

National Cancer Institute of United States,  
Poradnia Psychoonkologii  
Centrum Onkologii - Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie  
oraz Fundacja Tam i z Powrotem

przedstawiają

# GDY BLISKI CHORUJE

## PORADNIK DLA RODZIN I OPIEKUNÓW OSÓB Z CHOROBAŁ NOWOTWOROWAŁ

8  
BEZPŁATNY



Patronat honorowy: Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej

*razem zwyciężymy raka!*

# PORADNIA PSYCHOONKOLOGII

W 2011 roku powstała pierwsza w Polsce Poradnia Psychoonkologii w Centrum Onkologii - Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, ul. Roentgena 5. Kierownikiem Poradni jest dr n. med. Mariola Kosowicz. Placówka oferuje osobom przewlekle chorym i ich rodzinom (szczególnie osobom chorującym na nowotwór), profesjonalną pomoc psychiatryczną i psychologiczną.

Pomoc ta obejmuje między innymi:

- pomoc lekarzy psychiatrów;
- interwencje kryzysowe;
- indywidualne sesje terapeutyczne dla pacjentów na wszystkich etapach choroby (diagnoza, leczenie przyczynowe, progresja choroby, leczenie objawowe – paliatywne);
- indywidualne sesje terapeutyczne dla rodzin osób chorych;
- sesje terapii rodzinnej, małżeńskiej, partnerskiej;
- grupowe sesje terapeutyczne dla pacjentów, ze szczególnym uwzględnieniem etapu choroby (leczenie przyczynowe, progresja choroby, leczenie objawowe – paliatywne);
- grupy wsparcia dla rodzin osób chorych;
- grupy wsparcia dla osób w żałobie;
- pomoc pracownika socjalnego dla pacjentów i ich rodzin.

Wszystkie proponowane formy pomocy są bezpłatne i dostępne dla wszystkich osób chorych, bez względu na miejsce zamieszkania i leczenia.

Godziny otwarcia:

poniedziałek	08.00 – 18.00;
wtorek	08.00 – 16.00;
środa	08.00 – 18.00;
czwartek	08.00 – 18.00;
piątek	08.00 – 16.00.

**Poproś lekarza o skierowanie do nas. Zapraszamy!**

Zapisy telefoniczne: 22 546 32 42



*razem zwyciężymy raka!*

# GDY BLISKI CHORUJE PORADNIK DLA RODZIN I OPIEKUNÓW OSÓB Z CHOROBA NOWOTWOROWĄ

Tłumaczenie i adaptacja za pozwoleniem  
National Cancer Institute of United States

Wydawca: PRIMOPRO  
Warszawa 2013

**Drogi Czytelniku, egzemplarz poradnika, który masz przed sobą  
został wydany dzięki wsparciu darczyńców!**



**Pomyśl, ilu potrzebującym możesz pomóc wspierając akcję wydawniczą  
"Razem zwyciężymy raka!"**

**Wpłaty można dokonać przez naszą stronę  
[www.tamizpowrotem.org](http://www.tamizpowrotem.org) lub korzystając z przekazu pocztowego  
zamieszczonego na stronie 43.**

**Więcej informacji o formach wsparcia znajdziesz  
na naszej stronie internetowej.  
Z góry dziękujemy za okazaną pomoc!**

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Mariola Kosowicz

Tłumaczenie: Joanna Pieńkowska

Korekta: Katarzyna Kulesza

Opracowanie graficzne: Tomasz Rupociński

Redakcja: Katarzyna Kowalska, Ewa Podymniak

Druk: Miller Druk Sp. z o.o.

Poradnik jest tłumaczeniem wydanych przez National Cancer Institute of United States  
"When Someone You Love Is Being Treated for Cancer",

„Caring for the Caregiver: Support for Caregivers”

NCI nie ponosi odpowiedzialności za tłumaczenie.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części

lub całości informacji, zdjęć i innych treści zawartych w publikacji

w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy zabronione.

Niniejsza publikacja podlega ochronie na mocy prawa autorskiego.

PRIMOPRO 2013

ISBN: 978-83-63398-17-0

Drodzy czytelnicy,

Każda choroba, szczególnie choroba przewlekła, wymaga od chorego i jego rodziny ogromnej siły i determinacji w zmaganiu się z problemami dnia codziennego. Choroba przewlekła to ciągły proces zdarzeń, które konfrontują człowieka z jego możliwościami i ograniczeniami. W takich okolicznościach, pacjenci i ich bliscy potrzebują skutecznego wsparcia i pomocy w zrozumieniu problemów, które z perspektywy choroby nierzadko wyglądają na problemy nie do rozwiązania. Nie ma jednej dobrej wskazówki dla wszystkich. Mając jednak dostęp do informacji i do mądrych rad, można odnaleźć własny, niepowtarzalny sposób, dzięki któremu droga do zdrowia stanie się łatwiejsza.

Dlatego też z uznaniem odnoszę się do działalności wydawniczej Fundacji Tam i z powrotem. Niesienie pomocy, a przede wszystkim działania zwiększające świadomość, tak bardzo potrzebną, w procesie leczenia choroby nowotworowej, są warte zauważenia i wsparcia.

Prezentowane publikacje są bardzo cenną pomocą dla osób chorych, ich rodzin i przyjaciół. Wsparcie najbliższych jest siłą, której choremu nie zastąpi nawet najlepszy proces leczenia.

Gratuluje wszystkim autorom, osobom zaangażowanym w ten projekt. Dziękuję za chęć dzielenia się swoją wiedzą i możliwościami z osobami potrzebującymi. Tylko „Razem zwyciężymy raka!”

Anna Komorowska  
Żona Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego

# FUNDACJA TAM I Z POWROTEM

Fundacja powstała z potrzeby wspomżenia chorych na nowotwory pacjentów polskich szpitali. W Radzie Fundacji zasiadają wybitni onkolodzy oraz osoby pragnące poświęcić swój czas i energię realizacji działań statutowych Fundacji.

Fundacja ma dwa zasadnicze zadania do spełnienia:

- pierwsze zadanie to wspieranie finansowe polskiej onkologii poprzez rozmaite formy zbiórki pieniędzy i realizację niezbędnych projektów.
- drugim zaś zadaniem jest szeroko pojęte działanie informacyjno – promocyjne, którego celem jest podniesienie w polskim społeczeństwie świadomości i wiedzy na temat chorób nowotworowych, sposobów ich leczenia i profilaktyki.

Rozpoczęliśmy realizację kilku programów m. in.:

## - „Razem zwyciężymy raka!” – wydawnictwo poradników.

Celem programu jest bezpłatne dostarczenie zainteresowanym – rzetelnej, fachowej wiedzy prezentowanej w zrozumiały i przystępny sposób.

*Akcja wydawnicza „Razem zwyciężymy raka!” ma na celu rozpowszechnienie szeroko pojętej wiedzy na temat chorób onkologicznych wśród pacjentów i ich rodzin*

*Założeniem akcji wydawniczej jest bezpłatny dostęp do poradników dla pacjentów ośrodków onkologicznych.*

## - Polepszenie warunków pobytu pacjentów w ośrodkach onkologicznych.

Zasadniczym celem programu jest poprawa warunków pobytowych pacjentów z chorobami nowotworowymi w ośrodkach onkologicznych.

## - Wsparcie onkologii dziecięcej.

Założeniem akcji jest stworzenie przyjaznych warunków w procesie leczenia dla dzieci z chorobami nowotworowymi.

## - Profilaktyka pierwotna i wtórna.

Promowanie Profilaktyki i ważnych zachowań poprzez sport. Jesteśmy współorganizatorem akcji „Razem znokautujemy raka”.

## Dostępne tytuły poradników z serii „Razem zwyciężymy raka!”:

1. **Po diagnozie. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.**
2. **Seksualność kobiety w chorobie nowotworowej. Poradnik dla kobiet i ich partnerów.**
3. **Seksualność mężczyzny w chorobie nowotworowej. Poradnik dla mężczyzn i ich partnerek.**
4. **Pomoc socjalna – przewodnik dla pacjentów z chorobą nowotworową.**
5. **Pielęgnacja pacjenta w chorobie nowotworowej.**
6. **Chemioterapia i Ty. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.**
7. **Żywnie a choroba nowotworowa. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.**
8. **Gdy bliski choruje. Poradnik dla rodzin i opiekunów osób z chorobą nowotworową.**

Poradniki są dostępne na stronie internetowej Fundacji: [www.tamizpowrotem.org](http://www.tamizpowrotem.org)

[www.tamizpowrotem.org](http://www.tamizpowrotem.org)

**Na stronie uzyskasz również informacje o organizacjach niosących pomoc pacjentom z chorobami nowotworowymi i ich rodzinom, a także znajdziesz wiele informacji dotyczących samej choroby.**

Programy i projekty realizowane przez naszą Fundację są w pełni finansowane dzięki wsparciu darczyńców. Każdy sposób wsparcia jest dla nas ogromnym wyróżnieniem i stanowi podstawę naszej działalności.

### **Możesz nam pomóc i Ty!**

Więcej informacji o formach wsparcia znajdziesz na stronie **[www.tamizpowrotem.org](http://www.tamizpowrotem.org)**

Skontaktuj się z nami:

- jeśli jesteś zainteresowany współpracą z Fundacją:  
**[biuro@tamizpowrotem.org](mailto:biuro@tamizpowrotem.org)**
- jeśli jesteś zainteresowany otrzymaniem i/lub dystrybucją poradników:  
**[wydawnictwo@tamizpowrotem.org](mailto:wydawnictwo@tamizpowrotem.org)**

**Jesteśmy też na Facebook'u!**

**Zapraszamy: [www.facebook.com/FundacjaTamizPowrotem](https://www.facebook.com/FundacjaTamizPowrotem)**

Jeśli chcesz nam pomóc w realizacji akcji wydawniczej „Razem zwyciężymy raka!”, na stronie 43 znajdziesz przygotowany przekaz pocztowy. Wystarczy wyciąć, uzupełnić o wybraną kwotę, dokonać wpłaty na pocztcie lub w oddziale wybranego banku i gotowe!

**Dziękujemy, że jesteście z nami!**

**KRS 0000374992**

## SPIS TREŚCI

Wstęp.....	8
<b>1. Kim jest wspierający? .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Przystosowanie się do bycia wspierającym.....</b>	<b>9</b>
2.1. Zmiana ról .....	9
2.2. Radzenie sobie ze swoimi emocjami.....	10
2.3. Pozostałe metody radzenia sobie ze swoimi emocjami .....	12
<b>3. Znajomość swoich silnych stron i granic .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Ustalanie priorytetów .....</b>	<b>13</b>
<b>5. Dlaczego otrzymywanie pomocy jest istotne? .....</b>	<b>14</b>
<b>6. Jak inni mogą Ci pomóc?.....</b>	<b>14</b>
<b>7. Kto może pomóc?.....</b>	<b>14</b>
<b>8. Dodatkowa pomoc .....</b>	<b>14</b>
<b>9. Przygotuj się na to, że niektórzy     odmówią Ci pomocy .....</b>	<b>15</b>
<b>10. Wskazówki, jak prosić o pomoc .....</b>	<b>16</b>
<b>11. Pomoc na odległość .....</b>	<b>17</b>
<b>12. Szukanie pomocy .....</b>	<b>17</b>
<b>13. Troska o swój umysł, ciało i ducha .....</b>	<b>18</b>
13.1. Zaplanuj czas dla siebie .....	18
13.2. Mity dotyczące troski o siebie .....	18
13.3. Sposoby dbania o siebie.....	19
13.4. Troska o Twoje ciało.....	22
13.5. Troszczenie się o siebie .....	22
<b>14. Czy potrzebujesz pomocy w związku z depresją lub lękiem? .....</b>	<b>23</b>



<b>15. Choroba i sens życia .....</b>	<b>24</b>
<b>16. Rozmowa z zespołem medycznym .....</b>	<b>24</b>
<b>17. Rozmowa z rodziną i przyjaciółmi .....</b>	<b>26</b>
17.1 Pomoc dzieciom i nastolatkom.....	26
17.2 Wskazówki do rozmowy z dziećmi w różnym wieku .....	31
17.3. Komunikacja z Twoim partnerem chorym na raka.....	32
17.4 Podejmowanie trudnych tematów z bliską osobą .....	33
17.5 Sposoby na polepszenie komunikacji .....	34
17.6 Komunikacja z pozostałymi członkami rodziny i znajomymi.....	37
<b>18. Planowanie życia .....</b>	<b>39</b>
18.1 Stawienie czoła tematom płodności .....	39
18.2 Radzenie sobie z obawami finansowymi .....	40
18.3 Radzenie sobie z kwestią pracy .....	40
18.4 Możliwości reorganizacji sposobu zamieszkania .....	41
<b>19. Refleksja .....</b>	<b>41</b>
<b>20. Lista praw wspierającego .....</b>	<b>42</b>

## Wstęp

Kiedy ktoś, kogo kochasz, jest leczony na raka!

*„Zdecydowanie musisz nauczyć się troszczyć o siebie. Jeśli nie troszczysz się o siebie, nie możesz troszczyć się o kogoś innego. Nie bój się zadawać pytań ani prosić o pomoc” – Natalia*

Poradnik ten pomoże Ci skupić się na Tobie i Twoich potrzebach

Od wielu wspierających słyszeliśmy o rzeczach, o których woleliby wiedzieć wcześniej. Zebraliśmy ich wskazówki w tym poradniku. Niektóre ze wskazówek wydają się proste, ale nie zawsze mogą być łatwe do zrealizowania.

Skorzystaj z tego poradnika w najlepszy dla siebie sposób. Możesz go przeczytać od deski do deski albo zaglądać tylko do wybranych rozdziałów i tematów, kiedy będą Ci potrzebne.

Nie ma dwóch takich samych osób. Niektóre rozdziały tego poradnika mogą się odnosić do Ciebie, a inne nie. Niektóre rozdziały możesz uznać za przydatne później.

**Używane pojęcia:** W niniejszym poradniku używane są pojęcia „bliska osoba” oraz „pacjent” w celu opisanie osoby, którą się opiekujesz. Ponadto, dla ułatwienia czytania, unikamy stosowania zaimków „on” i „ona”, jeśli odnosimy się do osoby chorej na raka.

## 1. Kim jest wspierający?

Ten poradnik jest dla Ciebie, jeśli pomagasz ukochanej osobie przejść przez terapię nowotworową. Jesteś „wspierającym”. Możesz nie myśleć o sobie jako o wspierającym. Możesz

postrzegać to, co robisz, jako coś naturalnego – troskę o kogoś, kogo kochasz. Są różne typy wspierających. Osobą wspierającą może być członek rodziny, przyjaciel, sąsiad, koleżanka z pracy. Tak naprawdę wspierający to każdy, kto w jakiś sposób jest blisko osoby chorej i kogo chory wybiera na osobę wspierającą. Warto pamiętać, że choroba przewlekła ma swoją dynamikę i na różnych jej etapach chory może oczekiwać innej formy wsparcia. Każda sytuacja jest inna. Są różne sposoby udzielania wsparcia. Nie ma jednego najlepszego rozwiązania.

Wspieranie może oznaczać pomoc w codziennych czynnościach, takich jak wizyta u lekarza, przygotowywanie jedzenia, organizacja opieki i pomocy dla osoby chorej. Może też być wsparciem na odległość poprzez telefon czy e-maila.

Troska może też oznaczać udzielanie emocjonalnego i duchowego wsparcia. Możesz pomóc ukochanej osobie poradzić sobie i przepracować wiele uczuć, które pojawiają się w tym czasie.

**Nierzadko rozmowa, umiejętne wysłuchanie osoby chorej, bez zaprzeczania jego emocjom, pozwala poradzić sobie z trudnymi uczuciami.**

Udzielanie pomocy i wsparcia w tym trudnym czasie stanowi wyzwanie i nie zawsze jest łatwe. Naturalną reakcją

większości wspierających jest odkładanie na bok swoich własnych uczuć i potrzeb. Wspierający starają się skupić na osobie chorej na raka i zadaniach związanych ze wsparciem. Może to być w porządku na krótką chwilę. Taka reakcja jest zupełnie naturalna, niemniej jednak w dłuższym okresie czasu może stanowić poważny problem, nawet zdrowotny. Troszcząc się o innych nie można zapomnieć o sobie.

