VIJESTI I SAVJETI

Kako se riješiti osjećaja krivnje nakon bolesti

Dražena Lejo, 26. November 2024.

Dijagnoza, strahovi, liječenje, kemoterapije, zračenja, operacije, depresija i anksioznost... kao da sve to nije bilo dovoljno, oboljeli od raka nerijetko se susreću i s još jednim teškim osjećajem nakon izlječenja – krivnjom. Mnogi stručnjaci i studije govore o tome kako se onkološki pacijenti upoznaju s drugima, oboljelima od raka i povežu s njima tijekom susreta za vrijeme liječenja. Nakon što ozdrave, a njihovi prijatelji ili poznanici još uvijek prolaze kroz različite faze liječenja ili preminu, kod izlječenih pacijenata javlja se osjećaj krivnje i različita pitanja zašto su oni uspjeli, a drugi nisu.

„Osjećaj krivnje kod preživjelih onkoloških pacijenata je nevjerojatno uobičajen. Pacijenti često odbacuju vlastito iskustvo ili vjeruju da nisu dovoljno patili kada saznaju za druge kojima je lošije ili su umrli od raka", kaže dr. Catherine Powers, licencirana klinička psihologinja u palijativnoj, rehabilitacijskoj i integrativnoj medicini s Centra za rak MD Anderson Sveučilišta u Teksasu. Slično iskustvo u radu s oboljelima ima i Maja Vukoja, psihijatrica u KBC-u Zagreb, koja kaže:

„Osobe obolјele od malignih bolesti su često pune krivnje. Krivnje što su obolјeli, krivnje zbog opterećivanja drugih, krivnje da nisu korisni i dovoljno dobri i, na kraju, krivnje zbog preživljavanja. Razlog tome je sklonost da manje vole i poštuju sebe, podsvjesno se preispituju jesu li zaslužili preživjeti. Karcinom je vrlo kompleksna bolest, dok je ozdravljenje svojevrstan dar. Zato je potrebno imati dovoljno samopoštovanja i ljubavi prema sebi i na tome treba raditi. Svi zaslužujemo ozdravljenje od bolesti."

> ***Psihijatrica Maja Vukoja: "Karcinom je vrlo kompleksna bolest, dok je ozdravljenje svojevrstan dar. Zato je potrebno imati dovoljno samopoštovanja i ljubavi prema sebi i na tome treba raditi. Svi zaslužujemo ozdravljenje od bolesti."***

Osim s osjećajem krivnje, mnogi se onkološki bolesnici nakon izlječenja suočavaju i sa strahom od mogućeg povratka bolesti.

„Završetak liječenja donosi novi strah, onaj od povratka bolesti i, popratno, straha od kontrolnih pregleda. Takvi strahovi podsjećaju na vojnike, koji idu u rat. Dok ratuju, fokusiraju se na borbu i svakodnevno preživljavanje. Kad se vrate kući i ostanu sa svojim mislima, one postaju njihov najveći neprijatelj. Zato se tada trebamo fokusirati na prilagodbu životu nakon liječenja, povratku u svakodnevicu i jačanju unutarnjih snaga", kaže psihijatrica Maja Vukoja. Ipak, napominje kako je povratak bolesti realna mogućnost i smatra da pacijente ne treba zavaravati, ali da treba staviti naglasak na činjenicu da su sada dobro i da se trebaju fokusirati na sadašnjost.

„Fokus na 'ovdje i sada' je ono što svaki čovjek treba učiti. A za to je potrebno i vrijeme i optimizam", ističe Vukoja i dodaje da je to i vrijeme, u kojem se sugerira i antidepresivna terapija lijekovima jer samo liječenje slabi organizam, ali i ruši razinu serotonina i dopamina. Napominje i da su takve depresije reaktivne jer su posljedica minule borbe, koju u tim trenucima pacijenti najviše proređuju.

„Oboljeli od karcinoma često nisu svjesni svoje snage. To im moramo naglasiti. Oni su heroji. Bolest ih mijenja i na pozitivne načine. Prestaju gledati olako na život i više cijene male stvari, prave prijatelje i svakodnevna pozitivna iskustva. I to trebamo maksimalno podržavati", dodaje psihijatrica Vukoja.

