



# Joanna Pruban

psycholog, specjalista psychoonkologii, pedagog,  
Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży,  
Instytut Matki i Dziecka w Warszawie,  
członek Stowarzyszenia SARCOMA



## Choroba nowotworowa okiem psychoonkologa

Mimo postępu medycyny i faktu, że raka można dziś w wielu przypadkach skutecznie leczyć, to stereotypy na temat chorób onkologicznych są wciąż obecne w świadomości społecznej. Między „chorobą nowotworową”, a słowem „wyrok” nadal zbyt często istnieje znak równości.

Rak niejednokrotnie wiąże się ze wstydem, poczuciem winy, złością, smutkiem, żalem, lękiem, z poczuciem zagrożenia. To powoduje duże obciążenie psychiczne dla chorego i jego otoczenia. Radzenia sobie z chorobą nowotworową można się jednak nauczyć.

## Jak reagujemy na wiadomość o nowotworze?

**D** iagnoza onkologiczna to moment kryzysu. Wprowadza do naszego życia poczucie zagrożenia i niepewność dalszego losu. Z tych niepokoików rodzi się lęk, strach, przygnębienie oraz smutek. Przeżywane w trakcie diagnozy i procesu leczenia emocje i odczucia są zależne od etapu choroby, stopnia jej nasilenia, predyspozycji chorego oraz od aury jego najbliższego otoczenia.

Już od pierwszych chwil, życie po diagnozie trzeba ułożyć na nowo. Dotyczy to zarówno sytuacji chorego, jak i jego bliskich. Mądre wsparcie osoby chorej, to ogromna sztuka. Trudno jest dawać z siebie, jeśli mamy niewiele. Aby być mądrym wsparciem, trzeba przede wszystkim zadbać o siebie. Zachęcam, żeby uwierzyć w siebie, w swoją intuicję i mądrość życiową.

## Jak mądrze wspierać chorego? Wskazówki dla osoby współtowarzyszącej

- nazywaj swoje uczucia
- mów o swoim lęku
- nie bój się wspólnego milczenia
- bądź blisko chorego
- zaoferuj wsparcie w organizacji codziennego życia
- nie odbieraj choremu autonomii, nie wyręczaj go niepotrzebnie, zaakceptuj jego odmowę
- wspieraj chorego wiedzą nt. nowotworu, pochodzącą z wiarygodnych źródeł
- rozmawiaj o planach na przyszłość, nie koncentruj się wyłącznie na chorobie
- nie rezygnuj z własnych przyjemności, które dają Ci energię
- nie musisz być bohaterem, masz prawo do słabości psychicznych i fizycznych
- proś bliskie Ci osoby o pomoc

**N**owotwór atakuje znienacka. Mówi się, że przychodzi nieproszony. Między chorym, a jego najbliższym otoczeniem z dnia na dzień powstaje niewidzialna przepaść. Jak się na nowo zbliżyć? Spokojna i empatyczna rozmowa ma kojący wpływ i wzmacnia psychicznie. Istotne jest pozwolenie chorującemu na to, by w rozmowie mógł wyrzucić z siebie wszystko co czuje i myśli. A czasem ważne, aby umieć wspólnie z chorym pomilczeć. Po prostu z nim być.

## Jak rozmawiać z chorym?

- uważnie wysłuchaj
- bądź szczery i otwarty, mów prawdę
- zapewnij chorego o swojej gotowości do pomocy
- okaż szacunek obawom chorego
- pokaż choremu, że lęk towarzyszy także Tobie, a jego niepokój nie jest odosobniony
- bezpośrednio wyrażaj swoje uczucia, mówiąc, np. „martwię się, kiedy nie odbierasz telefonu”
- poruszaj tematy, które zawsze wspólnie były omawiane, aby nie koncentrować uwagi wyłącznie na temacie choroby



- nie oceniaj
- nie bagatelizuj choroby i uczuć chorego
- nie dawaj rad typu „zdrowo się odżywiaj”, „myśl pozytywnie”, „nie poddawaj się”
- nie mów „wiem co czujesz”, bo zdrowa osoba tego nie wie
- nie mów „wszystko będzie dobrze”, bo jak będzie, nie wiadomo
- nie udawaj, że jesteś najsilniejszy, że uniesiesz ból chorego i swój



**T**erapia onkologiczna to nie tylko leczenie medyczne – w równym stopniu o sukcesie procesu leczenia decyduje właściwa opieka nad stanami psychicznymi i kondycja emocjonalna chorego. W kontekście schorzeń onkologicznych rola psychologa wydaje się nie do przecenienia. Relacja pacjenta z psychoonkologiem jest pełna bezpieczeństwa, ma szansę dać wsparcie nawet w najtrudniejszych sytuacjach, wpływając na obniżenie stresu, niepokoju i lęku. Potrzebować pomocy psychologa mogą również osoby, które towarzyszą chorym. Nikt z nas nie rodzi się z umiejętnością reagowania i odpowiedniego zachowania się w tak trudnej sytuacji, jaką jest choroba nowotworowa.

## ■ Jak może pomóc psychoonkolog?

- wesprzeć w sięganiu po naturalne zasoby pacjenta (osobowość, mocne strony, dotychczasowe doświadczenia) pomóc w wyrażaniu emocji i ich ekspresji (zachęcanie do wyrażania siebie)
- pomóc w adaptacji do choroby (wskazówki logistyczne i mentalne)
- przygotować do poszczególnych etapów choroby, czy czekających chorego zabiegów
- nauczyć relaksacji i wizualizacji (forma odprężenia i pracy z ciałem)
- wesprzeć w przeżywaniu lęków, agresji
- przywrócić równowagę, która została zachwiana chorobą (choroba traktowana jako epizod, który niespodziewanie pojawił się w historii życia osoby, ale na pewno nie wszystko co dobre zostało przez nią zabrane)
- być obecnym, wysłuchać, podążać za pacjentem w jego rozważaniach i uczuciach
- obalić mity na temat nowotworów (praca z przekonaniami)
- wesprzeć w pracy nad pożegnaniem
- pracować z rodziną, przygotować bliskich na stratę i żałobę

**R**ola psychoonkologa zmienia się na przestrzeni procesu leczenia. Począwszy od pierwszej fazy choroby, psychoonkolog udziela wsparcia i pomocy w akceptacji i zrozumieniu diagnozy. Dalej jego praca przechodzi w rolę edukacyjną i wspomagającą rozwojowo w procesie leczenia. Psycholog pracuje z postawami i przekonaniami nt. choroby nowotworowej, zarówno u chorego, jak i jego rodziny. W sytuacji, kiedy pacjent jest pod opieką paliatywną, praca psychoonkologa obejmuje w dalszym etapie kontakt z pacjentem i jego rodziną, w końcowej fazie jest to praca z osobami w żałobie. W każdym momencie najważniejsza jest przede wszystkim obecność i wsparcie, jakiego udziela psycholog oraz otwartość i gotowość do towarzyszenia w przeżywaniu trudnych emocji.

Patroni honorowi:



Patroni społeczni:



Mecenasi kampanii:



Jak rozmawiać z chorym na nowotwór, a czego lepiej nie mówić?  
W jaki sposób okazać nasze wsparcie i pomoc?

[www.tylkodwaslowa.pl](http://www.tylkodwaslowa.pl)

M-PL-00002679