**„Myślę, że najlepszym opiekunem możesz być poprzez troszczenie się o siebie, poprzez starania o uzyskanie najwięcej informacji, jak to tylko możliwe oraz poprzez pozwolenie sobie na to, aby polegać na ludziach, którzy chcą ci pomóc. - Krystyna**

## 2. Przystosowanie się do bycia wspierającym

### 2.1 Zmiana ról

Niezależnie od tego, w jakim jesteś wieku, możesz znaleźć się w nowej roli - wspierającego. Być może jesteś osobą, która była obecna w życiu chorego przed pojawieniem się raka, a teraz wspierasz tę osobę w inny sposób niż dotychczas. Możliwe, że jest to rodzaj wsparcia, w którym nie masz wielkiego doświadczenia lub intensywność pomocy jest większa niż wcześniej. Wspieranie może wydawać Ci się nowe: wiele osób wspierających uczy się od osoby chorej, w jaki sposób można ją wspierać i że nie zawsze chęć pomocy spotyka się z pozytywnym przyjęciem przez chorego.

### Oto kilka sytuacji, które mogą stanowić problem:

- Twój współmałżonek lub partner może czuć się swobodnie tylko wtedy, gdy to ty się nim zajmujesz,
- Twojemu rodzicowi może być trudno zaakceptować pomoc od Ciebie (jako dorosłego dziecka), ponieważ jest przyzwyczajony do opiekowania się Tobą,
- Twoje dorosłe dziecko chorujące na raka może nie chcieć zależeć pomocy od rodzica,
- sam możesz mieć problemy zdrowotne ze względu na fizyczny i emocjonalny ciężar opieki nad kimś innym.

Wejście w rolę osoby wspierającej może być trudne. Wiąże się bowiem z zaakceptowaniem wielu zmian. Pogodzenie nowych obowiązków z dotychczasowym życiem, szczególnie na początku, może powodować zamieszanie i uczucie bezradności. Nie ma w tym nic złego. **Przede wszystkim potrzebujesz czasu, aby wiele rzeczy sobie poukładać. Nie wszystko da się natychmiast pogodzić. Warto pamiętać o tym, że wsparcie osoby chorej to nietatwe zadanie, również pod kątem logistycznym. Dlatego też warto, abyś zadbał o wsparcie dla siebie.**

Jeżeli to możliwe, spróbuj dzielić się uczuciami z bliskimi osobami lub dołączyć do grupy wsparcia, bądź poszukaj wsparcia u terapeuty lub psychologa. Wielu wspierających mówi, że terapeuta im pomógł; byli zdolni powiedzieć mu o rzeczach, których nie byli w stanie powiedzieć swoim bliskim. Zajrzyj do rozdziału „Rozmowa z rodziną i przyjaciółmi“, aby uzyskać więcej wskazówek.

*„Raz w tygodniu, po tym jak odwiozę dzieci do szkoły, zabieram Mamę do lekarza. Potem zabieram ją do domu i przygotowuję dla niej obiad, następnie zostaję na chwilę. Za każdym razem dyskutujemy, ponieważ chce to zrobić samodzielnie. Trudno jej być zależną ode mnie” - Piotr*

## 2.2 Radzenie sobie ze swoimi emocjami

Opiekując się osobą chorą możesz doświadczać wielu emocji. Niektóre z nich mogą być dla Ciebie nowe, szczególnie w stosunku do osoby, którą wspierasz, np. złość. Mogą również być bardzo silne i pojawiać się nagle. Emocje smutku, strachu, złości, bezradności w sytuacji trudnej mogą występować w sposób naturalny.

Wielu wspierających porównuje to doświadczenie do przejażdżki kolejką górską. Nie ma dobrych i złych reakcji. **Wszystkie wymienione uczucia są normalne** i informują o Twoich przeżyciach.

Możesz odnieść się do wszystkich lub kilku uczuć wymienionych na kolejnej stronie. Możesz odczuwać je w różnym czasie, mając lepsze i gorsze dni. Świadomość, że inni wspierający czuli się tak samo jak Ty, może być pocieszająca. Jednym z pierwszych kroków do poradzenia sobie z uczuciami jest zauważenie, że istnieją oraz uznanie ich za normalne. Postaraj się dać sobie czas, aby zrozumieć i przepracować swój wachlarz emocji.

**- Złość.** Wielu wspierających mówi, że często czują się źli na siebie samych, na członków swoich rodzin lub na pacjenta. Czasami złość bierze się z uczuć, które są trudne do okazania, takich jak

lęk, panika, zmartwienie. Może też pojawiać się wskutek odrzucenia wszystkiego, przez co przechodzisz. Nierzadko w konsekwencji nagromadzonej złości atakujemy inne osoby, w tym te najbliższe. Niestety niczego to nie zmienia, a dodatkowo powoduje poczucie winy. Dlatego chcąc poradzić sobie ze złością warto najpierw uświadomić sobie tę emocję i dotrzeć do tego, z czego ona wynika. Warto pamiętać o tym, że nie zawsze wspieramy osobę, z którą łączyły nas dotychczas tylko dobre emocje. W życiu bywa różnie. Nierzadko los zmusza nas do opieki nad osobą, która wyrządziła nam dużo przykrości, np. rodzic nadużywający alkoholu, mąż, który stosował przemoc; wówczas musimy poradzić sobie z różnymi emocjami od złości, żalu, poczucia winy, po uczucie smutku i współczucia. Trudno w takiej sytuacji oczekiwać, że nagle o wszystkim zapomnimy i pozostaną w nas jedynie dobre uczucia. Warto jednak spróbować o tym porozmawiać z kimś, komu ufamy i kto bez osądzania pozwoli nam skonfrontować się z ambiwalentnymi uczuciami do osoby chorej i realnie ocenić swoje możliwości niesienia pomocy. Poczucie winy tylko wzmacnia złość i frustrację. Warto również pamiętać o tym, że złość może mobilizować nas do działania, uzyskania większej ilości informacji, wprowadzenia pozytywnych zmian w naszym życiu. Jeśli jednak uczucia te utrzymują się dłużej i złościsz się na otaczające Cię osoby, poszukaj pomocy u terapeuty lub innego specjalisty od zdrowia psychicznego. Nie pozwól, aby złość zabrała Tobie i Twoim bliskim chwile, które mogą być bardzo ważne w Waższej wspólnej drodze w chorobie.

- **Żal.** Możesz żałować straty czegoś, co cenisz najbardziej – zdrowa bliskiej Ci osoby lub życia, jakie razem wiedzicie przed zachorowaniem. Ważne jest, aby przyznać sobie prawo do żałoby nad tym, co tracisz. Przepracowanie i akceptacja wszystkich pojawiających się zmian wymaga czasu.

- **Wina.** Poczucie winy jest częstą reakcją wspierających. Możesz martwić się o to, że nie pomagasz wystarczająco dużo albo o to, że Twoja praca bądź odległość od bliskiej osoby utrudniają pomoc. Poczucie winy może wynikać również z ograniczeń jakie stawia Twoje zdrowie. Możesz czuć się winny gdy masz dobry humor, gdy na chwilę zapominasz o chorobie osoby bliskiej i żyjesz swoim życiem. Wsparcie nie może polegać na ciągłym umartwianiu się. Każdy chory szybciej lub później wyczuje to i wówczas to on będzie się czuł winny, że obarcza Ciebie swoimi problemami.

- **Lęk i depresja.** Lęk oznacza, że masz dodatkowe zmartwienia, nie możesz się rozluźnić, czujesz napięcie lub nawet miewasz ataki paniki. Wiele osób martwi się o to, jak opłacić rachunki, jak rak wpłynie na ich rodzinę oraz oczywiście o to, jak ich bliska osoba się czuje. Czym więcej nagromadzonych problemów, tych realnych i tych, które dopiero przewidujesz, tym bardziej czujesz się osaczony przez lęk. Mądrym sposobem redukcji lęku jest realne podejście do nagromadzonych problemów. Warto pomyśleć o tym, które z nich mają swoje źródło w nierealnej ocenie swoich możliwości, braku odpoczynku, tworzeniu negatywnych scenariuszy na przyszłość i realnie po-

stawić wobec siebie i innych oczekiwania.

Depresję diagnozuje się, gdy przez co najmniej dwa tygodnie występują przynajmniej dwa z trzech głównych objawów: obniżenie nastroju, utrata zainteresowań i anhedonia, obniżona energia lub wytrzymałość na zmęczenie oraz dwa lub więcej z grupy objawów mniejszych, takich jak trudności w skupieniu uwagi, obniżenie samooceny, odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym, pesymistyczne postrzeganie przyszłych wydarzeń, myśli suicydalne (samobójcze) lub zachowania autoagresywne, problemy ze snem oraz zmniejszenie apetytu.

**Jeżeli rozpoznajesz u siebie symptomy, które mogą świadczyć o depresji, to natychmiast udaj się do lekarza pierwszego kontaktu lub psychiatry. Depresja jest chorobą, którą trzeba leczyć. Nieleczona zaczyna ograniczać Twoje możliwości radzenia sobie nawet z najprostszymi problemami dnia codziennego.**

- **Nadzieja lub brak nadziei.** W trakcie leczenia raka u bliskiej Ci osoby, w różnych momentach możesz odczuwać nadzieję lub jej brak. Uczucia te mogą zmieniać się wraz z upływającym czasem i stanem zdrowia osoby, którą wspierasz. W pierwszym okresie choroby możesz z wszystkich sił wierzyć, że

wszystko będzie dobrze i nie dopuszczasz innych scenariuszy. Z czasem życie może zmusić Cię do zweryfikowania pokładanej nadziei w wyzdrowienie osoby bliskiej i staniesz przed wyborem: czy pogrzyżć się w rozpacz, czy też urealnić nadzieję i nadać jej inny sens i cel. W takiej sytuacji warto porozmawiać z kimś, kto pomoże Ci odnaleźć sens i nadzieję w tym, czego wraz z osobą chorą doświadczasz. Przez większość czasu możesz mieć nadzieję na wyleczenie, ale możesz też mieć nadzieję na inne rzeczy, takie jak komfort, spokój, akceptację i radość. Jeśli nie możesz pozbyć się uczucia beznadziei, porozmawiaj z zaufanym członkiem rodziny, przyjacielem, lekarzem lub osobą duchowną. Jako wspierającemu, poczucie nadziei może pomóc Ci przejść przez kolejne pięć minut albo pięć dni.

- **Samotność.** Możesz czuć się samotny w swojej roli wspierającego, nawet jeśli wokół Ciebie znajduje się wiele osób. Łatwo jest czuć, że nikt nie rozumie, przez co przechodzisz. Możesz czuć się samotnie, bo masz mniej czasu, aby spotykać się z ludźmi i robić to, do czego jesteś przyzwyczajony. Jakakolwiek jest Twoja sytuacja, nie jesteś sam. Pozostali wspierający dzielą Twoje odczucia.

*„To jest emocjonalnie wykańczające i nigdy nie wiem, czego się spodziewać. W jednej minucie sprawy wyglądają lepiej, a potem kilka godzin później, staje się coś, na co nie mam odpowiedzi.” - Dawid*

*„Są momenty, kiedy nie wiesz, jak pomóc. Nie możesz ulżyć w bólu. Nie możesz zlikwidować frustracji. Jedyne co możesz zrobić, to być tam, a to odczuć dużej bezradności.” - Cecylia*

### 2.3 Pozostałe metody radzenia sobie ze swoimi emocjami

- **Pozwól sobie na błędy.** Nie możesz być doskonały. Nikt nie jest. Najlepsze, co możemy zrobić, to uczyć się na swoich błędach i iść do przodu. Rób dalej wszystko najlepiej jak potrafisz i postaraj się nie oczekiwać od siebie za dużo.

- **Placz i wyrażaj swoje emocje.** Nie musisz być promienny przez cały czas, ani udawać radosnego. Daj sobie czas na poradzenie sobie ze wszystkimi zmianami, przez jakie przechodzisz. Placz i okazywanie smutku czy zmartwienia są w porządku.

- **Skieruj swoją energię na rzeczy, które mają dla Ciebie znaczenie.** Skup się na sprawach, które według Ciebie są warte Twojego czasu i energii. Naucz się odpuszczać i dokonywać wyborów w zgodzie ze swoimi możliwościami, na przykład nie składaj ubrań, kiedy jesteś zmęczony, od razu udaj się na odpoczynek.

- **Poznaj źródło złości.** Bliska Ci osoba może się na ciebie złościć. Bardzo często ludzie kierują swoje uczucia na tych, którzy są najbliższymi. Swoje stres, obawy i zmartwienia mogą okazywać w postaci złości. Postaraj się nie brać tego do siebie. Czasami pacjenci nie zdają sobie sprawy z tego, że ich złość ma wpływ na innych, dlatego pomocnym może być dzielenie się z nimi swoimi odczuciami, kiedy są spokojni.

Pamiętaj jednak o tym, że masz prawo zwrócić osobie chorej uwagę na Twoje emocje i uczucia. Nikt, nawet osoba chora, nie ma prawa sprawiać innym osobom cierpienia. Warto pamiętać o tym, że niektórzy chorzy nie mogą się pogodzić z ograniczeniami wynikającymi z choroby i jedynym sposobem rozładowania napięcia stają się ataki. W takiej sytuacji warto uświadomić choremu, że takim zachowaniem rani innych i sam pogrąża się w złości, która wprowadza chaos i eskalację negatywnych emocji. Postaraj się jednak pamiętać o tym, że najczęściej to nie Ty jesteś przyczyną złości i nie bierz wszystkiego do siebie.

- **Wybaczasz sobie.** Jest to jedna z najważniejszych spraw. Prawdopodobnie, że właśnie robisz to, co możesz zrobić w tym momencie. Każda następna chwila i kolejny dzień daje Ci nowe szanse, aby spróbować ponownie.

### 3. Znajomość swoich silnych stron i granic

Jednym ze sposobów radzenia sobie przez wspierających jest skierowanie swojej energii na sprawy, które w sposób realny są możliwe do zrobienia. Stawianie sobie nierealnych zadań kończy się najczęściej poczuciem frustracji, co nierzadko przekłada się na relacje z innymi ludźmi, również z osobą chorą.

**Oto kilka form pomocy, które możesz rozważyć:**

- pomoc przy umawianiu wizyt lekarskich,
- pomoc przy codziennych zadaniach, takich jak przygotowanie po-

- siłków lub zrobienie sprawunków,
- przejęcie obowiązków bliskiej osoby,
- zdobywanie informacji na temat raka i sposobów leczenia,
- robienie czegokolwiek innego, co możesz zrobić.

Patrząc w przeszłość, wielu wspierających przyznaje, że wzięli na siebie zbyt dużo albo, że żałują, że nie poprosili kogoś szybciej o pomoc. Spójrz uczciwie na to, co potrafisz i czego nie potrafisz, które sprawy musisz załatwić osobiście, a które niekoniecznie, które zadania możesz zlecić komuś innemu lub się nimi podzielić. Chętnie oddawaj sprawy, które nie są dla Ciebie kluczowe.

**„Kiedy byliśmy mali, wpojono nam dwie zasady. Pierwsza brzmi: „Nie poświęcaj zbyt wiele wysiłku drobnym sprawom“. Druga brzmi: „Wszystko to małe sprawy“. Musisz zdecydować, co jest ważne dla Ciebie. Skup się na tym, co możesz zrobić, nie na tym, czego nie możesz.” - Jan**

### 4. Ustalanie priorytetów

Zrób listę swoich zadań i czynności z całego tygodnia. Oszacuj, ile czasu zajmuje każda z nich i na ile jest ważna. Wymaż z listy rzeczy, które nie są ważne. Dzięki temu uzyskasz więcej czasu na zadania, które rzeczywiście chcesz i potrzebujesz zrobić. Może to nawet wywołać u kogoś rozczarowanie, ale musisz zatroszczyć się o to, co jest ważne dla Ciebie, niezależnie od tego, co inni mogą sobie pomyśleć. Wiele osób zrozumie Twoje zachowanie, jeśli tylko wyjaśnisz im, co się dzieje.

**„Musisz nauczyć się korzystać z pomocy, którą ludzie oferują. Proś o pomoc,**

**bo nie wiedzą, czego potrzebujesz. Musisz być skłonny pozbyć się swojej dumy i pozwolić innym pomóc Tobie”.**  
- Halina

## 5. Dlaczego otrzymywanie pomocy jest istotne?

Akceptowanie pomocy od innych często nie jest łatwe. Kiedy wydarzają się trudne sytuacje, wiele osób zamyka się w świecie swojego problemu i myśli „Poradzimy sobie sami”, ale w miarę postępowania leczenia sprawy mogą stać się trudniejsze. Nierzadko choroba jest procesem o bardzo dynamicznym przebiegu, tak więc siłą rzeczy weryfikuje plany osoby chorej i osób bliskich. Dlatego też warto podejść do planów w sposób bardziej elastyczny i w razie potrzeby niektóre z nich delegować na inne osoby.