U toj podršci sudjeluje, svakako, i okolina onkološkog pacijenta, a njima psihijatrica savjetuje da budu tiha podrška i da budu uz oboljelog i u dobrim i u lošim trenucima.

„Uvijek ponavljamo da se ne fokusiraju na ono što će biti i kako će se situacija dalje odvijati, već da jednostavno daju do znanja da su tu i da s oboljelom osobom provode vrijeme. Ne voli svatko stalno pričati o bolesti i to treba poštovati. Vrijeme provedeno s drugima je uvijek dragocjeno", napominje Vukoja.

Svjedočanstva mnogih preživjelih osoba upravo govore o tome koliko ih je sama bolest promijenila, a većina ih kaže da je to – na bolje. Osim što su prorijedili skupinu ljudi u svojim životima, okružujući se onima koji su im u najtežim trenucima bili stvarna podrška, nerijetko su mijenjali i svoje životne navike i prioritete i „pretumbali" svoje živote naglavačke. U želji da od trenutka ozdravljenja na svaki dan pred sobom gledaju kao novi dar, mnogi se odbijaju vratiti u živote kakve su ranije poznavali, odbijaju stres, ostavljaju se loših navika, počinju s rekreacijom ili vježbanjem, a na vrhu liste tih promjena je često i drugačiji način prehrane.

„Potrebno je realno sagledati kako se hranimo i koliko smo motivirani jesti tako da podržimo tijelo da funkcionira optimalno za nas. Jer, svi dostupni znanstveni podaci ne daju odgovor na pitanje koja nam to točno prehrana jamči da neće doći do novog karcinoma. Ipak, uzimajući u obzir velik broj provedenih istraživanja, preporuka je da se prehrana onkoloških pacijenata temelji na namirnicama biljnog podrijetla. Pritom, ne mislim na nikakvo ekstremno veganstvo, kako to ljudi često krivo shvate i opiru se jer, kažu, ne žele samo „žvakati travu" i hraniti se nekim čudnim namirnicama", kaže mr. sc. Koraljka Knezić, nutricionistkinja koja je i sama prebolјela karcinom dojke.

> ***Nutricionistica Koraljka Knezić: "Nakon provedenog liječenja od, primjerice, karcinoma dojke, dolazimo u hormonalni disbalans zbog preuranjene menopauze, blokiranja estrogena ili liječenja, što sve ostavlja trajni trag na našem tijelu. Zato nije važno samo što jedete, već i kada jedete."***

Njezina preporuka uključuje prehranu s visokim unosom različitog povrća, voća, cjelovitih žitarica (integralnu zob, pir, ječam, raž, kamut, proso, smeđu rižu, divlju rižu...), pseudobitarica (kvinoju, amarant, heljdu...) i mahunarki (grah, leću, slanutak, mahune, grašak, soju...).

„Takva prehrana ne isključuje meso i jaja, no njih treba konzumirati rjeđe i u manjim obrocima, a prednost dati namirnicama biljnog podrijetla. Ribu bi trebao konzumirati barem jednom do dva puta tjedno, pogotovo plavu ribu. Takva je prehrana, naime, bogata vlaknima, vitaminima, mineralima i fitokemikalijama, a to su sve poželjne tvari, koje smanjuju rizik od razvoja karcinoma", tumači Knezić i dodaje kako se, dodatno, radi i o niskokaloričnoj prehrani koja ujedno pomaže i u kontroli tjelesne težine.

„Nakon provedenog liječenja od, primjerice, karcinoma dojke, dolazimo u hormonalni disbalans zbog preuranjene menopauze, blokiranja estrogena ili liječenja, što sve ostavlja trajni trag na našem tijelu. Zato nije važno samo što jedete, već i kada jedete. Nakon buđenja bismo trebali doručkovati. Možda se čini banalnim, ali je preporuka ne preskakati obroke i imati tri kvalitetna obroka dnevno (doručak, ručak i večeru) i u svaki uključiti kompleksne ugljikohidrate, dobar izvor proteina i zdrave masnoće", ističe nutricionistkinja Knezić. Ipak, njezini savjeti ne potiču na opsesiju.

