaze li se uzroci oboljevanja u životnim navikama, stresnom životu, genetičkom stablu ili tek lošoj podjeli životnih karata. Čini se da je puno važnije poslušati savjete stručnih osoba i usmjeriti svoju pažnju na liječenje, a da, pritom, svatko sebi nađe najbolji put prema tom cilju.

Podrazumijeva li taj put odricanje od loših navika, duhovne ili fizičke vježbe? Odgovor će pronaći svaki onkološki bolesnik za sebe, dok traži ono što će mu dati snagu i energiju da ustraje do izlječenja.

**** Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.***

TAGS #IVONA POLJAK #KRIVNJA #MALIGNA BOLEST #RAK

Previous
Projekti s kojima je udruga Nismo same obišla Hrvatsku stižu na otok Cres

Next
Radionica: razgovor s djetetom u sebi

Dražena Lejo

Dražena Lejo novinarstvom se počela baviti još 1996. u Večernjem listu, u kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Pisala je i za lifestyle magazin Plan B, a danas je autorica na Nismo same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

RELATED POSTS

Mjesec borbe protiv raka pluća

Nismo same, 6. December 2017.

Tko želi vježbati nađe način

Evica Eva Marija Ratajec, 23. May 2017.

Testira se revolucionarna tehnologija u liječenju raka

Tanja Rudež, 14. August 2017.

ŽELITE LI DONIRATI?

ŽELITE LI VOLONTIRATI?

NAŠI DONATORI