Pamiętaj, że zdobycie pomocy dla siebie pomaga także Twojej osobie bliskiej, ponieważ:

- umożliwi Tobie zachowanie lepszego zdrowia,
- bliska Ci osoba może czuć się mniej winna z powodu wszystkich rzeczy, jakie dla niej robisz,
- niektórzy z Twoich pomocników mogą zaoferować czas i umiejętności, których Ty nie masz.

## 6. Jak inni mogą Ci pomóc?

Czy byłoby dla Ciebie pomocne, jeśli ktoś ugotowałby za Ciebie obiad lub załatwił część sprawunków? Jeśli tak, możesz skorzystać z pomocy ludzi, którzy mogą wykonać zadania, na które Ty nie masz czasu.

Ludzie chcą pomagać, ale nie wiedzą czego potrzebujesz lub w jaki sposób to zaoferować. Dobrze jest, jeżeli to

Ty podejmiesz pierwsze kroki. Powiedz, czego potrzebujesz i co byłoby dla Ciebie największą pomocą. Na przykład, możesz chcieć, aby ktoś:

- pomógł przy domowych obowiązkach, takich jak gotowanie, sprzątanie, robienie zakupów, prace w ogródku i opieka nad dziećmi lub starszymi członkami rodziny,
- porozmawiał z Tobą i wysłuchał tego, co czujesz,
- zawiózł Twoją bliską osobę do lekarza,
- odebrał dziecko ze szkoły lub zajęć pozalekcyjnych,
- założył stronę internetową, na której ludzie mogą się dowiedzieć, jakiej pomocy potrzebujesz lub ustalić terminy opieki nad bliską osobą,
- poszukał informacji, których potrzebujesz,
- był osobą kontaktową, która pomaga informować innych o stanie bliskiej osoby.

## 7. Kto może pomóc?

Pomyśl o osobach, które mogą Ci pomóc w wykonywaniu zadań. Pomyśl o wszystkich ludziach i grupach, które znasz, w tym o rodzinie, przyjaciółtach, sąsiadach, współpracownikach, członkach Twojej wspólnoty duchowej, grupach cywilnych i stowarzyszeniach, które mogą pomóc. Szpital lub centrum leczenia nowotworów także może udzielić informacji na temat usług, jakie oferuje lub posiada listę innych ośrodków, które takie usługi oferują.

## 8. Dodatkowa pomoc

Dodatkowi pomocnicy to ludzie, którzy spędzają czas z bliską Ci osobą. Mogą



pracować za wynagrodzeniem lub jako wolontariusze. Wielu wspierających przyznaje, że żałują, że nie zdecydowali się na dodatkową pomoc szybciej. Dzięki dodatkowej pomocy możesz mieć chwilę wolnego na odpoczynek, spotkanie z przyjaciółmi, zrobienie sprawunków lub dowolną czynność, na którą masz ochotę. Dodatkowi pomocnicy mogą wspomóc Cię także w czynnościach fizycznych, takich jak przenoszenie pacjenta do łóżka lub na krzesło. Jeżeli taka forma pomocy stanowi dla Ciebie ułatwienie, możesz chcieć:

- porozmawiać z osobą bliską o tym, aby ktoś przychodził do domu pomagać od czasu do czasu,
- zdobyć wskazówki od przyjaciół, pracowników służby zdrowia, lokalnego domu pomocy osobom starszym,
- zapytać dodatkowych pomocników, jakich zadań mogą się podjąć.

Możesz uzyskać dodatkową pomoc od rodziny i przyjaciół, ale także z instytucji rządowych lub pożytku publicznego. Cokolwiek zrobisz, pamiętaj, że prosząc o pomoc nie okazujesz słabości, a wręcz przeciwnie - jesteś osobą dojrzałą i realnie rozkładasz swoje siły i możliwości w tej długiej drodze, jaką jest choroba przewlekła.

**„Otrzymaliśmy wiele pomocy i część z niej pochodzi od ludzi, od których jej oczekiwaliśmy, ale wiele pochodzi też od tych, których nie znamy za dobrze. Są też tacy, których znamy bardzo dobrze, ale trzymają się z dala. Po prostu z ludźmi nigdy nic nie wiadomo.” - Justyna**

## 9. Przygotuj się na to, że niektórzy odmówią Ci pomocy

Czasami ludzie nie są w stanie pomóc. To może ugodzić w Twoje uczucia lub Cię zezłościć. Może być szczególnie ciężkie, jeśli odmówią ludzie, od których spodziewasz się otrzymać pomoc. Możesz zastanawiać się, czemu ktoś nie zaoferował, aby ci pomóc. Częste powody to:

- niektórzy ludzie mogą się właśnie borykać z własnymi problemami lub po prostu nie mieć czasu,
- boją się raka lub mają już złe doświadczenia z rakiem. Nie chcą się angażować i ponownie przeżywać bólu,
- czasami ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jak ciężka jest Twoja sytuacja lub nie rozumieją, że potrzebujesz pomocy, dopóki ich o to bezpośrednio nie poprosisz,
- niektórzy ludzie czują się dziwnie, bo nie wiedzą, jak pokazać, że się troszczą.

Jeżeli ktoś nie udziela Ci pomocy, której potrzebujesz, możesz z nim porozmawiać i wyjaśnić, jakie są Twoje potrzeby lub po prostu odpuścić, lecz jeśli relacja jest ważna, możesz powiedzieć danej osobie, jak się czujesz. Rozmowa może pomóc uniknąć odrzucenia lub narastającego stresu. Na dłuższą metę takie uczucia mogą zaszkodzić relacji.

## 10. Wskazówki, jak prosić o pomoc

Blokada	Co zrobili inni?
<p><i>Jego rak to jego prywatna sprawa. Musiałbym powiedzieć innym o tym, aby uzyskać jakąkolwiek pomoc.</i></p>	<p>Ty i Twoja bliska osoba możecie wspólnie ustalić komu i co powiedzieć oraz kiedy i w jaki sposób. Pamiętaj jednak, aby nigdy niczego nie robić wbrew woli chorego. Niektóre opcje to:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• powiedzieć tylko kilku najbliższym osobom,</li><li>• ograniczyć szczegóły tego, co mówicie. Możecie powiedzieć „on jest chory” lub „ona nie czuje się dzisiaj zbyt dobrze”,</li><li>• poprosić innego członka rodziny, przyjaciela lub członka wspólnoty duchowej, aby przekazał wiadomość,</li><li>• zdobyć pomoc z lokalnego ośrodka pomocy zamiast od ludzi, których znacie.</li></ul>
<p><i>Każdy ma mnóstwo spraw do załatwienia. Nie chcę im zawracać głowy ani odciągać od ich problemów.</i></p>	<p>Jeśli obawiasz się być ciężarem dla innych, jest kilka rzeczy do przemyślenia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wiele osób prawdopodobnie chce pomóc,</li><li>• jeżeli zezwolisz na pomoc od wielu osób, Twoje obciążenie pracą zdecydowanie zmaleje,</li><li>• pomógłbyś komuś innemu, kto znalazłby się w podobnej sytuacji? Przeszkadzałoby Ci, gdyby ktoś poprosił Cię o pomoc?</li></ul>
<p><i>Nie potrafię tego wyjaśnić, ale po prostu nie czuję się na siłach właśnie teraz prosić o pomoc</i></p>	<p>Wiele osób nie chce pomocy właśnie wtedy, kiedy potrzebuje jej najbardziej. Często możesz się nawet wycofać ze swojego regularnego życia towarzyskiego i od ludzi w ogóle. Możesz czuć, że poproszenie o pomoc wymaga zbyt dużo wysiłku. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz – z przyjacielem, członkiem wspólnoty duchowej, terapeutą. Ta osoba może pomóc Ci rozplątać Twoje myśli i uczucia. Może też pomóc Ci znaleźć odpowiednie wsparcie.</p>

## 11. Pomoc na odległość

Może być bardzo ciężko, jeśli znajdujesz się daleko od kogoś, kogo kochasz, a kto choruje na raka. Możesz czuć się tak, jakbyś był zawsze odrobinę nie na czasie z wiadomościami, co się u tej osoby dzieje. Mimo wszystko, nawet jeśli mieszkasz bardzo daleko, możliwe jest, abyś dawał wsparcie i stał się osobą rozwiązującą problemy i koordynatorem opieki.

Wspierający, którzy mieszkają więcej niż godzinę drogi od bliskiej osoby, zwykle kontaktują się za pomocą telefonu lub e-maila. Jednak wymienione środki komunikacji mogą być niewystarczające do uzyskania informacji o tym, czego potrzebuje dana osoba. Poza nagłymi przypadkami medycznymi, wspierający na odległość muszą nauczyć się oceniać, czy sytuacja może być rozwiązana przez telefon, czy wymaga osobistej wizyty.

## 12. Szukanie pomocy

Wielu wspierających na odległość mówi, że pomocne jest odnalezienie sieci kontaktów do osób, które pomagają, płatnie lub jako wolontariusze. Spróbuj stworzyć sieć kontaktów do osób, które są chętne do pomocy i mieszkają niedaleko bliskiej Ci osoby, do których mógłbyś zadzwonić w dzień lub w nocy w sytuacji kryzysowej lub tylko po to, żeby wpadli sprawdzić, jak się sprawy mają. Możesz także sprawdzić możliwości wizyt wolontariuszy, przedstawicieli domów **opieki dziennej lub firm dostarczających jedzenie w okolicy**. Łatwym źródłem informacji może być lokalna książka telefoniczna lub strony internetowe. Na wszelki wypadek zostaw swój adres oraz numery te-

lefonów do pracy i numer telefonu komórkowego **w przychodni** oraz przekaz osobom opiekującym się Twoją bliską osobą.

*„Nasza rodzina jest rozszarpana po całej Polsce, stąd trudno jest mieć doświadczenie, ale częstsze stały się telefony z pytaniem: „Kocham Cię i co mogę dla Ciebie zrobić?”. Mimo, że nie mogą zrobić wiele, aby pomóc mi przy Mamie, samo to, że dzwonią częściej, sprawiło, że jest mi trochę lepiej.” - Patrycja*

Dodatkowe wskazówki:

- poproś osobę z rodziny lub znajomego, którzy są na miejscu, aby codziennie wysyłał Ci e-maila o tym, co się dzieje albo rozważ założenie strony internetowej do dzielenia się wiadomościami na temat stanu oraz potrzeb bliskiej Ci osoby,
- porozmawiaj ze specjalistami od elektroniki lub komputerów o innych możliwościach łączenia się z ludźmi. Każdego dnia powstają nowe technologie wykorzystujące video oraz Internet,
- jeśli podróżujesz, aby odwiedzić bliską osobę, zaplanuj podróż tak, aby mieć czas na odpoczynek po powrocie. Wielu wspierających na odległość mówi, że nie pozostawiają sobie wystarczająco dużo czasu na odpoczynek po swoich wizytach,
- rozważ zakup karty telefonicznej, aby ograniczyć rachunki za międzymiastowe rozmowy albo przejrzyj swoje rozmowy międzymiastowe i planowane rozmowy przez telefon komórkowy. Sprawdź, czy możesz dokonać jakichś zmian, aby zmniejszyć wydatki.

## 13. Troska o swój umysł, ciało i ducha

### 13.1 Zaplanuj czas dla siebie

Możesz uważać, że Twoje potrzeby nie są w tej chwili istotne albo, że teraz zajmujesz się wszystkim, co musisz zrobić i nie ma już czasu wolnego dla Ciebie. Możesz mieć też poczucie winy, że sprawia Ci radość coś, czym nie może się teraz cieszyć bliska Ci osoba.

Większość wspierających mówi, że mieli takie same odczucia. Mimo to troszczenie się o swoje potrzeby, nadzieje i pragnienia jest ważne, bo daje Ci siły, aby iść na przód. (patrz: Lista praw wspierającego)

**Poświęcenie czasu na naładowanie swojego umysłu, ciała i ducha może pomóc Ci stać się lepszym wspierającym. Możesz chcieć pomyśleć o:**

- **znalezieniu miłych rzeczy, które możesz robić dla siebie – nawet kilka minut może pomóc,**
- **raczej ograniczeniu prywatnych czynności niż zrezygnowaniu z nich całkowicie,**
- **znalezieniu rzeczy, które mogą zrobić inni lub w których mogą Cię wspomóc, takie jak organizacja wizyt lub sprawunków,**
- **poszukaniu łatwych metod kontaktu z przyjaciółmi,**
- **znalezieniu dłuższych momentów czasu wolnego, poza obowiązkami.**

### 13.2 Mity dotyczące troski o siebie

Mit	Fakt
<i>Troszczenie się o siebie oznacza, że muszę być z dala od bliskiej osoby</i>	Możesz robić rzeczy dla siebie z osobą bliską w tym samym pokoju lub nie. Ważne jest, żebyś nie rezygnował z siebie.
<i>Troszczenie się o siebie zabiera dużo czasu, który można spożytkować na co innego.</i>	Niektóre rzeczy dla siebie zajmują tylko kilka minut, tak jak przeczytanie radosnego rozdziału książki. Niektóre rzeczy mogą być wykonane w przerwie między dłuższymi zadaniami.
Musiabym nauczyć się, jak się skupić na sobie. Nie wiem, czy potrafię zacząć.	Kiedykolwiek cokolwiek sprawia, że czujesz się szczęśliwszy, lżejszy, bardziej zrelaksowany lub odczuwasz przyływ energii, oznacza to, że troszczysz się o siebie. Pomyśl o sytuacjach, które już na Ciebie działają

### 13.3 Sposoby dbania o siebie

#### - Zbierz swoje emocje

Ważnym jest dawać ujście swoim myślom i emocjom. Pomyśl, co mogłoby Ci pomóc lub poprawić Twoje samopoczucie? Czy rozmowa z innym człowiekiem przyniosłaby Tobie ulgę?

Czy raczej byłaby to chwila ciszy w samotności? Być może potrzebujesz obu, w zależności od tego, co się dzieje w Twoim życiu. Pomocnym dla Ciebie i innych jest, jeśli wiesz, czego potrzebujesz.

*„Potrzebuję po prostu chwili spokoju. Jeśli mój mąż ucina sobie drzemkę, ja czytam lub siedzę na ganku, bo czasem jest tak intensywnie. Mamy dni, kiedy prosto z chemii jedziemy na radioterapię. To potrafi być bardzo męczące”. - Anna*

#### - Odnajdź dobre samopoczucie

Twój umysł potrzebuje przerwy od wymagań związanych z wspieraniem. Pomyśl o tym, co sprawia, że czujesz się dobrze i pomaga Ci się zrelaksować. Wspierający mówią, że nawet kilka poświęconych sobie minut dziennie pomaga im w radzeniu sobie i skupieniu. Zachowaj 15-30 minut każdego dnia, aby zrobić coś dla siebie, nawet coś małego. Na przykład wspierający często odkrywają, że czują się mniej zmęczeni i zestresowani, jeśli wykonują lekkie ćwiczenia fizyczne. Spróbuj znaleźć czas na spacer, krótki bieg rozluźniający mięśnie lub delikatne rozciąganie. Może się okazać, że będzie Ci ciężko się zrelaksować, nawet jeśli masz na to czas. Niektórzy wspierający korzystają z ćwiczeń relaksacyjnych, takich jak rozciąganie lub joga. Inne relaksujące

czynności to między innymi głębokie oddychanie lub po prostu nieruchome siedzenie.

#### - Dołącz do grupy wsparcia

Grupy wsparcia działają w formie tradycyjnych spotkań, przez telefon lub przez Internet. Mogą pomóc Ci uzyskać wgląd w to, co się dzieje, zdobyć pomysły na radzenie sobie z sytuacją, pomóc Ci zrozumieć, że nie jesteś sam. W grupach wsparcia ludzie mogą rozmawiać o swoich uczuciach, wymieniać się radą i próbować znaleźć inne osoby, które borykają się z takimi samymi problemami. Niektórzy lubią przyjąć i po prostu słuchać. Inni wolą nie dołączać do grup wsparcia w ogóle. Nie wszyscy czują się komfortowo w takich okolicznościach.

Jeżeli nie możesz znaleźć grupy w Twoim rejonie, spróbuj znaleźć grupę wsparcia w Internecie. Niektórzy wspierający mówią, że internetowe grupy wsparcia bardzo im pomogły.