„Nije potrebno biti opsesivan s prehranom i brojati svaku kalorију i udio nutrijenata. Nekome će se prehrana na biljnoj osnovi sastojati od 75 posto biljnih namirnica, a nekome će to biti potpuno veganstvo. No, ono što je važno za sve nas jest izbor visokokvalitetnih namirnica. Preporučila bih i izbaciti visoko prerađenu hranu, bogatu mastima i šećerima, ograničiti ili ne konzumirati crveno meso te izbjegavati mesne prerađevine i alkohol", zaključuje Knezić.

Uz „zelenju" prehranu, više kretanja i fizičke aktivnosti, fokusa na sadašnjost i optimizam, liječnici, kao što smo vidjeli, savjetuju i više poštovanja i ljubavi prema samima sebi. Recept je to za uspješan prelazak vrlo važne dionice puta, od izlječenja do povratka životu i sebi. Pritom treba otpustiti i mnoge teške i neželјene osjećaje, kao i moguću krivnju, zašto je netko preživio, a netko nije. Jasno je da je teško prihvatiti te gubitke i s tim se osjećajima svi teško nose, što uključuje i članice udruge Nismo same, ali i same liječnike i psihijatre, koji su pomagali oboljelima tijekom liječenja.

„Gubitak pacijenta liječnik često doživljava kao osobni poraz i također osjeća prazninu i tugu, ali i ljutnju i nepravdu. Jer, i mi smo ljudska bića i vežemo se za pacijente. Koliko bismo god trebali ostati neutralni i sačuvati sebe, neke osobe i životne priče, ipak, nađu put do onog krhkog dijela nas, pa i sami prolazimo proces žalovanja. Još uvijek pamtim hrabre borce, koji su izgubili svoju bitku. Mi smo poznavali njihovu dušu i oni nisu samo broj za nas. Čuvamo ih u sebi kao lijepu uspomenu i pamtimo ono zbog čega su na nas ostavili snažan dojam. Imaju posebno mjesto u našim srcima", ističe psihijatrica Maja Vukoja i time najbolje zaokružuje ovaj serijal i uspomene, koje i udruga i portal Nismo same čuvaju na sve divne lavice, koje su dotakle i naša srca.

Upravo su one isticale potrebu da se život živi punim plućima i s osmijehom na licu. Bez krivnje i sa zahvalnošću za svaki novi dan.

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

TAGS #KORALJKA KNEŽIĆ #MAJA VUKOJA: MALIGNA BOLEST, NISMO SAME! #RAK DOJKE #STRAH OD POVRATKA BOLESTI

Previous
Mirjana Bijelić, predsjednica udruge LUČ: „Ni jedno dijete ne bi trebalo biti samo dok prolazi kroz smrt voljene osobe"

Next
NISMO SAME vas pozivaju 3. prosinca na 'Zdravu kavu s doktorima u Zagrebu'

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

Prijavite se na radionicu Mary Novosel i naučite sve o prirodnoj njezi tijela

Nismo same, 22. August 2024.

Nikada ne čekajte

Sanja Pilić, 2. March 2019.

Danas u Velvetu 'zdrava kava s doktorima' udruge NISMO SAME

Nismo same, 21. November 2022.

ŽELITE LI DONIRATI?

ŽELITE LI VOLONTIRATI?

NAŠI DONATORI

Nisi sama - pregledaj se s nam...
00:00 01:26

PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na **info@nismosame.com**

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima: Z20220406, Z20220407, Z20220408A.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Instituta za intelektualno vlasništvo Bosne i Hercegovine, od 11. 3. 2024., upisani su u registar žigova Instituta pod brojevima: BAZ2324867, BAZ2324868, BAZ2324869.

Ime i logotip usluge NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima Z20220409, Z20220410.

Protiv svake fizičke i pravne osobe koja bez odobrenja koristi ime i znak NISMO SAME te NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! poduzet ćemo odgovarajuće pravne radnje.

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka NISMO SAME je korisnica institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge.

LEDINE

Portal je upisan u Upisnik pružatelja medijskih usluga, elektroničkih publikacija i neprofitnih prozivodača audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za elektroničke medije.
Broj upisa: 21/19

STAMI PRIKUPLJAČ

Broj računa (IBAN): HR7224020061100622438
SWIFT: ESBCHR22

Izrada i održavanje web stranice:

prvi dojam