

Iako je dijagnoza rak...moguće je potpuno ozdravljenje!

ŠTA SE TO DEŠAVA?

Saznanje da bolujete od raka predstavlja za Vas šok, ostavljajući utisak da se svet oko Vas ruši jer se ružne stvari mogu dešavati i Vama, a ne samo drugima. Period neposredno nakon postavljanja dijagnoze je najčešće ispunjen užasom, besom, strahom i zbunjenošću. To su sasvim razumljive reakcije, jer morate da se suočite sa šokantnim činjenicama koje su za Vas nove i pune neizvesnosti. Veoma je važno, međutim, sačuvati prisebnost i bez odlaganja preduzeti adekvatne korake.

IMA LI NADE?

Današnja nauka raspolaže raznim, veoma delotvornim metodama u lečenju raka i mnogi oboleli u potpunosti ozdrave. Proces lečenja je dugotrajan i mukotrpan, a šanse za ozdravljenje su mnogo veće ukoliko i sam bolesnik želi da ozdravi, aktivirajući svoju pozitivnu energiju za izlečenje. Panika i apatija ometaju razumno rasudjivanje, dovodeći do straha, strepnje i ishitrenih postupaka, otežavajući tako pronalaženje ispravnog rešenja.

KOJI SU UZROCI ?

Neminovno se nameće pitanje zbog čega je kod Vas nastao rak i šta ga je izazvalo. Bez obzira koliko ćete uporno tragati nećete naići na nedvosmisleni odgovor – jer takav ne postoji. Postoje pretpostavke o uzročnicima i faktorima rizika koji najčešće dovode do raka , ali se one ne mogu jednoobrazno primenjivati na sve obolele. U te faktore se ubrajaju nezdrava ishrana, izloženost štetnim hemijskim materijama, dugotrajni stres, itd. Međutim, naučnicima i dalje ostaje zadatak da utvrde tačne i neoborive činjenice . O štetnim faktorima ćete razmišljati kasnije. Ovo je trenutak za preduzimanje odgovarajućih koraka ka izlečenju. Veoma je važno da se što pre obratite lekaru koji će vas uputiti u adekvatnu zdravstvenu ustanovu gde će se dalje odvijati Vaše lečenje. Svako odugovlačenje ili prikrivanje bolesti iz straha samo otežava situaciju. Imajte u vidu da su šanse za izlečenje veće ako se rak otkrije u ranoj fazi.

DA LI DA KAŽEM NEKOME?

Vaša porodica i prijatelji će pre ili kasnije saznati istinu o Vašoj dijagnozi jer se informacije ne prenose samo rečima. Primetiće po Vašem ponašanju da nešto nije u redu. Zato je bolje biti iskren od samog početka i osloniti se na njihovo smireno i zdravo rasudjivanje, dozvoljavajući im da Vam pomognu. Pošto ste Vi izloženi velikom emocionalnom opterećenju, podelite svoje brige. Nemojte ostati usamljeni u nevolji! Možda ćete izgubiti ponekog prijatelja, jer nekim ljudima je teško da se, makar i posredno, suoče sa bolešću poput Vaše. Nemojte biti razočarani. Nije svako dovoljno jak da se izbori sa tako velikim izazovom. Sami ćete odlučiti da li ćete otvoreno pričati o svojoj bolesti širem krugu ljudi, ili ćete hteti da neprijatne činjenice sačuvate za sebe i svoje najbliže. Odabraćete način koji najviše odgovara Vašoj ličnosti. U tome ne postoji jedina ispravna odluka.

KOJI SU TERAPIJSKI POSTUPCI U PROCESU LEČENJA?

U onkologiji terapijski postupci obuhvataju hirurški zahvat za otklanjanje tumora, primenu određenih medikamenata i radiološki tretman. Zavisno od slučaja primenjuje se samo jedan od navedenih načina ili njihova kombinacija po usvojenom protokolu. Morate imati u vidu, da odstranjivanje samog tumora ne znači da ste potpuno izlečeni. Veoma je važno imati poverenja u svog onkologa i strogo se pridržavati njegovih uputstava i saveta. On ima najbolji uvid u Vaše zdravstveno stanje i znaće odrediti za Vas odgovarajuće terapijske postupke.

KAKO DA SAZNAM VIŠE I KOGA DA PITAM ?

Zahvaljujući radozalnoj ljudskoj prirodi verovatno biste želeli da otkrijete više o Vašoj bolesti. Obavešten čovek je spremniji da svesno učestvuje u svom lečenju i time olakša taj mukotrpan proces i sebi i lekarima.

Ljudi oboleli od raka u našoj zemlji imaju veoma skućene mogućnosti za dolaženje do informacija o ovoj bolesti. Bolesnici, koji se leće od iste bolesti kao i Vi, su nepouzdan izvor informacija, jer je svaka individua slučaj za sebe i svaka generalizacija bi bila neumesna. Podaci koje internet sajtovi nude su još uvek dostupni malom broju bolesnika. Štampanog naučno-popularnog materijala na temu je takodje veoma malo, te kao izvor informacija ostaje onkolog hirurg. Imajte u vidu da je njegovo vreme ogranićeno i dragoceno, pa pitajte kratko i samo ono što je zaista važno. Ne postoje "glupa" pitanja jer je prirodno da pacijentu, u nedostatku medicinskog obrazovanja, nije sasvim jasno šta se sa njim dešava. Da biste racionalno koristili vreme spremite svoja pitanja unapred i potrudite se da upamtite odgovore. Ali budite uporni i pitajte dok god niste razumeli odgovor! Upornost je neophodna, jer lekarska terminologija nije svakom pacijentu razumljiva. Bolje je pitati pouzdanu osobu više puta, nego se obaveštavati iz pogrešnih izvora.