#### - Porozmawiaj z terapeutą

Możesz czuć się przeciążony i mieć ochotę porozmawiać z kimś spoza osób pomagających. Niektórzy wspierający uważają za pomocną rozmowę z terapeutą, pracownikiem socjalnym, psychologiem lub innym pracownikiem opieki medycznej. Innym pomogło zwrócenie się do osoby duchownej lub przewodnika duchowego. Z wszystkimi z nich może Ci być łatwiej rozmawiać o rzeczach, o których nie czujesz się komfortowo rozmawiając z bliską osobą lub osobami z najbliższego kręgu. Podczas tych rozmów możesz odnaleźć sposoby wyrażania swoich emocji i nauczyć się, jak sobie

radzić z sytuacją na sposoby, o których nie myślałeś wcześniej. Jednak to, czy skorzystasz z pomocy innych, zależy od Ciebie samego. Uważaj na to, abyś nie wszedł w rolę osoby umęczonej chorobą osoby bliskiej

### **- Małe rzeczy, które mogę zrobić dla siebie**

Każdego dnia zachowaj trochę czasu na to, aby zrobić coś dla siebie, niezależnie od tego, jak małe to coś jest. Może to być:

- drzemka,
- ćwiczenia lub joga,
- utrzymanie hobby,
- przejażdżka,
- obejrzenie filmu,
- praca w ogródku,
- zakupy,
- nadrobienie zaległości w rozmowach telefonicznych, listach, e-mailach.

Może wydawać Ci się trudne, aby się zrelaksować, nawet jeśli masz na to czas. Niektórym wspierającym pomogło wykonywanie lekkich ćwiczeń fizycznych, takich jak głębokie oddychanie lub medytacja.

### **- Połącz się z bliską osobą**

Choroba, to jedna z tych sytuacji, które zmuszają ludzi do refleksji nad swoim życiem. Nierzadko odkrywamy, że żyliśmy razem, a jednak osobno. W takiej sytuacji warto porozmawiać o tym, jak chcielibyście razem żyć. Wyrzuty i roztrząsanie przeszłości niczego dobrego nie przyniosą. Może warto pomyśleć o tym, że dostaliśmy szansę, aby coś zmienić w swoim życiu.

Często ludzie zbliżają się do siebie,

kiedy muszą wspólnie podolać wyzwaniom. Jeżeli możecie, poświęćcie z bliską osobą czas na dzielenie szczególnych chwil. Postarajcie się zyskać siłę z tego, co robicie razem i przez co do tej pory przeszliście. To może pomóc Wam iść dalej w przyszłość z pozytywnym nastawieniem i nadzieją.

### **- Połącz się z innymi**

Badania pokazują, że kontakt z innymi ludźmi jest bardzo ważny dla wspierających. Jest szczególnie pomocny, jeśli czujesz się przeciążony lub chcesz opowiedzieć o rzeczach, o których nie możesz rozmawiać z bliską osobą. Postaraj się znaleźć kogoś, komu możesz naprawdę otwarcie powiedzieć o swoich uczuciach i lękach. Może być Ci łatwiej porozmawiać z kimś, kto nie jest uwikłany w sytuację. Może być także pomocnym mieć się znajomych, z którymi kontaktujesz się przez telefon bądź osobiście, ale jeśli zmartwienie dotyczy wspierania, możesz chcieć porozmawiać z lekarzem Twojej bliskiej osoby. Wiedza pomaga zmniejszyć strach.

*„Dobrze jest, jeśli sąsiad pyta, jak się mam, pod warunkiem, że odpowiedź będzie brzmieć: „W porządku“, ale jeśli naprawdę nie jest w porządku, potrzebuję porozmawiać z kimś, kto potrafi zrozumieć lub po prostu mnie wysłucha. Nie musisz mieć odpowiedzi, po prostu słuchaj.” - Katarzyna*

### **- Szukaj pozytywów**

Może być ciężko znaleźć pozytywne momenty, jeśli jesteś zajętym wspierającym. Może też być ciężko przystosować się do nowej roli wspierającego.

Wspierający mówią, że szukanie pozytywów w życiu pomaga im czuć się lepiej.

**Raz dziennie pomyśl o czymś, co postrzegasz jako nagrodę za wspieranie, tak jak wdzięczność, jaką otrzymujesz lub dodatkowa pomoc od pracownika społecznego. Możesz również znaleźć chwilę, aby pomyśleć o czymkolwiek innym, co jest danego dnia pozytywne – ładny wschód słońca, uścisk albo coś zabawnego, co przeczytałeś lub usłyszałeś.**

#### **- Pozwól sobie na śmiech**

W porządku jest się śmiać, nawet jeśli bliska Ci osoba przechodzi leczenie. Prawdzie prawdę mówiąc jest to zdrowe. Śmiech uwalnia napięcie i poprawia samopoczucie. Możesz czytać dowcipy, oglądać komedie, rozmawiać z radosnymi znajomymi albo po prostu przypominać sobie zabawne historyjki, które wydarzyły się w przeszłości. Utrzymanie poczucia humoru w trudnych czasach jest cenną umiejętnością pomagającą radzić sobie z sytuacją.

#### **- Pisz pamiętnik**

Badania pokazują, że pisanie lub prowadzenie pamiętnika może pomagać ująć negatywnym myślom i uczuciom, może też pomóc poprawić Twoje zdrowie. Możesz pisać na każdy temat

- o swoich najbardziej stresujących przeżyciach albo może chcesz wyrazić swoje najszybsze myśli i uczucia – zrób to w swoim pamiętniku. Możesz też pisać o rzeczach, które sprawiają, że czujesz się dobrze, takich jak ładny dzień lub miły współpracownik lub znajomy.

Innym sposobem, który ludzie stosują, jest pisanie o wszystkim, co przychodzi im do głowy. Nie musi to mieć sensu ani poprawności gramatycznej. Po prostu pomaga im wyrzucić całą „śmiećnik” z głowy i przenieść go na papier.

#### **- Bądź wdzięczny**

Możesz czuć się wdzięczny, że możesz być przy bliskiej osobie. Możesz być wdzięczny za szansę zrobienia czegoś dobrego i dania z siebie drugiej osobie tyle, ile nigdy byś się po sobie nie spodziewał. Niektórzy wspierający czują, że nigdy wcześniej nie mieli szansy, aby zbudować lub wzmocnić relację. Nie oznacza to, że wspieranie jest łatwe. Ważne jednak jest to, żeby widzieć sens w tym, co robimy - wówczas pomoc płynie z naszych chęci, a nie z obowiązku, który nas przytłacza.

Odnalezienie znaczenia dla wspierania może sprawić, że samo wspieranie stanie się łatwiejsze.

#### **- Wykonuj swoje zwykłe czynności**

Jeżeli możesz, staraj się kontynuować swoje zwyczajowe czynności. Badania wykazują, że zaprzestanie wykonywania tych czynności zwiększa odczuwanie stresu. Pozostaw sprawy prostymi i trzymaj się rzeczy, które robisz dobrze. Pozostań otwarty na zmianę planu dnia. Istnieje możliwość, że będziesz musiał przeznaczyć na swoje aktyw-

ności nową porę dnia lub będziesz im mógł poświęcać mniej czasu niż zwykle.

### - Dowiedz się więcej na temat raka

Czasami zrozumienie sytuacji medycznej bliskiej osoby może sprawić, że poczujesz się pewniej i że masz kontrolę. Na przykład możesz chcieć dowiedzieć się więcej o stadium zaawansowania raka. Może być pomocnym dla ciebie, żeby wiedzieć, czego oczekiwać podczas leczenia, na przykład: jakie testy i procedury będą przeprowadzane oraz jakimi efektami ubocznymi mogą skutkować.

### 13.4 Troska o Twoje ciało

Możesz być tak zajęty i skoncentrowany na bliskiej osobie, że przestaniesz zwracać uwagę na swoje własne zdrowie fizyczne, ale bardzo ważnym jest, abyś troszczył się o swoje zdrowie. Troska o siebie samego da Ci siłę, aby pomagać innym.

Nowe czynniki stresujące i codzienne wymagania często kumulują się i dołączają do problemów zdrowotnych, jakie wspierający już mają. Jeśli jesteś chory lub masz uraz, ze względu na który powinieneś uważać, jest jeszcze ważniejsze, abyś troszczył się o siebie. Poniżej wymienione są niektóre zmiany, jakie pojawiają się u wspierających:

- zmęczenie,
- osłabienie układu odpornościowego (mniejsza zdolność do zwalczania chorób),
- problemy ze snem,
- wolniejsze gojenie się ran,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- zmiany apetytu i wagi ciała,

- bóle głowy,
- lęki, depresja lub wahania nastrojów.

*„Kiedy wracam po szkole do domu, idziemy z mamą na zmianę pobiegać. Kiedy jedna z nas biega, druga pozostaje z tatą. Mój bieg to mój czas dla mnie i jedyny sposób, dzięki któremu mogę wytrzymać.” - Marlena*

### 13.5 Troszczenie się o siebie

Wymienione pomysły na troszczenie się o siebie mogą wydawać się łatwe, ale dla większości wspierających stają się wyzwaniem. Musisz zwracać uwagę na to, jak się czujesz, zarówno fizycznie, jak i umysłowo. Nawet jeśli przedkładaś czyjeś potrzeby ponad swoje, ważne jest to, żeby:

- **piłnować swoich okresowych wizyt lekarskich, badań okresowych i pozostałych potrzeb medycznych,**
- **pamiętać o zażywaniu przepisanych leków.** Poproś lekarza o przepisanie większej ilości opakowań leku, aby zaoszczędzić czas na podróżach do apteki. Sprawdź, czy Twoja apteka dostarcza leki do domu,
- **starać się jeść zdrowo.** Dobre odżywianie pomoże Ci utrzymać siły. Jeśli Twoja bliska osoba jest w szpitalu lub ma długie wizyty lekarskie, zabierz ze sobą jedzenie, które daje się łatwo przygotować, na przykład sałatki, kanapki lub jedzenie, które łatwo mieści się w pojemniku śniadaniowym. Pamiętaj o piciu wody! W sytuacji stresu zapominamy o pragnieniu i nierzadko odbija się to na naszym zdrowiu, np. w postaci stanów zapalnych pęcherza, problemów z nerkami,
- **odpowiednio dużo odpoczywać.** Słuchanie delikatnej muzyki lub ćwic-



czenia oddechowe mogą pomóc Ci zasnąć. Krótkie drzemki mogą dostarczyć energii, jeśli nie zażywasz odpowiedniej ilości snu. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli brak snu staje się permanentnym problemem. Może potrzebujesz pomocy farmakologicznej?

- **ćwiczyć.** Spacerowanie, pływanie, bieganie lub jazda na rowerze są tylko kilkoma sposobami na to, aby utrzymać ciało w ruchu. Jakikolwiek typ ćwiczeń (w tym praca w ogrodzie, sprząkanie, strzyżenie trawnika lub wchodzenie po schodach) może pomóc utrzymać Twoje ciało w zdrowiu. Przeznaczenie chociaż 15-30 minut dziennie na ćwiczenia może spowodować, że będziesz się lepiej czuć i radzić sobie ze stresem,
- **znaleźć czas na relaks.** Możesz wybrać rozciąganie, czytanie, oglądanie telewizji lub rozmowę przez telefon. Cokolwiek pozwala Ci się oderwać - powinieneś na to znaleźć czas. Ważne jest to, aby spełniać swoje potrzeby i zredukować swój poziom stresu.

## 14. Czy potrzebujesz pomocy w związku z depresją lub lękiem?

*Jak wspomniano wcześniej, wiele punktów wypisanych poniżej należy do normy, zwłaszcza jeżeli znajdujesz się w bardzo stresującej sytuacji. Jeśli jednak którykolwiek z tych objawów utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, powinieneś poinformować o tym swojego lekarza, który może zaproponować leczenie.*

## Zmiany

Aby rozpoznać epizod depresji, należy stwierdzić co najmniej dwa z trzech typowych objawów, którymi są:

- obniżony nastrój utrzymujący się przez większość dnia, zwykle niezależny od bieżących wydarzeń,
- spadek energii związany ze zmniejszoną męczliwością, skutkujący zmniejszeniem aktywności oraz spowolnieniem psychoruchowym,
- utrata zainteresowań i zdolności do odczuwania przyjemności (anhedonia).

Dodatkowo muszą być obecne co najmniej dwie inne cechy depresji spośród następujących:

- osłabienie koncentracji i uwagi, zmniejszona zdolność myślenia lub skupiania się,
- niska samoocena i mała wiara w siebie,
- poczucie winy i małej wartości,
- pesymistyczne, negatywne postrzeganie przyszłości,
- myśli i tendencje samobójcze,
- zaburzenia snu (wczesne budzenie, trudności z zaśnięciem, hipersomnia),
- zaburzenia łaknienia wraz z odpowiednią zmianą wagi,
- spadek popędu płciowego,
- lęk.

## Zmiany w ciele

- zmiana wagi (utrata lub przybieranie) bez konkretnego powodu,
- problemy ze snem lub zwiększona potrzeba snu,
- przyspieszone tętno,
- suchość w ustach,
- zwiększona potliwość,
- bóle brzucha,
- biegunka (luźny, wodnisty stolec),
- fizyczne spowolnienie,

- zmęczenie, które nie ustaje,
- bóle głowy lub inne bóle.

## 15. Choroba i sens życia

Choroba osoby bliskiej to nierzadko sytuacja, w której człowiek zadaje sobie pytania o sens życia. Doświadczenie cierpienia zbliża ludzi do cienkiej granicy życia i śmierci. Zdajemy sobie sprawę z kruchości życia i często jest to czas, kiedy zadajemy sobie wiele pytań natury egzystencjalnej – dlaczego ludzie spotykają cierpienia, jaki to ma sens? Z czasem zaczynamy inaczej postrzegać siebie, swoich bliskich i otaczający nas świat. Wiele osób chorych, jak również osoby bliskie, odkrywają na nowo te aspekty życia, o których zapomnieli lub uważali za mało ważne.

Jedni zbliżają się do siebie, otwierają na inne myślenie, a jeszcze inni zbliżają się do Boga. Wielu wspierających odkryło, że ich wiara, religia lub poczucie duchowości stanowi źródło siły podczas leczenia raka. Wielu z nich twierdzi, że poprzez wiarę byli zdolni odnaleźć sens swojego życia i nadać sens doświadczeniu związanemu z rakiem. Wiara lub religia może być sposobem dla wspierającego i bliskiej osoby na połączenie się ze wspólnotą. Mogą to być ludzie, którzy doświadczyli lub mogą doświadczyć czegoś podobnego, bądź osoby, które mogą zapewnić pomoc. Badania pokazują także, iż dla niektórych wiara stanowi ważny element, zarówno radzenia sobie, jak i wyleczenia z raka.

Poniżej znajdują się sposoby, które możesz uznać za uspokajające i znaczące ze względu na wiarę lub duchowość:

- czytanie materiałów podnoszących na duchu i pomagających uzyskać

- kontakt z siłą wyższą,
- modlitwa i medytacje, aby pozbyć się strachu i lęku,
- rozmawianie o obawach lub lękach z przywódcą Twojej wspólnoty duchowej lub religijnej,
- uczęszczanie na religijne lub duchowe spotkania, aby spotkać się z ludźmi,
- rozmawianie z innymi, którzy mieli podobne doświadczenia,
- poszukanie miejsc opartych na duchowości lub wierze, które pomagają ludziom walczącym z przewlekłymi chorobami, takimi jak rak.

## 16. Rozmowa z zespołem medycznym

Podczas leczenia bliskiej osoby będzie Ci zadawane wiele pytań. Jedną z Twoich głównych ról może być pomoc bliskiej osobie we współpracy z zespołem medycznym. Między innymi możesz być poproszony o uczestniczenie w wizytach lekarskich. Poniżej znajduje się kilka wskazówek.

### Pomoc w przygotowaniu się do wizyty u lekarza:

- zachowuj dokumenty lub prowadź zeszyt z informacjami medycznymi pacjenta. Uwzględnij daty wykonywanych procedur i testów. Przynoś te dane na wizyty lekarskie,
- prowadź listę nazw i dawek leków oraz jak często są brane. Przynoś tę listę ze sobą,
- jeżeli szukasz informacji dla osoby bliskiej, korzystaj tylko z zaufanych stron, takich jak strony rządowych lub państwowych organizacji,
- przygotuj listę pytań i wątpliwości. Na początku umieść najważniejsze pytania,

- sprawdź czy masz właściwe dane na temat miejsca, dojazdu oraz - jeśli to potrzebne - miejsca noclegu,
- jeżeli Ty i pacjent macie wiele tematów do omówienia z lekarzem, zapytaj czy możecie porozmawiać z nim przez telefon, jeśli pojawią się kolejne pytania lub czy jest ktoś inny, kto mógłby Wam pomóc, na przykład pielęgniarka może być w stanie odpowiedzieć na większość Waszych pytań,
- porozmawiaj z bliską osobą przed wizytą, tak abyście oboje przygotowali się na sytuację, gdy wiadomość przekazana od lekarza będzie inna niż się spodziewacie.

### Rozmowa z lekarzem

Jeśli Twoja bliska osoba chce, abyście razem rozmawiali z lekarzem, poniżej znajdują się wskazówki:

- po zadaniu pytania, jeśli nie jesteście pewni odpowiedzi, poproście o dodatkowe wyjaśnienia, które pomogą Wam zrozumieć,
- porozmawiajcie z lekarzem o poradach, jakie znaleźliście na własną rękę. Niektóre porady mogą być niewłaściwe lub mylące, bądź sprzeczne z tym, co zalecił lekarz,
- jeżeli Wasze wątpliwości nie zostały rozwiązane, zadaj pytanie w inny sposób. Może to pomóc doktorowi lepiej zrozumieć obawy,
- rób notatki,
- wiedz, że bliska osoba ma prawo zmienić lekarza, jeśli czuje, że jej potrzeby nie są odpowiednio spełniane.

### Zapytaj o ból

**Osoby, u których zwalczono ból, są zdolne skupić się na wyzdrowieniu i radości z życia.** Mimo pojawiających

się różnych efektów ubocznych wynikających z leczenia raka, ból może być wyjątkowo przeszkadzający. Wielu wspierających mówi, że jedną z rzeczy, o którą boją się pytać, jest ból. Jeśli Twoja bliska osoba cierpi z bólu, możesz zauważyć zmiany w jej zachowaniu i bycie trochę nieobecny, niezdolność do snu oraz niemożność skoncentrowania się na codziennych aktywnościach. Złość, agresja, rozpacz, rezygnacja z życia - przewlekły ból nie pozwala osobie chorej myśleć o niczym innym, jak tylko o cierpieniu!

### Twoja bliska osoba nie musi cierpieć ani czuć się źle z powodu bólu.

Zespół medyczny powinien regularnie pytać o poziom bólu, ale to zależy od Ciebie i bliskiej Ci osoby, czy będziecie skłonni rozmawiać o bólu. Niektórzy ludzie zakładają, że z leczeniem raka zawsze związany jest ostry ból. To nieprawda. W trakcie leczenia ból może być opany. Najważniejsze jest to, aby regularnie rozmawiać z zespołem medycznym o bólu i innych symptomach.

### Czasami ludzie chorujący na raka nie chcą rozmawiać z zespołem medycznym o bólu.

Obawiają się tego, że lekarz pomyśli, że narzekają. Albo, że ból oznacza pogorszenie się stanu choroby lub tego, że ból jest czymś, co po prostu muszą zaakceptować. Czasami ludzie przyzwyczajają się do bólu i zapominają, jak to jest bez niego.

Ważne jest to, aby Twoja osoba bliska mówiła otwarcie albo żebyś Ty mówił w jej imieniu. Rozmawiajcie z lekarzem szczerze o bólu i o tym, w jaki sposób wpływa on na Wasze codzienne życie. Być może powinniście regularnie

rozmawiać z zespołem medycznym o bólu i stosowanych lekach przeciwbólowych. Leki te mogą być przystosowywane lub zmieniane, jeśli nie przynoszą rezultatów lub wywołują nieprzyjemne efekty uboczne.

Nie bój się poprosić o mocniejsze środki przeciwbólowe lub większe dawki, jeśli bliska osoba ich potrzebuje. Uzależnienie jest rzadkim problemem wśród ludzi chorujących na raka, raczej leki umożliwiają pacjentom utrzymanie względnie dobrego samopoczucia. Ludzie, którzy byli uzależnieni, powinni porozmawiać z lekarzem o swoich obawach.

Pytania na temat leczenia, które powinieneś zadać

- jakie wyniki badań medycznych (oryginały czy kopie) powinniśmy przynieść?
- co może wcześniej zrobić osoba bliska, aby przygotować się na leczenie/do zabiegu?
- jak długo potrwa leczenie/zabieg?
- czy bliska osoba może udać się na zabieg i wrócić samodzielnie? Czy ktoś inny powinien pojawić się z tą osobą?
- czy ja lub członek rodziny może być obecny podczas zabiegu?
- co mogę zrobić, aby pomóc pacjentowi czuć się lepiej podczas leczenia/zabiegu?
- jakie są efekty uboczne leczenia/zabiegu?
- na co powinniśmy uważać po leczeniu/zabiegu? Kiedy powinniśmy zadzwonić do lekarza?
- jak działa ubezpieczenie? Kto może nam pomóc, jeśli będziemy mieć pytania lub problemy?

## 17. Rozmowa z rodziną i przyjaciółmi

### 17.1 Pomoc dzieciom i nastolatkom

Dzieci około osiemnastego miesiąca życia zaczynają rozumieć świat dookoła nich. Ważne jest to, aby być z nimi szczerym i wyjaśniać, że bliska osoba zachorowała na chorobę nowotworową. Eksperci mówią, że mówienie dzieciom prawdy na temat choroby osoby bliskiej jest lepsze niż pozostawianie ich wyobraźni wolno. Często wyobrażenia na podstawie braku rzetelnej wiedzy, dostosowanej do wieku dziecka, budują obraz choroby, który nie jest zgodny z rzeczywistością. Niestety raz utrwalony sposób myślenia, szczególnie obciążony lękiem, bardzo trudno zmienić, ponieważ wysuwane konkluzje są gorsze niż rzeczywistość.

Twój codzienny stres i obawy mogą wpływać na to, jak postępujesz z dziećmi. Możesz być rozdarty pomiędzy czasem, który chcesz spędzić z dziećmi oraz świadomością, że Twoja bliska osoba także potrzebuje Twojego czasu. Dlatego dobrze jest mówić dzieciom, jak się czujesz oraz dowiedzieć się, jak one się czują. Nigdy nie zakładaj, że wiesz, co Twoje dzieci myślą. Nie możesz przewidzieć, jak zareagują na zmiany, straty czy wiadomości.

Ta część podsuwa pomysły na to, jak w zdrowy sposób pomóc dzieciom radzić sobie z sytuacją.

### **Zacznij informować:**

Dla niektórych rodzin rozmowa na trudne tematy jest niewygodna. Niezależnie jednak od tego, jak trudna może być rozmowa, brak rozmowy na tematy choroby i wynikające z niej problemy wpro-

wadza napięcie i skazuje każdą osobę na samotne przeżywanie swoich emocji. Poniżej znajduje się kilka spraw, które możesz chcieć przekazać dzieciom na temat raka bliskiej osoby, niezależnie od tego, w jakim są wieku:

#### - O raku

- „Nic co zrobiłeś, pomyślałeś lub powiedziałeś nie spowodowało raka“,
- „Nie jesteś odpowiedzialny za sprawienie, żeby osoba bliska wyzdrowiała, ale są sposoby, dzięki którym możesz jej pomóc poczuć się lepiej, w czasie kiedy lekarze będą się nią zajmować“,
- „Nie można zarazić się rakiem“,
- „To, że ktoś ma raka, nie oznacza, że ktoś inny z rodziny będzie go miał, nawet później. To dotyczy także Ciebie“.

#### - O radzeniu sobie z rakiem

- „Normalne jest, że czujesz się zmartwiony, zły, przestraszony lub smutny z powodu tego wszystkiego. Możesz mieć różne uczucia. Prawdopodobnie czasami będziesz się też czuć szczęśliwy. W porządku jest odczuwać wszystkie te emocje“,
- „Niezależnie od tego, co się stanie, zawsze będziesz mieć opiekę“,
- „Ludzie dookoła Ciebie mogą się zachowywać dziwnie, bo się martwią o Ciebie lub o nas wszystkich“.

*„To jest jedyne dzieciństwo, jakie będą mieli, znaczący okres dla ich rozwoju. Traktuj swoją chorobę nie jako przeszkodę, ale jako solidną bazę, pomagającą Twoim dzieciom zrozumieć i uwierzyć oraz poczuć Twoją miłość... Jeśli fakty są otoczone miłością i nadzieją, będziesz ukazywać dzieciom rzeczywistość przez pryzmat chęci do życia.“ - Wendy Harpham, MD*

## **Bądź otwarty na wszystkie formy komunikacji**

Każde małe dziecko może mieć problem z rozmową na temat tego, jaki wpływ ma choroba rodzica na ich życie. Możesz poprosić dzieci o narysowanie osoby chorującej na raka lub pobawić się lalkami, gdzie jedna z lalek to pacjent. Inne formy sztuki mogą pomóc dzieciom wyrazić siebie.

Przygotuj się na to, że małe dzieci mogą w kółko zadawać te same pytania. To jest normalne i powinieneś spokojnie odpowiadać za każdym razem. Nastolatki mogą zadawać trudne pytania lub pytania, na które nie znasz odpowiedzi. Bądź z nimi szczerzy. Jeżeli nie ma odpowiedzi, możesz nauczyć swojego nastolatka żyć z pytaniami bez odpowiedzi lub niepewnością. Pamiętaj, że myślenie o tych tematach jest częścią procesu dorastania.

## **Rozmowa o śmierci**

Już małe dzieci kojarzą choroby nowotworowe ze śmiercią, przygotuj się więc na to, że dzieci będą zadawać pytania i mieć wątpliwości dotyczące śmierci. Mogą się martwić, nawet jeśli rokowanie bliskiej osoby jest pomyślne.

- naucz je, że rak to choroba. Jeśli rokowanie osoby bliskiej jest pomyślne, powiedz im, że ten typ raka, który występuje u bliskiej osoby jest typem, na który lekarze mają dobre sposoby leczenia,
- zapytaj, co myślą o raku bliskiej osoby i co ich martwi. Słuchaj cierpliwie ich odpowiedzi. Poprawiaj nieporozumienia i niewłaściwe informacje,
- mów im prawdę owiniętą w miłość i nadzieję. Zamiast próbować przekonywać o dobrych wynikach (coś,

czego nie możesz zagwarantować), ponownie zapewnij je, że bliska osoba otrzymuje najlepszą pomoc, macie nadzieję na wyzdrowienie i że dzieci mogą dobrze żyć dalej mimo niepewności. Nigdy jednak nie dawaj nieprawdziwej nadziei,

- naucz swoje dzieci, że nawet jeśli z powodu raka bądź z innej przyczyny wydarzy się coś niespodziewanego, zawsze będą mieć opiekę i będzie w porządku. Mimo, że mogą przez jakiś czas czuć smutek i że będą tęsknić za bliską osobą, będą do końca życia czuć tę miłość i nauczą się tego, jak ponownie być szczęśliwymi.

Przypomnij im, że bliska osoba w tej chwili nie umiera. Zapewnij, że powiesz im, jeśli cokolwiek się zmieni i śmierć stanie się jedną z możliwości. Zakończ mówiąc im, że teraz osoba chora żyje i warto żyć tym, co jest w tej chwili. Pamiętaj o tym, że w sprawach choroby, cierpienia i umierania Twoje dzieci nie mają doświadczenia. Wszystkiego będą uczyły się od Ciebie i osób, które je otaczają. Znacząca rolę odgrywa tu osoba chora. To ona poprzez rozmowę, np. w postaci bajki, może oswajać dzieci z tym, co się dzieje.

### **Pozostań zaangażowany w aktywności**

Może być trudnym, aby aktywnie uczestniczyć w życiu swoich dzieci, kiedy bliska osoba przechodzi leczenie, ale w tej sytuacji może to być bardziej kluczowe niż kiedykolwiek wcześniej. Na kolejnej stronie znajdują się niektóre sposoby, jakie stosowali wspierający, aby pozostać w kontakcie ze swoimi dziećmi.

### **Sposoby na pozostanie zaangażowanym w życie swoich dzieci:**

- **skup się na najważniejszych aktywnościach.**

*Jeśli mógłbyś wybrać tylko jedną rzecz, którą robiłbyś z każdym z dzieci, co byłoby najważniejsze? Zrób listę wszystkich opcji. Jeżeli to możliwe, sporządź listę razem z dzieckiem. Możesz być zaskoczony tym, co wybierze,*

- **wyślij kogoś innego.**

*Jest w życiu dziecka inna dorosła osoba, która może uczestniczyć w wydarzeniu, na którym Ty nie możesz się stawić? Może ta osoba mogłaby nagrać coś na video lub zrobić zdjęcia?*

- **podwożenie samochodem.**

*Podwoźcie dzieci na zmianę z innymi rodzicami.*

- **bądź w pobliżu przed i po.**

*Postaraj się uczestniczyć w przygotowaniach dziecka do wydarzenia i przywitaj je w domu.*

- **poproś o relację.**

*Jeśli nie mogłeś tam być, usiądź z dzieckiem i posłuchaj, co robiło albo poproś dzieci o odegranie niektórych scen, jakie miały miejsce.*

- **stwórz nowe sposoby kontaktu.**

*Wymyśl nowe sposoby nawiązania kontaktu ze swoimi dziećmi. Nadaj znaczenie kładzeniu ich do łóżka, czytaniu im, wspólnemu jedzeniu lub rozmowie przez telefon lub e-mail. Ustal konkretną godzinę, kiedy odrabiają lekcje, podczas gdy Ty robisz coś innego w tym samym pokoju albo odbywajcie wspólne spacery, nawet pięć minut z każdym dzieckiem z osobna, bez przeszkadzania, może zrobić ogromną różnicę.*

- **zaangażuj dzieci w „swoje” aktywności.**

*Czy dzieci mogłyby dotrzeć do którejkolwiek z Twoich aktywności? Nawet wspólne pójście do sklepu spożywczego może być czasem spędzonym razem. Twoje dziecko może się czuć wyróżnione, jeśli pozwolisz mu z Tobą brać udział w czynnościach dla dorosłych.*

- **pozostań zaangażowany w ich edukację szkolną.**

*Kontaktuj się z nauczycielami, aby sprawdzić jak dzieci radzą sobie w szkole albo poproś o wsparcie terapeuty bądź trenera.*

## **Zrozum postępowanie i uczucia swojego dziecka**

Dzieci reagują na raka bliskiej osoby w różny sposób. Mogą:

- być zmieszane, wystraszone, złe, czuć się samotnie lub przeciążone,
- być wystraszone i niepewne, jak się zachować, kiedy widzą efekty leczenia u osoby bliskiej,
- przykleić się lub tęsknić za uwagą, jaką im poświęcano,
- czuć się odpowiedzialne lub winne,
- denerwować się, jeśli są proszone o wykonywanie większej ilości obowiązków w domu,
- mieć problemy w szkole lub zarzucać odrabianie prac domowych,
- mieć problemy z jedzeniem, snem, nadążaniem za tempem w szkole, spotykaniem się ze znajomymi,
- być złe, że ktoś inny się nimi teraz zajmuje.

Powyższe zachowania są normalne. Mimo to, Twoje dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia, aby poradzić sobie ze swoimi problemami (patrz wskazówki na kolejnej stronie).

## **Zrozumieć uczucia nastolatka**

Problemy z nastolatkami mogą być mniej oczywiste i bardziej skomplikowane niż z młodszymi dziećmi. Poniżej znajduje się kilka spraw, o których warto pamiętać:

- naturalną drogą dla nastolatka jest coraz bardziej uniezależniać się od rodziny. Rak to utrudnia. Nagle młody człowiek zostaje wyrwany z życia wypełnionego zabawą oraz beztrudną i musi zmierzyć się z problemem, który dla wielu jego kolegów jest jeszcze obcy,
  - nastolatki mogą nadawać komunikat „Zostaw mnie w spokoju”, ale nadal potrzebują Twojej uwagi i wsparcia. Spróbuj nazwać emocje, które może odczuwać Twoje dziecko, ale niczego nie narzucaj „Wiem, że możesz być teraz bardzo smutny i zagubiony...”,
  - bycie nastolatkiem jest zawsze stresujące. Niektóre nastroje, jakie obserwujesz, mogą nie mieć nic wspólnego z chorobą bliskiej osoby. Nie należy jednak wszystkiego zrzucić na hormony!!!
  - nastolatki chcą się czuć „normalnie”. Upewnij się, że mają czas na regularne aktywności i zachęcaj swoje dziecko do wyjścia z domu, np. do kolegów lub na trening - „ To, że wyjdiesz na trening, nie oznacza, że nie martwisz się o stan zdrowia taty. Jak wrócisz będziesz mógł opowiedzieć tacie jak było. Na pewno się ucieszy, że rozwijasz swoje zainteresowania”,
  - zachowaj otwartą komunikację. Angażuj nastolatka w podejmowanie decyzji tak bardzo, jak to tylko możliwe. Upewnij się, że ma z kim porozmawiać o tym, co się dzieje w jego życiu.
- Może być dla Ciebie trudne zająć się teraz aktywnościami i uczuciami Twojego nastolatka. Jeśli tak jest, poproś inną od-

powiedzialną osobę dorosłą, aby utrzymywała kontakt z Twoim nastolatkiem. Zapytaj także pracownika socjalnego o internetowe grupy wsparcia dla osób w jego wieku. Wiele organizacji prowadzi czaty i fora udzielające wsparcia.