ŠTA MOGU JA DA UĆINIM ZA SEBE?

Važno je znati da i pacijent mora da bude aktivni ućesnik u svom lečenju. NajvaŹniji, stručni deo lećenja će obaviti lekari specijalisti i drugi medicinski stručnjaci, ali izboriti se za psihićku ravnotežu i uspostaviti emocionalni sklad moŹe samo sam pacijent.

Nemojte postati pasivni! Ostanite odgovorni za svoj Źivot!

Obratite paŹnju na svoj fizićki izgled. Nemojte se zapustiti –ako ste bolesni, ne znaći da nemate pravo da izgledate dobro. Neka bolest ostavi na Vas samo onoliko tragova koliko je neizbeŹno. Osećaćete se bolje ako ste doterani i negovani. Privlaćna spoljašnjost će Vas ućiniti ponovo samouverenim i imaćete utisak da imate aktivni uticaj na tok svog Źivota.

Pojava bolesti, iako nametnuta, moŹe da ima i neke svoje prednosti. Nadjite vremena za neke stvari o kojima ste samo maštali, ali u svakodnevnoj jurnjavi nikako niste imali prilike da ih ostvarite. UŹivajte u ćitanju knjiga po svom izboru, slušajte relaksirajuću muziku, bavite se rućnim radom, posvetite se svom hobiju, idite u pozorište. Gledajte zabavne filmove koji će Vas nasmejati – smeh je lekovit. Bolesnici nisu pretplaćeni na tugu! Ugodite sebi i osećajte se dobro koliko je to moguće u datim okolnostima!

Zamor, kao prateća pojava vašeg lećenja i opšteg stanja organizma, će verovatno biti sastavni deo Vašeg Źivota. Oragnizujte sebi Źivot sa više odmora. Dozvolite sebi da se češće odmarate, pa i da posle rućka prilegnete. Saznajte više o metodama relaksacije, savladajte razne tehnike opuštavanja. Meditacija, joga, veŹbe disanja, lagana šetnja na sveŹem vazduhu uz pozitivno razmišljanje će u mnogome doprineti da se osećate bolje. Te dodatne metode lećenja će Vam pomoći i u slućaju nesаницe, pa ćete s njima izbeći i upotrebu lekova. Ugodite sebi u izboru i naćinu pripremanja hrane.

KAKO DA SE OPHODIM PREMA SVOJIM NAJBLIŹIMA I ŠTA DA OĆEKUJEM OD NJIH?

Vaše lećenje i oporavak će zasigurno potrajati, mada je to individualni proces. Vi svakako ostajete ista osoba, kao kad ste bili zdravi, ali ćete morati da se prilagodite novoj situaciji, i fizićki i psihićki. MoŹda ćete posumnjati u svoje kvalitete, javiće se zabrinutost zbog nemogućnosti ispunjavanja obaveza kao pre bolesti i moŹe Vam se ućiniti da ste razočarali svoje najbliŹe. Oni treba da se ophode prema Vama kao i uvek ranije, smatrajući Vas za istu dragu osobu. Taj njihov stav treba spremno da prihvatite. Ako Vam nude pomoć, prihvatite je, jer je sasvim prirodno da se lako zamarate i morate štedeti svoju snagu. Oni će rado poneti teŹe stvari umesto Vas i pomoći Vam u kućnim poslovima. To ne znaći da Vas ne cene dovoljno ili saŹaljevaju, nego iskreno Źele da Vam olakšaju Źivot. Ni Vašim najbliŹima nije lako, jer se i oni privikavaju na novonastalu situaciju. Ako Vas bodre lepim rećima, verujte im, jer zaista tako i misle. Njihova ljubav i razumevanje će Vam pomoći da uspostavite psihićku ravnotežu, pobedite neraspoloŹenje ili depresiju i tako doprinećete Vašem brŹem oporavku i izlećenju.

ŠTA REĆI NA KRAJU ?

Ono što se dogodilo Vama, događa se svakoj desetoj ženi na planeti. Medicina je, međutim, postigla značajne uspehe u oblasti lečenja malignih oboljenja, što i Vama daje pravo da na svoju budućnost gledate sa optimizmom.

Vaš život će ipak povremeno biti ispunjen naizvesnošću, što će uticati na Vaše raspoloženje. I zdrav čovek u životu ima pravo na emocionalne uspone i padove, a kamo li osoba koja je preživela teška vremena, kao vi. Ipak, Vaš život sada treba da se vrati u normalne tokove. On treba da bude ispunjen istim sadržajima kao i pre Vaše bolesti. I dalje treba da budete dobar prijatelj, supruga ili majka. U tome se ništa nije promenilo. Bilo bi ipak poželjno pridržavati se nekih preporuka. Nemojte nositi težak teret, niti opterećivati ruku operisane strane. Izbegavajte direktno zagrevanje ruke, čuvajte se opekotina, posekotina i ujeda insekata jer Vam je ta ruka osetljivija na upale. I zdravu ruku treba opterećivati umereno. Trudite se da spavate na leđjima ili na zdravoj strani. Posvetite sebi toliko vremena koliko treba da biste se dobro osećali. Vaš odmor organizujte bez velikih promena klime, izbegavajući jako sunce.

Iako to sve zvuči komplikovano, nemojte zaboraviti na ono najvažnije: pobedili ste bolest i imate razloga da se radujete životu.