### **Jak dzieci mogą reagować i co robić?\***

#### **Jeśli Twoje dziecko wydaje się być zagubione lub przestraszone:**

- przypomnij mu, że je kochasz,
- wyznacz specjalny czas, który każde dziecko może spędzić z Tobą lub bliską osobą,
- postaraj się trzymać ustalonych standardowych pór, takich jak czytanie do snu lub przepytywanie z tego, co było w szkole,
- spędzajcie czas razem, nawet jeśli każde z Was robi w tym samym pokoju co innego,
- przygotuj dzieci na zmiany i efekty uboczne leczenia (takie jak utrata włosów, wymioty, zmęczenie), żeby nie były zaskoczone,
- przypomnij swoim dzieciom, że bliska osoba może wyglądać gorzej zanim poczuje się lepiej. Wyjaśnij, że jest to część leczenia, która generalnie wyjdzie tej osobie na dobre.

#### **Jeśli Twoje dziecko wydaje się samotne lub tęskni za uwagą, którą otrzymywało do tej pory:**

- pomóż swoim dzieciom rozmawiać o emocjach i zadawaj pytania. Pokaż im, że ich słuchasz i potwierdź ich uczucia,
- znajdź nowe sposoby na poświęcanie swoim dzieciom uwagi. Możesz zostawiać notatki w miejscach, w których na nie trafią lub planować specjalne rozmowy telefoniczne, jeżeli spędzasz

dużo czasu w szpitalu bądź poza domem,

- pomyśl o specjalnym zachowaniu, które ucieszy dzieci,
- zachęcaj je do rozmowy z innymi dziećmi lub dorosłymi, aby ulżyły swojej samotności.

#### **Jeśli Twoje dziecko zaprzestało dotychczas wykonywanych czynności:**

- nie jest dobrze, jeżeli Twoje dziecko reaguje na zmiany w domu poprzez zaprzestanie dotychczasowych czynności lub opuszczenie się w nauce bądź zaprzestanie kontaktów ze znajomymi. Dowiedz się, dlaczego Twoje dzieci przestały wykonywać dotychczasowe zadania. Mogą:
  - czuć się zmęczone,
  - czuć się nieszczęśliwe,
  - mieć problemy z dogadywaniem się z przyjaciółmi,
  - nie być zdolne do koncentracji lub osiągnięcia celu.
  - porozmawiajcie w domu o tym, jak ważne jest przystosowanie się do zmian. Zapytaj dzieci, w jaki sposób możesz im pomóc powrócić do zwyczajowych czynności.

#### **Jeśli Twoje dzieci czują się winne i myślą, że w jakiś sposób wywołały raka:**

- powiedz im jasno, i przypominaj: „Nie wywołałeś raka. Nie można spowodować raka niczym, co zrobiłeś, pomyślałeś lub powiedziałeś”,
- wyjaśnij w prosty sposób, jak rozwija się rak,
- czytajcie razem książeczki dla dzieci, które opowiadają o bliskich osobach chorujących na raka,
- poproś lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie faktów.



## **Jeśli Twoje dziecko czuje się źle lub odrzucone, bo sytuacja wpływa na ich życie:**

(na przykład konieczność bycia cicho, wykonywanie większej liczby obowiązków, pomijanie przyjemnych spotkań ze znajomymi)

- wysłuchaj ich odczuć. Porozmawiaj z nimi o tym, co powoduje gniew. Nawet jeśli wiesz, że złość wywołana jest strachem bądź zmęczeniem, ważne jest, aby postuchać, co powiedzą i zaakceptować ich uczucia. Nie przerywaj, nie kończ za rozmówcę zdania, nie oceniaj, nie moralizuj,
- pomóż dzieciom zrozumieć, że ich złość może występować w zastępstwie za coś innego. Może naprawdę są złe na raka lub na rodzinę, może są przestraszone lub zmartwione albo są smutne. Warto porozmawiać na temat tego, co się zmieniło, z czego cała rodzina musiała zrezygnować, z jakimi problemami musicie sobie teraz poradzić i pokazać, że to nie jest koniec świata, że podstawą Waszej relacji jest miłość i to ona, a nie pieniądze i wyjazdy, jest podstawą Waszego bezpieczeństwa,
- zrób co w Twojej mocy, aby nie złościły się ponownie. Prawdopodobnie złość wynika z czegoś innego.

## **Jeśli Twoje dziecko zaczyna się buntować lub pakować w tarapaty:**

- powiedz swoim dzieciom, że rozumiesz, jak się czują. Wiesz, że ta sytuacja jest trudna,
- ustal czy zachowują się tak z powodu strachu, złości, samotności czy nudy. Niezależnie od powodu, przypomnij im, że w porządku jest się czuć w ten sposób, ale nie jest w porządku tak

się zachowywać. Jeżeli to konieczne, poproś nauczyciela, pediatrę lub terapeutę o poradę i pomoc.

## **17.2 Wskazówki do rozmowy z dziećmi w różnym wieku**

### **Najmłodsze dzieci (2-5 lat):**

- zaplanuj bardzo krótką rozmowę. Dzieci w tym wieku potrafią się skupić tylko przez chwilę,
- mów w jasny i prosty sposób. Pomocnym może być narysowanie tego, co się dzieje,
- powiedz im o wszelkich zmianach, jakie mają lub w niedalekiej przyszłości będą miały miejsce w ciągu zwykłego dnia,
- zaproponuj, że odpowiesz na wszystkie pytania, jakie dziecko będzie miało w jakimkolwiek czasie.

### **Małe dzieci (6-9 lat):**

- zaplanuj krótką rozmowę. Dzieci w tym wieku potrafią się skupić tylko przez chwilę. Zaplanuj więcej niż jedną rozmowę, aby opowiedzieć o wszystkim, o czym chcesz powiedzieć,
- pamiętaj, że małe dzieci mogą silnie przeżywać sytuacje. Może się to objawiać skupianiem się na czymś innym, kiedy mówisz. To jest w porządku. Dzięki temu mogą sobie poradzić z informacją i uczuciami w ich własnym tempie,
- wykorzystuj przykłady. Możesz im przypomnieć o czasie, kiedy były chore i poszły do lekarza, aby wyzdrowieć,
- pomóż im zrozumieć rzeczy, które wkrótce się wydarzą. Dzieci w tym wieku nie potrafią myśleć tygodnie czy miesiące naprzód,

- powiedz im, że będą miały opiekę i o tym, kto się nimi zajmie,
- odpowiedz na wszystkie ich pytania i zachęcaj do rozmowy później.

### **Prawie nastolatki (10-12 lat):**

- zaplanuj nieco dłuższe rozmowy. Pozwól dzieciom nadawać tempo rozmowy,
- dowiedz się, co dzieci już wiedzą na temat raka. Upewnij się, że to, co słyszały, odnosi się do sytuacji bliskiej osoby. Jeśli nie, udziel im właściwych informacji,
- bądź świadomy tego, że Twoje dzieci mogą ignorować lub unikać tematu, jeżeli się boją,
- używaj prostych, konkretnych informacji. Na przykład możesz wyjaśnić, że u bliskiej osoby jest narośl, którą będzie trzeba usunąć,
- mów nie tylko tym, co jest teraz, ale także o przyszłości. Na przykład powiedz im, w jaki sposób rak może wpłynąć na Waszą rodzinę w czasie wakacji lub nadchodzących wydarzeń,
- powiedz swoim dzieciom, że postarasz się odpowiedzieć na wszystkie ich pytania. Zapewnij je, że jesteś dla nich, kiedy tylko będą Cię potrzebowały.

### **Nastolatki (13-18 lat):**

- możecie przeprowadzić dłuższą rozmowę. Pozwól swoim nastolatkom nadawać rozmowie tempo,
- przygotuj się na to, że Twoi nastolatki mogą próbować ignorować lub unikać tematu. Nastolatki mogą się tak zachowywać, ponieważ się boją lub czują zażenowane. Mogą nie chcieć rozmawiać o ciele bliskiej osoby. Może być to istotne zwłaszcza, jeśli chodzi o raka piersi lub or-

ganów płciowych.

- nastolatki często potrzebują czasu dla siebie, żeby poradzić sobie z własnymi uczuciami. Mogą chcieć zostać same lub z przyjaciółmi. Zezwól im na ten czas,
- nastolatki powinny usłyszeć fakty na temat raka. Pozwoli Ci to poprawić jakiegokolwiek błędne informacje, jakie posiadają. Wręcz swoim nastolatkom broszury lub wskaż strony internetowe, które mogą poczytać później. Mogą chcieć samodzielnie poszukać informacji. Jeśli tak, upewnij się, że to, czego się nauczyli, pochodzi z wiarygodnych źródeł i odnosi się do sytuacji bliskiej osoby,
- nastolatki często zadają wiele pytań „co jeśli?”. Mogą chcieć wiedzieć więcej o przyszłości. Jeszcze raz, odpowiedz na ich pytania najlepiej jak potrafisz i powiedz, że chętnie porozmawiasz ponownie,
- nastolatki mogą też chcieć wiedzieć, w jaki sposób rak na nich wpływa. Czy zaburzy ich życie społeczne? Czy będą miały więcej obowiązków? To normalne. Bądź z nimi szczerzy.

### **17.3. Komunikacja z Twoim partnerem chorym na raka**

Niektóre związki umacniają się w trakcie leczenia raka, inne się osłabiają. Prawie wszyscy wspierający i ich partnerzy odczuwają więcej stresu niż zwykła para. Często czują się zestresowani z powodu:

- wiedzy, w jaki sposób najlepiej sobie pomagać,
- radzenia sobie z nowo pojawiającymi się uczuciami,
- odnajdywania sposobów komunikacji,

- podejmowania decyzji,
- zmiany ról,
- pełnienia wielu ról naraz (takich jak opieka nad dzieckiem, utrzymanie domu, praca, wspieranie osoby bliskiej),
- zmiany życia towarzyskiego,
- braku kontaktu seksualnego.

Ludzie wyrażają swoje emocje w różny sposób. Niektórzy lubią porozmawiać o sprawach, które ich trapią, albo skupić się na innych. Pozostali wolą wyrażać emocje poprzez działanie, tak jak zmywanie naczyń lub naprawienie czegoś wokół domu. Mogą być bardziej skierowani do wewnątrz. Takie różnice powodują napięcia, ponieważ każda z osób może oczekiwać od drugiej takiego postępowania, jak sama by się zachowała na ich miejscu. Aby zmniejszyć stres, pomocnym może być przypomnienie sobie, że każdy reaguje na swój sposób.

#### 17.4 Podejmowanie trudnych tematów z bliską osobą

Podejmowanie trudnych tematów szczególnie tych, o których często, a może nawet nigdy wcześniej nie rozmawialiśmy. To zazwyczaj nie jest łatwe.

Możesz myśleć na przykład, że bliska osoba powinna spróbować innego sposobu leczenia lub zmiany lekarza albo, że powinna martwić się o utratę niezależności ze względu na to, że jest słaba lub tym, że jest dla Ciebie ciężarem, ale nie chce o tym rozmawiać. Poniżej znajduje się kilka wskazówek do prowadzenia rozmów na trudne tematy:

- przećwicz, co chcesz powiedzieć,
- zdawaj sobie sprawę z tego, że bliska osoba może nie chcieć usłyszeć

- tego, co masz jej do powiedzenia,
- znajdź spokojną chwilę, aby zapytać, czy możecie porozmawiać,
- wyraż jasno swoje cele (wyjaśnij bliskiej osobie, dlaczego prowadzicie tę rozmowę i jakich spodziewasz się efektów),
- mów od serca,
- daj bliskiej osobie czas, aby mówić. Słuchaj i staraj się nie przeszkadzać,
- nie wszystkie potrzeby muszą być zawarte w jednej rozmowie,
- nie musisz zawsze mówić „będzie w porządku“.

**Czasami najlepszym sposobem komunikacji z bliską osobą jest po prostu wysłuchanie. Jest to sposób pokazania, że jesteś dla tej osoby. Możliwe, że będzie to jedna z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić.**

Ważne jest to, aby być wspierającym niezależnie od tego, o czym bliska osoba mówi. To jej życie i jej rak. Każdy człowiek potrzebuje czasu na przetworzenie swoich myśli i uczuć w swoim czasie i na swój sposób. Możesz zapytać, czy wolałaby przemyśleć temat i porozmawiać o nim innym razem. Twoja bliska osoba może też chcieć na dany temat porozmawiać z kimś innym.

Niektórzy ludzie nie zaczną samodzielnie rozmowy, ale odpowiedzą, jeśli to Ty rozpoczniesz. Poniżej znajduje się kilka wskazówek dla wspierających, jak rozpocząć:

- „Wiem, że to dla Ciebie trudne, ale wiedz, że jestem gotowy, aby Cię posłuchać i porozmawiać o każdej porze“,
- „Myślę, że mogłoby być pomocne, gdybyśmy rozmawiali o Twoim leczeniu – jak się ma do tej pory i jak sobie z tym oboje radzimy. Byłbyś skłonny rozmawiać ze mną kiedyś w tym tygodniu?“

Czasami warto poradzić się innych wspierających lub ich bliskich, w jaki sposób rozmawiają z bliską osobą o raku. Na przykład możesz zapytać:

- w jaki sposób udaje Ci się pamiętać o emocjach drugiej osoby, skoro sam borykasz się z tyloma swoimi?
- w jaki sposób poruszasz trudne tematy, a mimo to pozostawiasz poczucie wsparcia?

**Jeżeli nadal będziesz mieć problemy z rozmową na temat raka i na trudne tematy, możesz poszukać profesjonalnego wsparcia. Ekspert od zdrowia psychicznego może pomóc Wam poruszyć kwestie, o których nie czujecie się na siłach rozmawiać samodzielnie. Jeżeli Twoja bliska osoba nie chce uczestniczyć w takiej rozmowie, zawsze możesz iść do specjalisty sam.**

Być może znajdziecie pomysły, w jaki sposób poruszyć trudne tematy i jak rozmawiać o uczuciach, z którymi bo-

rykasz się w tej chwili.

### 17.5 Sposoby na polepszenie komunikacji.

Niektórym parom rozmowa na trudne tematy przychodzi łatwiej niż innym. Tylko Ty i Twój partner wiecie, jak się ze sobą komunikujecie. Poniższe wskazówki mogą podsunąć Wam sposoby, na jakie można przekazywać drażliwe tematy, a które będą działały dla Was obojga.

#### - Mówcie otwarcie o stresie

Niektóre sprawy powodujące stres u Ciebie i partnera nie mogą być rozwiązane w tej chwili. Pozostawienie problemów, które wymagają omówienia samym sobie i oczekiwanie, że może same się rozwiążą, prowadzi najczęściej do oddalenia się od siebie i samotności. Dlatego dbając o miejsce, czas i formę wypowiedzi staraj się nazywać to, co się między Wami dzieje, np. możesz mieć ochotę powiedzieć wprost: „Wiem, że nie możemy tego dzisiaj rozwikłać, ale chciałbym porozmawiać o tym, co się dzieje i jak się czujemy“.

**Oceniaj realnie Wasze możliwości poruszania trudnych tematów. Jeżeli Twój partner/ka nie należy do osób ujawniających wprost swoje emocje, to nie atakuj i nie oczekuj, że pod wpływem choroby wszystko się nagle zmieni i jak nigdy dotąd będziecie nazywali swoje emocje, potrzeby itp. Warto podkreślać to, jak ważne jest, żebyście potrafili rozmawiać, przez co możecie stać się sobie jeszcze bliżsi. Pozwól jednak na to, aby osoba, którą wspierasz, miała wybór z kim i na**

**jaki temat chce rozmawiać. Nie zawsze wszystko trzeba nazywać wprost. Niekiedy wspólne milczenie, wymiana spojrzeń, pojedyncze słowa pozwalają rozumieć wzajemne przeżycia.**

*„Zauważyłam, że mój mąż stara się pozostać optymistycznie nastawiony, kiedy przebywa z kimś innym, nawet ze swoimi rodzicami. Mówi, że czuje i ma się świetnie. Dla mnie to frustrujące, bo w domu widzę, że tak nie jest.” - Emilia*

Warto zrozumieć, że wielu chorych w rozmowie z różnymi ludźmi zachowują się w różny sposób. Nierzadko, szczególnie w stosunku do osób obcych, nie ujawniają swoich prawdziwych emocji i pokazują siebie tak, jak chcieliby być odebrani – zdrowi, samodzielni itp. Nie należy się na to złościć. Dla wielu chorych to chwilowy powrót do świata osób zdrowych.

Zapewne tematów, które możecie poruszyć jest wiele. Oto kilka z nich:

- co czujecie w związku z nową sytuacją?
- czego wzajemnie od siebie oczekujecie?
- jak macie podzielić obowiązki i odnaleźć się w nowych rolach?
- z kim chcecie rozmawiać o Waszych problemach?
- czy zgadzacie się, że podzielicie obowiązki pomiędzy rodzinę?
- jak rozwiązać problemy z opieką nad dziećmi?
- w jaki sposób macie komunikować swoje oczekiwania?
- intymność, czy choroba musi ograniczyć Waszą bliskość?

*„Czuję, jakie to dla mnie szczęście,*

*móc pokazać mężowi między słowami, jak bardzo go kocham i widzieć go w walce z rakiem, bo kocha swoje życie. To przywilej być tak blisko zaangażowanym w coś tak wartościowego i istotnego.” - Róża*

### **- Zostańcie drużyną**

Ty i Twój partner możecie potrzebować zostać drużyną jeszcze bardziej niż zwykle. Bycie drużyną może pomóc wspólnie myśleć o poniższych tematach:

- jakie decyzje powinniście podejmować razem?
- jakie decyzje powinniście podejmować każde z osobna?
- jak w innych sytuacjach, sprzed choroby, radziliście sobie?
- w jaki sposób obecna sytuacja jest podobna do tych wcześniejszych i czy możecie czerpać mądrość z tamtych doświadczeń?
- które zadania rodzinne moglibyście wykonywać wspólnie?
- jakiego typu zadania są dla Ciebie łatwiejsze, a jakie trudniejsze?

### **- Znajdź sposoby na to, aby powiedzieć „dziękuję“.**

Być może Twój partner był przyzwyczajony do robienia wielu rzeczy w domu, a teraz, ze względu na jego chorobę, starasz się przyzwyczaić do tego, że nie masz tak wiele pomocy. Może być ciężko zauważyć małe rzeczy, które Twój partner nadal robi, aby Ci pomóc. Zwykle jest zbyt dużo spraw dziejących się naraz, ale jeśli tylko możesz, postaraj się zauważać te rzeczy i podziękować za ich wykonywanie. Okazywanie odrobiny wdzięczności może wyjść Wam obojgu na dobre.

### **- Wybierzcie terminy**

Wiele par odkrywa,, że planowanie specjalnych wydarzeń pomaga. Niektóre dni mogą być lepsze niż inne na takie terminy, w zależności od tego, jak Twój partner się czuje. Musisz się więc nastawić na konieczność zmian w ostatniej chwili.

Wasze daty nie muszą być bardzo atrakcyjne. Chodzi o spędzanie czasu razem. Może to oznaczać wspólne oglądanie filmu, jedzenie w mieście, przeglądanie zdjęć. Może to być cokolwiek, co oboje lubicie. Możecie też kogoś zaprosić, jeśli brakuje Wam towarzystwa innych osób.

### **- Znajdźcie sposoby na intymność**

Może okazać się, że Wasze życie seksualne jest inne, niż było, ze względu na wiele czynników:

- Twój partner jest zmęczony,
- Ty jesteś zmęczony,
- oddaliliście się od siebie lub Wasza relacja jest napięta,
- Ty albo Twój partner możecie nie czuć się komfortowo z wyglądem osoby bliskiej podczas leczenia,
- możesz obawiać się skrzywdzić partnera,
- leczenie Twojego partnera może sprawiać, że którekolwiek z Was przestaje mieć zainteresowanie seksem lub możliwość uprawiania seksu.

Mimo tych trudności nadal Wasz związek może pozostać intymnym. Intymność to nie tylko fizyczność, to także uczucia. Poniżej znajduje się kilka sposobów na podtrzymanie intymnego związku:

### **- Rozmawiajcie.**

Zanim poruszyście problem intymności, warto wziąć pod uwagę to, jak wyglądała Wasza intymność przed chorobą. Jeżeli nie było dobrze, to tym bardziej trzeba wspólnie zastanowić się, co było przyczyną takiej sytuacji. Może brak dbałości o tę sferę życia, zmęczenie, złość, oddalenie się od siebie, brak rozmowy o Waszych potrzebach? Jeżeli natomiast wszystko było dobrze, to porozmawiajcie o tym, co pozwoli Wam dalej rozwijać tę sferę życia.

### **- Postaraj się nie osądzać.**

Jeżeli Twój/a partner/ka nie ma ochoty na bliskość, to nie wyciągaj zbyt szybkich wniosków. Pamiętaj, aby zwrócić uwagę na możliwości i kondycję fizyczną osoby chorej i pozwolić jej decydować o tym, kiedy jest gotowa do powrotu do intymności. Nie zostawiaj jednak tematu intymności, ale z wyczuciem wracaj do niego.

### **- Pozostaw przestrzeń.**

Dbaj o wspólnie spędzane chwile. Telewizor, ciągła obecność osób obcych w domu, nie sprzyja okazywaniu sobie ciepła i czułości. Dlatego wyłącz telefon i telewizor. Jeśli to konieczne, znajdź kogoś, kto zajmie się dziećmi przez kilka godzin.

### **- Daj sobie czas.**

Dotrzyjcie do siebie ponownie. Zaplanuj godzinę lub więcej, aby spędzić razem bez kontaktu fizycznego. Na przykład posłuchajcie muzyki albo idźcie na spacer. To czas na ponowne odkrycie siebie.

### - **Próbuj nowego dotyku.**

Leczenie raka albo operacja może zmienić ciało partnera. Obszary, na których dotyk był przyjemny, mogą być zdrętwiałe lub bolesne. Niektóre zmiany zanikną, inne pozostaną. Teraz możecie wspólnie odkryć, jaki rodzaj dotyku jest przyjemny. Warto odważyć się i wprowadzić zmiany w sposobie i formie sprawiania sobie wzajemnie przyjemności fizycznej.

### - **Porozmawiaj z terapeutą.**

Jest wiele osób, które mają problemy z intymnością i seksualnością w przypadku leczenia raka. Dlatego w sytuacji kiedy czujecie, że temat intymności zawisł w próżni, spróbujcie porozmawiać z terapeutą małżeńskim.

#### 17.6 Komunikacja z pozostałymi członkami rodziny i znajomymi

Prawdopodobne jest to, że wszystkie problemy, które pojawiły się w rodzinie przed zdiagnozowaniem raka, staną się teraz bardziej intensywne. Dzieje się tak w przypadkach, gdy wspierasz małe dziecko, dorosłe dziecko, rodzica lub współmałżonka. Twoja rola wspierającego może często wyzwolić uczucia i zmianę ról, które wpłyną na rodzinę w sposób, którego nigdy byś się nie spodziewał, a znajomi, którzy nie znają Cię aż tak dobrze lub osoby, które mieszkają bardzo daleko, mogą zacząć się częściej pojawiać, co również może utrudnić sprawy. Niektórzy ludzie mówią, że:

- oglądanie swojego dorosłego dziecka chorego może wyzwolić uczucia konieczności ochrony i pomocy

*„Obserwowanie mojej córki przechodzącej przez raka jest dla mnie naprawdę bolesne. Nie mogę znieść braku możliwości pomocy, ale nie pozwalają mi pomagać. Ona i jej mąż wolą radzić sobie samodzielnie.” Wanda*

- oglądanie Twojego rodzica lub kogoś, kto potrzebuje Twojej pomocy, może być trudne do zaakceptowania

*„Moja matka zachorowała na raka. Dokładnie tak, jak ona zajmowała się mną w dzieciństwie, kiedy byłem chory, chciałem zająć się nią teraz, ale ona jest przyzwyczajona do robienia wszystkiego sama. Ciągłe powtarza: „Nadal jestem Twoją matką.” Sławek „Mam swoje własne życie, z dziećmi, którymi trzeba się zaopiekować i z pracą. Ciężko jest dotrzeć do tego pomoc ojcu.” Agnieszka*

- oglądanie teścia lub teściowej bądź rodzica przyjaciela, którzy się martwią i starają się pomóc może być zbyt dużym ciężarem

*„Muszę teraz prowadzić swój własny dom. Wiem, że jego matka po prostu chce pomóc, ale obecnie za bardzo wtrąca się w moje sprawy.” Marek*

#### **Problemy w komunikacji**

Z badań wynika, że otwarta i troskliwa komunikacja działa najlepiej. Mimo to wspierający często trafiają na:

- napięcie wynikające z różnych sposobów komunikacji,
- brak wrażliwości lub zrozumienia dla odpowiednich sposobów komunikacji właściwych rozmowie o dzieleniu się uczuciami,

- *ludzie, którzy nie wiedzą co powie- dzieć, nie będą się komunikować w ogóle lub nie będą szczerzy.*

### **Zorganizuj spotkanie rodzinne**

Czasami pozostali bliscy członkowie rodziny i przyjaciele mogą nie zgadzać się odnośnie tego, co powinno być zrobione. Bardzo często zdarzają się w rodzinach dyskusje nad różnymi metodami leczenia albo nad tym, że jedni pomagają więcej niż inni. Podczas gdy każdy uważa, że robi, co jest najlepsze dla bliskiej osoby, nie wszyscy muszą uważać to samo za najlepsze. Każdy wnosi swój własny zbiór przekonań i wartości, co sprawia, że podejmowanie decyzji jest trudne. Często w tym czasie rodziny proszą o wsparcie na tych spotkaniach ze strony ich zespołu medycznego.

Porozmawiaj z bliską osobą o tym, czy życzy sobie spotkania rodzinnego. Zapytaj, czy chciałaby brać w nim udział. Wszyscy uczestniczący w spotkaniu dzielą się wszystkimi informacjami, jakie posiadają. Możesz poprosić pracownika społecznego lub terapeutę, żeby także uczestniczył w spotkaniu, jeśli to konieczne. Jeżeli uważasz za słuszne, przynieś listę tematów do przedyskutowania. Spotkania mogą być wykorzystane do:

- omówienia przez pracownika medycznego celów leczenia,
- wyrażenia, kto w czym może i chce pomóc,
- możliwości otwartego wyrażenia przez każdego swoich emocji,
- dookreślenia zadań wspierających.

Podczas tych spotkań członkowie rodziny mogą chcieć porozmawiać o tym, jak się czują lub o rodzaju po-

mocy, jakiej mogą udzielić pacjentowi. Każda z osób może mieć określone umiejętności do zaoferowania.

Na końcu spotkania poproś zespół medyczny o podsumowanie oraz pomoc w zaplanowaniu kolejnych działań.

*„Chcesz pozostać pozytywnie nastawiony i radosny, ale jednocześnie czujesz też, że chcesz podzielić się z innymi osobami w rodzinie swoją rzeczywistością tak, aby wiedzieli, jak Ci pomóc i żeby nie byli zszokowani, jeżeli sprawy się pogorszą.” - Maja*

### **Wybierz odpowiedni moment**

Czasami, kiedy jedna z osób czuje, że to właściwy moment na rozmowę o ważnych tematach, dla drugiej nie jest to właściwa chwila. Wybierz czas, kiedy zarówno Ty, jak i osoba, z którą chcesz porozmawiać, nie zajmujecie się innymi rzeczami. Znajdź ciche miejsce, wyłącz telewizor i nie odbieraj telefonu.

### **Informuj ludzi na bieżąco**

Często będziesz główną osobą informującą rodzinę, przyjaciół, współpracowników o tym, co się dzieje z pacjentem. Zapytaj bliską osobę, czym chce się dzielić, z kim i kiedy. Jeśli jest to zadanie, którym może zająć się ktoś inny, wyznacz „osobę kontaktową”. Ta osoba może dzwonić, rozsyłać e-maile bądź listy, żeby informować innych na bieżąco. Jeśli stworzyliście stronę internetową, która ma pomóc informować innych o stanie bliskiej osoby, osoba kontaktowa może zająć się jej aktualizacją. Ważne jest to, aby pozostali, którzy się troszczą, wiedzieli czy osoba bliska lubi otrzymywać kartki, rozmawiać przez telefon czy lubi, aby ją odwiedzano.



## Jak się komunikować jeśli wsparcie nie jest przydatne?

Jeśli ludzie oferują Ci pomoc, której nie potrzebujesz lub nie chcesz, podziękuj im za zainteresowanie. Powiedz, że dasz im znać, jeśli czegoś będziesz potrzebować. Możesz im powiedzieć, że zawsze bardzo miło jest otrzymać kartkę lub list albo, że mogą się modlić bądź wysyłać dobre myśli.

Czasami ludzie oferują niechciane porady odnośnie wychowywania dzieci, opieki medycznej lub wielu innych tematów. Wysłuchiwanie takich komentarzy może być nieprzyjemne. Na przykład niektórzy wspierający przekazali:

- „Mamy problem z jednym z członków rodziny mojego męża. Ona tu nie mieszka, a kwestionuje wszystkie nasze decyzje. Doszło to do tego stopnia, że poprosiliśmy naszego lekarza, aby wytłumaczył jej, że nie przebywa tu przez cały dzień i dlatego nie rozumie sytuacji. Była naprawdę uciążliwa.” Danuta
- „Czuję, że ludzie bardzo chcą, aby podjął się leczenia, które sugerują, niż tego, które on czuje, że jest dla niego najlepsze. To komplikuje sprawę bardziej niż to konieczne.” Sebastian

Ludzie często proponują niechciane rady, ponieważ nie są pewni, co innego mogą zrobić. Mogą czuć, że nie są w stanie pomóc w żaden sposób, ale jednak chcą pokazać, że się interesują. Mimo tego, że będzie to powodowane dobrymi chęciami, dla Ciebie nadal może się wydawać osądzające. To Twoja decyzja, jak sobie poradzisz z tymi opiniami. Jeśli nie chcesz, nie musisz reagować w żaden sposób.

Jeżeli ktoś zgłasza obawy odnośnie Twojego dziecka, które uznasz za rzeczywiste, porozmawiaj z terapeutą lub nauczycielem o tym, jakie kroki możesz podjąć. Jeżeli obawy dotyczą bliskiej osoby, możesz rozmawiać z zespołem medycznym. W przeciwnym razie podziękuj i zapewnij, że podejmiesz działania konieczne do tego, aby bliska osoba i rodzina przeszły przez ten trudny czas.

„Moja matka wpadła i zaczęła komentować, jak dużo telewizji oglądają dzieci. Wspomniała o tym, że wie, że jestem zestresowana, ale może jednak mogłabym zrobić dla nich coś lepszego? Powiedziałam jej, że mam wiele na głowie i że potrzebuję jej zrozumienia.” - Karolina

## 18. Planowanie życia

Normalnym jest czuć smutek, żal, martwić się, że Twój styl życia może się zmienić przez raka bliskiej osoby. Możesz być zmuszony do podjęcia poważnych decyzji, które będą miały wpływ na Twoją pracę i finanse. Znalezienie sposobów na poradzenie sobie z tymi aspektami może wprowadzić trochę spokoju w Twojej głowie.

### 18.1 Stawienie czoła tematowi płodności

Niektórzy ludzie mogą mieć obawy odnośnie wpływu leczenia raka na ich zdolność do posiadania dzieci. Jeśli ma to miejsce w Twoim i Twojej bliskiej osoby przypadku, porozmawiajcie z lekarzem przed rozpoczęciem leczenia.

**Możecie chcieć zapytać o możliwości zabezpieczenia się pod kątem posiadania potomstwa. Lekarz może także zaproponować rozmowę z terapeutą bądź specjalistą od płodności. Wskazana osoba będzie mogła omówić dostępne opcje i pomóc Wam dokonać świadomych wyborów.**

### 18.2 Radzenie sobie z obawami finansowymi

Wyzwania finansowe, jakim poddawane są osoby chore na raka oraz ich rodziny, są bardzo prawdziwe. Podczas choroby może być bardzo trudne znaleźć odpowiednio dużo czasu i energii, aby rozważać posiadane opcje. Mimo to bardzo ważnym jest, żeby zapewnić rodzinie wystarczającą ilość środków finansowych.

*„Nie pracuję dla pieniędzy. Pracuję dla korzyści, moglibyśmy stracić wszystko.” – Filip*

### 18.3 Radzenie sobie z kwestią pracy

Jednym z największych źródeł napięcia u wielu wspierających jest staranie się, aby sprostać wymaganiom pracy i jednocześnie zapewnić odpowiednią opiekę i wsparcie bliskiej osobie. Wspieranie może wpływać na Twoje życie zawodowe w różnych formach:

- powodować wahania nastrojów, które wprowadzają współpracowników w zmieszanie i powodują, że niechętnie z Tobą pracują,
- rozpraszać Cię i powodować, że jesteś mniej produktywny,
- powodować, że się będziesz spóźniać lub weźmiesz dzień wolny ze względu na stres,
- wywoływać napięcie związane z by-

ciem jedynym żywicielem rodziny, jeśli Twój współmałżonek lub partner nie jest w stanie pracować,

- powodować przymus pracy, nawet jeśli zbliża się Twoja emerytura.

*„Wielokrotnie wracam do domu ze szpitala, gdzie w ogóle nie spałam, a potem rano muszę iść do pracy. To bardzo męczące.” – Beata*

Dobrym pomysłem jest dowiedzieć się więcej o zasadach i politykach obowiązujących w Twojej firmie w związku z chorobą członka rodziny. Sprawdź czy istnieją jakieś programy wspierające dla pracowników. Wiele firm zapewnia pomoc w postaci programów, w ramach których możesz porozmawiać z konsultantami o łączeniu pracy i życia. Niektóre firmy mają polityki dotyczące opieki nad osobami starszymi lub inne programy dla pracowników, dzięki którym możesz otrzymać wsparcie. Sam zdecyduj, komu i ile chcesz powiedzieć. Nie czuj się jednak przymuszony rozmawiać z każdym, kto będzie ciekaw, jak sobie radzisz. Zawsze możesz powiedzieć: „Miło, że się interesujecie, ale nie jestem jeszcze gotowy, aby na ten temat rozmawiać. Mam nadzieję, że to zrozumiecie.” Nie szukaj w pracy bezwarunkowego zrozumienia, a więc nie oczekuj, że wszyscy będą żyli Twoim problemem. Nie stawiaj się w roli ofiary, której nikt nie rozumie. Wsparcia szukaj wśród ludzi, którzy chcą Ci pomóc.

**Twój pracodawca może zgodzić się, abyś wykorzystał swoje dni z urlopu, aby zająć się osobą bliską bądź zgodzić się, abyś opuszczał dni pracy nie**

otrzymując za nie wynagrodzenia.

Jeżeli Twój pracodawca nie ma żadnych polityk w tym zakresie, powinniście ustalić coś nieformalnie. Na przykład ustalić elastyczne godziny pracy, możliwość zmiany godzin w grafiku, przystosowanie grafiku lub pracę zdalną, jeżeli jest konieczna.

#### 18.4 Możliwości reorganizacji sposobu zamieszkania

Czasami leczenie wywołuje pytania dotyczące organizacji sposobu zamieszkania. Jeżeli podejmujesz tego rodzaju decyzje, powinieneś przemyśleć:

- jakiego rodzaju pomocy potrzebuje bliska osoba i jak długo będzie to trwało?
- czy możecie przeorganizować dom lub przeprowadzić się do mniejszego bądź innego?
- czy jest niebezpieczne, aby bliska osoba przebywała w domu samotnie?

Powinieneś także rozważyć, jak bliska osoba się czuje. Może obawiać się:

- utraty niezależności,
- postrzegania jako słaba lub będąca obciążeniem dla Ciebie i innych,
- przeprowadzki do hospicjum, domu opieki lub innego miejsca z zapewnioną opieką.

To są trudne tematy. Czasami łatwiej jest rozważyć zmianę sposobu zamieszkania, jeżeli takową doradzi osoba z zespołu opieki medycznej. Pracownicy socjalni, lekarze, pielęgniarki, domowa pomoc medyczna, agencje pracy z osobami starszymi mogą być pomocne w rozmowie z bliską osobą.

## 19. Refleksja

Jako wspierający, każdego dnia starasz się utrzymać równowagę. Musisz się troszczyć o bliską osobę, jednocześnie chcąc sprostać wymaganiom życia rodzinnego i zawodowego. Starasz się skoncentrować na potrzebach pacjenta, ale powinieneś się także postarać być w zgodzie ze sobą. Pamiętaj, że potrzebujesz pozostać w zdrowiu fizycznym, psychicznym i duchowym. Jeżeli możesz, postaraj się znaleźć chwilę spokoju na refleksję każdego dnia. Medytacja, modlitwa lub po prostu odpoczynek mogą pomóc utrzymać Ci się w spokoju w tym czasie.

**Niezależnie od tego czy dobre czy złe, sytuacje zmieniające życie dają szansę na rozwój, naukę i docenienie tego, co jest dla nich istotne. Wiele ludzi, którzy opiekowali się kimś chorym na raka opisuje to doświadczenie jako osobistą podróż, która zmieniła ich na zawsze.**

Osoby chore na raka opisują swoje doświadczenie w bardzo podobny sposób. To niekoniecznie jest doświadczenie, jakie wspierający by dla siebie wybrali, ale dzięki odkrywaniu siebie w trakcie tej podróży, mogą wykorzystać swoje umiejętności, mocne strony i talenty do wspierania osoby bliskiej.

*„Jeśli znajdziesz w swoim sercu potrzebę troski o drugą osobę, uda ci się.” – Ewa*

## 20. Lista praw wspierającego

### **Mam prawo**

troszczyć się o siebie. To nie jest akt egoizmu. Pozwoli mi to na lepsze wspieranie bliskiej osoby.

Mam prawo poszukiwać pomocy u innych, nawet jeśli moja bliska osoba się temu sprzeciwia. Znam granice swojej wytrzymałości i siły.

### **Mam prawo**

zachować elementy swojego życia, które nie uwzględniają osoby, którą wspieram, tak samo jak by było, gdyby była zdrowa. Wiem, że robię wszystko, co racjonalnie mogę zrobić dla tej osoby. Mam prawo robić niektóre rzeczy tylko dla siebie.

### **Mam prawo**

od czasu do czasu złościć się, być przygnębionym i wyrażać trudne uczucia.

### **Mam prawo**

odmówić próby skłaniania mnie przez osobę bliską do wykonania rzeczy z powodu winy lub złości (nie ma znaczenia, czy ona wie, dlaczego to robi).

### **Mam prawo**

otrzymywać troskę, uczucie wybaczenia i akceptację za to, co robię dla bliskiej osoby, jako że ofiarowuję to samo w zamian.

### **Mam prawo**

być dumny z tego, co robię. Mam też prawo pochwalać swoją odwagę za sprostanie potrzebom osoby bliskiej.

### **Mam prawo**

chronić swoją indywidualność. Mam też prawo do życia, które będzie trwać

nadal, kiedy moja osoba bliska nie będzie już potrzebować mojej opieki w pełnym wymiarze.

Chcesz Nam pomóc i wesprzeć Akcją wydawniczą „Razem zwyciężymy raka!”?  
 Wytnij zamieszczony poniżej przekaz pocztowy i dokonaj przelewu na wybraną  
 przez siebie kwotę.

**Każde wsparcie jest dla nas bezcenne. Dziękujemy!**

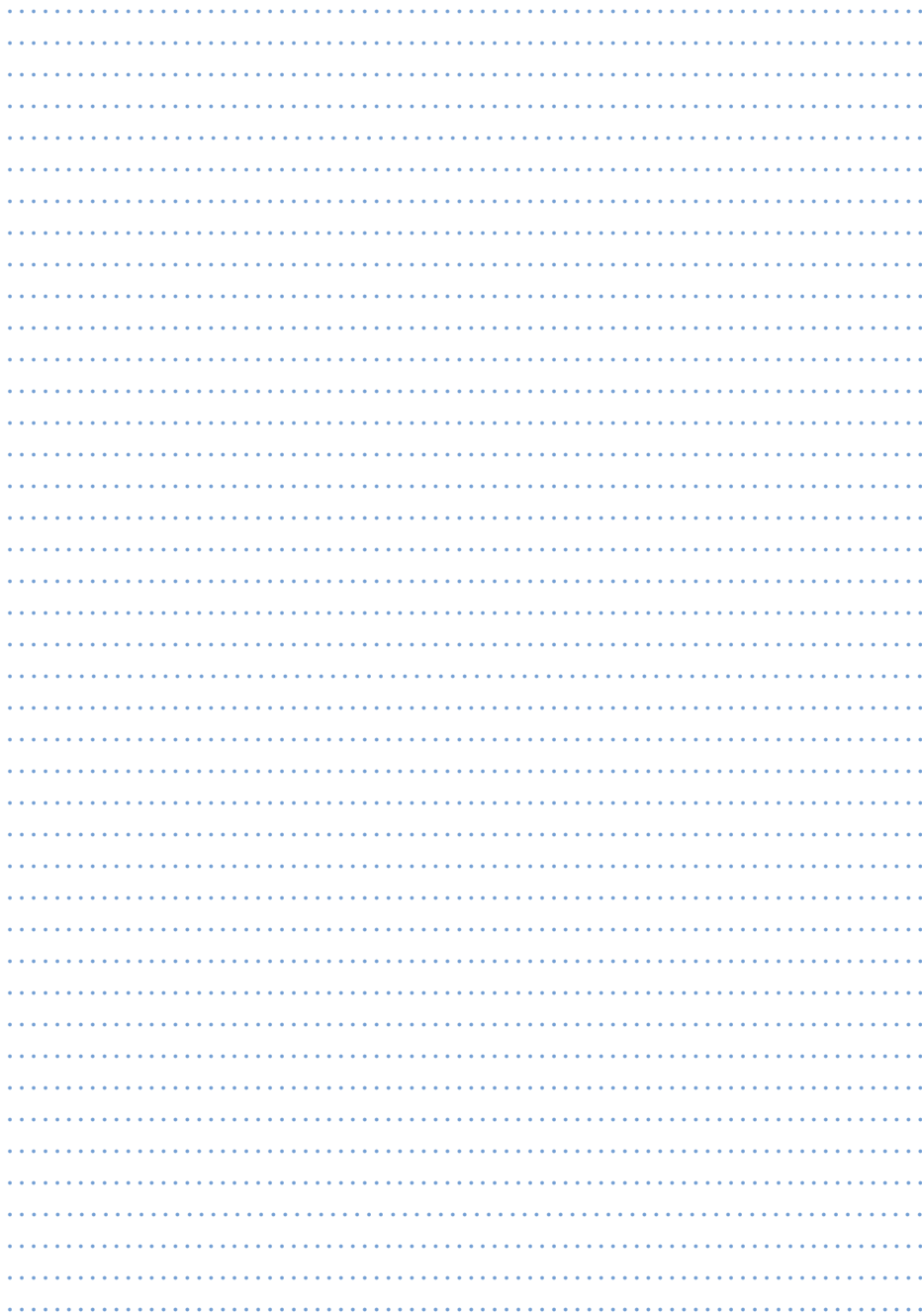
dowód/pokwitowanie dla odbiorcy zleceniodawca: Tytuł: <b>Akcja wydawnicza                  „Razem zwyciężymy raka!”</b>		nr rachunku odbiorcy <b>97 1240 6247 1111</b>	nr rachunku odbiorcy c.d. <b>0010 3791 7745</b>
odbiorca: <b>Fundacja                  „Tam i z powrotem”                  ul. Forteczna 4A                  01-540 Warszawa</b>		Kwota: _____	
stampel dzierżawy _____ opłata		_____ opłata	

Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa			
numer odbiorcy <b>FUNDACJA „TAM I Z POWROTEM”</b>		nazwa odbiorcy od <b>Ul. Forteczna 4A 01-540 Warszawa</b>	
I.K. <b>97</b>	kod gminy odbiorcy <b>1240</b>	kod powiatu odbiorcy <b>6247</b>	kod miasta odbiorcy <b>1111</b>
nr rachunku zaliczeniowego / rachunku i konta wirtualnego (jeżeli) numer od <b>Razem zwyciężymy raka!</b>	nr rachunku zaliczeniowego / rachunku i konta wirtualnego (jeżeli) numer od <b>0010</b>	nr rachunku zaliczeniowego / rachunku i konta wirtualnego (jeżeli) numer od <b>3791</b>	nr rachunku zaliczeniowego / rachunku i konta wirtualnego (jeżeli) numer od <b>7745</b>
nazwa zleceniodawcy _____			
adres zleceniodawcy _____			
nazwa zleceniodawcy od _____			
adres zleceniodawcy od _____			
tytuł <b>Akcja wydawnicza</b>			
numer od <b>Razem zwyciężymy raka!</b>			
odniedk dla banku odbiorcy _____			
znaczek, data i podpis zleceniodawcy _____ opłata		_____ opłata	

Możesz również w łatwy sposób dokonać przelewu poprzez naszą stronę  
**www.tamizpowrotem.org** korzystając z systemu płatności  
**Dotpay (przejdźcie do systemu przy wyborze opcji „Przekaz darowiznę”  
 na stronie głównej).**

## NOTATKI:

A large area of dotted lines for taking notes, consisting of 40 horizontal rows of small blue dots.

**Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej** realizuje zadania przez organizację zjazdów naukowych i szkoleń dla lekarzy onkologów – onkologów i innych specjalistów, współpracę z innymi towarzystwami oraz instytucjami naukowymi, społecznymi, zawodowymi i samorządami w kraju i zagranicą, inicjowanie badań naukowych, prowadzenie działalności wydawniczej, prowadzenie konkursów na prace naukowe z nagrodami dla najlepszych, przyznawanie stypendiów, promowanie i ułatwianie kontaktów z ośrodkami onkologicznymi w kraju oraz zagranicą.

**Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej** współdziała również z władzami publicznymi oraz izbami lekarskimi w zakresie organizacji opieki onkologicznej w Polsce oraz z uczelniami medycznymi, instytutami naukowymi i władzami publicznymi w zakresie opracowywania programów nauczania studentów i podyplomowych szkoleń specjalizacyjnych w zakresie onkologii klinicznej oraz innych dyscyplin, w których niezbędna jest znajomość onkologii.

Szczególną uwagę zwraca na tworzenie standardów wielospecjalistycznego postępowania diagnostyczno-terapeutycznego, które kładą nacisk na poprawę jakości rozpoznawania i leczenia oraz rehabilitacji fizycznej i psychoonkologicznej, a także na aspekty farmakoekonomiczne. Wszystkie wymienione elementy przyczyniają się do opracowania całościowego podejścia do chorych na nowotwory. Niektóre konferencje, sympozja i kursy szkoleniowe są adresowane także do lekarzy rodzinnych i lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej różnych specjalności.

Choroba nowotworowa osoby bliskiej to poważne wyzwanie psychofizyczne, emocjonalne, logistyczne i materialne dla całego systemu rodzinnego. Nierzadko konieczność niesienia pomocy osobie chorej wiąże się z wprowadzeniem wielu zmian w codziennym funkcjonowaniu każdego z członków rodziny. Oczekiwanie, że „dobra” rodzina powinna sobie z takim zadaniem poradzić bez problemów jest niesprawiedliwe, szczególnie w stosunku do tych rodzin, które czują się zagubione. Osoby wspierające, podobnie jak osoba chora, mają prawo do własnych przeżyć, lęków i frustracji. Każdy system rodzinny charakteryzuje się indywidualnym sposobem funkcjonowania w różnych sytuacjach, również w tych trudnych. Nie zawsze wypracowane wcześniej wzorce zachowań sprawdzają się w sytuacji kryzysu. Szczególnie wówczas, warto uświadomić sobie, że pozostając przy starych zachowaniach wprowadza się niepotrzebne problemy, konflikty, chaos i należy spróbować poszukać pomocy. Taką formą pomocy może być poradnik „Gdy bliski choruje. Poradnik dla rodzin i bliskich osób z chorobą nowotworową”, który w sposób dostępny akcentuje te problemy, z którymi może zetknąć się każda rodzina, która opiekuje się osobą przewlekłe chorą. Osobiście mam nadzieję, że zawarte w poradniku myśli będą dla wielu osób początkiem do podjęcia dalszych kroków w drodze do zmian, dzięki którym choroba osoby bliskiej stanie się integrującym doświadczeniem dla całego systemu rodzinnego. Jestem przekonana, że warto pamiętać, że sama dobra wola nie wystarczy, aby pomóc drugiemu człowiekowi i sobie samemu.

Dr n. med. Mariola Kosowicz  
Kierownik Poradni Psychoonkologii Centrum Onkologii – Instytutu  
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Warszawa, sierpień 2013

Patron honorowy:



Organizator:



Wydawca:



Patronat medialny:

