

Turinys

Ižanga ... 7

Pratarmė ... 10

I skyrius. Nelemta žinia ... 13

SPECIALISTO ŽODIS

Onkologinė liga – iššūkis ne tik kūnui, bet ir sielai ... 25

Diana Gabrijolavičiūtė,

sveikatos psichologė, psichologijos mokslų krypties doktorantė

II skyrius. Kaip užsiauginau tą priešą savyje ... 39

SPECIALISTO ŽODIS

Kodėl kasos vėžys toks baisus ... 62

Dr. Giedrius Barauskas,

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Chirurgijos klinikos profesorius

III skyrius. Didžiuojuosi savo šeima ... 73

SPECIALISTO ŽODIS

Pusė pasaulio ligonių būtų sveiki, jei daugiau judėtų ... 83

Virginija Grigaitė-Petkevičienė,

žmonių, sergančių onkologinėmis ligomis, sporto trenerė

IV skyrius. Gyvenimas tapo maisto paieška ... 98

SPECIALISTO ŽODIS

Gydymasis maistu ... 112

Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė

6 Turinys

V skyrius. Ir ligoniams būtina judėti ... 156

SPECIALISTO ŽODIS

Sveikatos išbandymas limfedema ... 160

Giedra Bušmanienė, Žydra Markevičienė, kineziterapeutės

VI skyrius. Gamtos dovanos ... 189

SPECIALISTO ŽODIS

Augalų ir kitų nevaistinių priemonių naudojimo
onkologijoje galimybės ... 193

Edvardas Kazlauskis, provizorius

SPECIALISTO ŽODIS

Polifenoliai ir onkologinės ligos ... 252

Dominyka Dapkutė, Vilniaus universiteto mokslininkė

SPECIALISTO ŽODIS

Didžioji ugniažolė ... 258

Virgilijus Skirkevičius, žolininkas, vaistininkas

VII skyrius. Sekundė dar niekada netiksėjo taip greitai ... 259

SPECIALISTO ŽODIS

Už savo sveikatą atsakome patys ... 266

*Rasa Jančiauskienė, Kauno klinikų onkologijos skyriaus vadovė,
gydytoja onkologė-chemoterapeutė*

VIII skyrius. Aš vis dar su juo ... 277

Literatūros ir šaltinių sąrašas ... 283

Įžanga

„Turbūt ne dėl savęs esu. Esu turbūt dėl ko nors kito...“

Justinas Marcinkevičius

Jei atsivertėte šią knygą, vadinasi, jau esate drąsus ir ieškote informacijos, kaip pažaboti klastingą ligą arba ja nesusirgti. Ačiū Jums! Ši knyga apie tai, kad vėžys – ne nuosprendis, jį tikrai galima įveikti. O aš iš savo patirties apie tai papasakosiu.

Knygą skiriu vėžiu sergantiems žmonėms ir jų artimiesiems – tiems, kurie turi viltį, ieško ir visuomet atranda. Skiriu ir tam žmogui, kuriam gyvenimo sekundės tiksį įprastu ritmu. Perskaite knygą sužinosite, kaip elgtis išgirdus onkologinės ligos diagnozę. Ką daryti, kad kuo greičiau suvaldytumėte ligą, o vėliau ir visiškai pasveiktumėte.

Kartu su puikių specialistų komanda stengėmės atsakyti, ar vėžį gali įveikti vien tradicinė medicina. Kaip sustiprinti dėl gydymo nusilpusį imunitetą – kokia šalutinė agresyvaus gydymo pasekmė? Ir dar į daugybę klausimų, kurių kyla onkologiniams pacientams. Kaip išlaikyti dvasinę pusiausvyrą? Ką valgyti, o ko vengti? Kaip ir kiek sportuoti, kokius žolinius preparatus ar maisto papildus vartoti? Ką būtina žinoti, sutrikus limfinei sistemai?

Ši knyga, manau, bus naudinga ne tik pacientams ir jų artimiesiems, bet ir gydytojams. Juk ir jie negali visko žinoti, o jei ir žino, kiekvienam pacientui tikrai visko nespėja papasakoti. Argi įmanoma per 20 minučių – tiek laiko skiriama vizitui – viską paaiškinti? Ir apie gydymą, ir apie gyvenimo būdą, mitybą, judėjimo svarbą, maisto papildus, streso įveikimo būdus ir t. t.

Kai pradėjau lankyti savipagalbos grupėse, susipažinau su kitais onkologiniais ligoniais, minėtomis temomis dažnai kalbėdavomės. Kilus klausimų, į kuriuos nė vienas nepajėgdavome atsakyti, atsakymus gaudavome iš specialistų. Vėliau šiomis temomis pradėjau rengti konferencijas, organizuoti įvairius renginius, parodas ir, pasitelkęs menininkus, inicijavau net meno terapijos spektaklio „NenuGALĖTieji“ pastatymą. Visa tai darau iki šiol.

Šioje knygoje pasakojau savo ligos ir veiklos istoriją, o įvairių sričių specialistai nuosekliai moksliskai paaiškina, kodėl dariau vienaip ar kitaip ir kodėl kiti onkologiniai ligoniai turėtų elgtis būtent TAIP ar panašiai. Specialistai mokslo tiesomis pagrindžia daugybę mums išskylančių KODĖL. Šioje knygoje smulkiai nepasakosiu apie asmeninį maisto racioną, mankštos pratimus ar terapijas. Svarbu bendras suvokimas. Kad jums viską išsamiai paaiškintų, ir pakvičiau bendraautorius. Jie kur kas geriau už mane perteiks esmines gydymo sėkmę priartinančias taisykles. Labai trokštu, kad mano partitis ir specialistų argumentai padėtų jums pasveikti. Galbūt, radę reikalingos informacijos, pasirinksite tai, kas labiausiai tinka jums. Galbūt jūs, kaip ir aš, gaivinsite savo sielą, vaikščiodami po miškus, o gal jus gydys kalbančios upės vingiai. Juk mes visi skirtingi.

Labai noriu, kad ši knyga padėtų ir tiems, kurie dar tik gali išgirsti onkologinės ligos žinią. Neišsigąskite jos, po bet kurios

sunkios ligos diagnozės gali būti įrašas SVEIKAS! Tegul ir momentinis, iki kito tyrimo. Tai nėra lengva, tačiau pasitelkus išmintį, valią, pasitikėjimą viskas įmanoma. Žinoma, prireiks ir drąsos. Tačiau mes, lietuviai, šio turto turime. Ši knyga – išskirtinai lietuviškas leidinys. Istorija ir gydymo įstaigos – lietuviškos, specialistai – lietuviai. Tai, kas nutiko man, iš tiesų yra geriausia, ką galėjau patirti per visą savo gyvenimą. Galbūt tik sukrėstas žmogus gali save labiau pažinti.

Visa mano pateikta asmeninė informacija yra tik rekomendacinio pobūdžio, kiekvienu atveju reikia konsultuotis su gydytoju!

Virginijus Šaulys

Pratarmė

Jūs rankoje laikote ne šiaip knygą, o išpažintį, sunkia liga sergančio žmogaus atvirą pasakojimą.

Jokių stebuklų neįvyko, Virginijaus Šaulio neišgelbėjo nei burtininkai, nei piramidės. Išgyventi jam padėjo stipri valia ir tikslo siekimas. Pasiekęs kelis mažus tikslus ir apsidžiaugęs tuo, kad pavvyko, Virginijus išsikėlė kitų, didesnių, kol galų gale jo tikslu tapo noras pasveikti. Iki to momento, kai iš tiesų ateis laikas. „Negaliu dabar imti ir numirti nuo šios ligos, – prieš septynerius metus kalbėjo Virginijus, – privalau gyventi. Ir ne tiek dėl savęs, kiek dėl tų žmonių, kuriuos be galo myliu.“

Virginijus gyvena ir dėl savo šeimos, ir dėl tų žmonių, kuriuos palietė stingdanti vėžio diagnozė, o su ja – ir begalinė nežinomybė. Jis labai nori jiems padėti. Dažnai save dalija perpus.

Sužinojęs diagnozę, Virginijus Šaulys perplanavo likusį gyvenimą ir susidėliojo tikslus. Iš pradžių jie buvo nedideli, apimantys tik vieną ar du mėnesius. Juos pasiekęs, nusprendė išgyventi dar pusę metų ir būtinai per mokyklos išleistuves su dukra abituriente pašokti valsą. O paskui – vėl gyventi, nes juk reikia išmokyti sūnų vairuoti.

Vėliau tikslai darėsi vis didesni ir platesni. Virginijus suprato turįs gyventi, nes reikia padėti sergantiems žmonėms. Jis tai galėjo, nes pats labai daug žinojo, tomis žiniomis troško pasidalyti ir su kitais.

Dabar Virginijus gyvena tam, kad onkologinius ligonius įkvėptų nepasiduoti ligai. Jam be galo svarbu palaikyti ir sergančiųjų artimuosius bei jiems įkvėpti stiprybės. Pradėjęs įgyvendinti šiuos tikslus, Virginijus suprato vykdąs tikrąją savo gyvenimo misiją. Jai įvykdyti prireiks laiko, todėl didžiausiu savo tikslu jis ir pasirinko išgyventi iki savo mirties. Natūralios mirties, o ne dėl šios priežasties.

Prieš septynerius metus, būdamas 46 metų, Virginijus sužinojo sunkios ligos diagnozę. Tai buvo ketvirtos stadijos kasos endokrininės dalies piktybinis navikas (ligos kodas pagal C-25.4) ir kepenų bei intrahepatinių tulžies latakų metastazinis piktybinis navikas (ligos kodas C-78.7). Po pirmojo šoko nusprendė, kad privalo išgyventi ilgėliau. Po agresyvaus gydymo ir operacijų atsistojęs ant kojų, Virginijus ėmė padėti kitiems. Dalijosi žiniomis ir patirtimi, kvietė lektorius, organizavo paskaitas, konferencijas, kūrė meno terapijos spektaklį, sėdėjo prie derybų stalo su valdžios institucijomis, o laisvu laiku – jį vadina deimantiniu – lankė sunkiai sergančius, tokio pat likimo paliestus žmones, savo draugus.

Draugu jis vadina kiekvieną, kuris susidūrė su piktybine liga. Virginijus sėdėdavo prie ligonių lovų ir kartu su jais ieškodavo bent menkiausios kibirkštėlės, įkvepiančios gyventi. Ir kiekvieną kartą, sakdamas „iki susitikimo“, nežinodavo, ar su tuo žmogumi susitiks dar čia, ar jau kur nors toliau, amžinybėje.

Ši knyga taip pat atsirado kaip to paties tikslo – didžiulio Virginijaus noro padėti kitiems – dalis. Jos puslapiuose jis atveria širdį ir jausmus, išpasakoja savo vargus. Ir, žinoma, dalijasi žiniomis, kaip įveikti šią užgriuvusią bėdą – onkologinę ligą. O juk ją įveikti galima.

Virginijui nuoširdžiai padeda jo sutikti onkologinių ligų gydytojai, kiti mokslo žmonės ir savo srities specialistai. Jie labai daug

padėjo ir Virginijui, ir kitiems ligoniams, o šioje knygoje dalijasi savo žiniomis su jumis, tik sugebėkite pasiimti. Tai žinios, surinktos iš įvairių šaltinių, patvirtintos moksliniais tyrimais ir praktikoje. Kai kas daugumai gal jau girdėta, pavyzdžiui, kad vėžį sukelia stresas, kad jis maitinasi cukrumi ir gliukoze. Tačiau rasite ir dar negirdėtų dalykų, pagalbos sau būdų.

Ir mūsų knygos herojaus, ir pažangiausių pasaulio medikų patirtis liudija, kad vėžiui įveikti dažnai nepakanka įprasto gydymo, kuriuo pacientai gydomi onkologijos ligoninėse. Ši liga labai klasinga, taigi jai įveikti reikia galybės priemonių. O labiausiai – noro pasveikti, valios, pasitikėjimo ir išminties.

Skaitydami specialistų straipsnius, suprasite ir tai, kad, dalydamiesi su jumis savo išvalgomis, išmanymu ir surinktomis vertingomis žiniomis, šie žmonės taip pat vykdo misiją. Jie kartu su knygos sumanytoju ir autoriumi Virginijumi siekia vieno bendro tikslo – padėti sergantiems žmonėms pasveikti, o sveikiesiems – nesusirgti. Ačiū jiems už tai tariame mes visi, sergantys ir sveiki.

Meilė Jančorienė, knygos sudarytoja

Specialisto žodis

Onkologinė liga – iššūkis ne tik kūnui, bet ir sielai

*Diana Gabrijolavičiūtė,
sveikatos psichologė,
psichologijos mokslų krypties doktorantė*

Diagnozė, leidžianti pajusti gyvenimo skonį

Prabilti apie vėžį ir su juo susijusias patirtis nėra lengva. Galbūt dėl to delsėte į rankas paimti ir šią knygą – juk sunku apie tai skaityti. Vis dėlto jūs skaitote, o tai jau didelis žingsnis pagalbos link. Gali būti, kad norisi žinoti kuo mažiau, bet ilgainiui vis tiek teks prisiliesti prie įtampų keliančių klausimų. O gal šiuo metu ieškote ir skaitote visą jums prieinamą informaciją apie onkologines ligas? Normalu norėti žinoti kuo daugiau ne tik apie medicininę, bet ir apie psichologinę, terapinę bei dvasinę pagalbą.

Prisilietimas prie šios temos iš tiesų reikalauja stabtelėti, giliai įkvėpti ir iškvėpti bei atsitraukti nuo kasdienybės rutinos, kurioje rūpestis veja rūpestį. Fizinė ir psichologinė kančia, krizės, netekty, mirtys – šios temos neišvengiamai atsiranda bet kurio žmogaus gyvenime. Nors vėžio diagnozė pati savaime nereiškia mirtinos baigties, ji vis tiek gali labai stipriai išryškinti egzistencines problemas ir – paradoksas! – leisti kaip niekada giliai patirti gyvenimo prasmę. Gyvenimo laikinumo suvokimas padeda stipriau pajusti gyvybės džiaugsmą, santykių žavesį ir iš naujo įvertinti laiką, apsispręsti, kam labiausiai norite jį skirti.

Šiame knygos skyriuje pabandydysime aptarti kai kuriuos psichologinius onkologinės ligos aspektus ir galimą psichologinės pagalbos vertę gydant ligą. Tikiuosi, tai jums padės geriau suprasti, kas vyksta jausmų pasaulyje, kaip keičiasi santykiai su artimaisiais, ir galbūt paskatins priimti ir su mažesniu nerimu pasitikti šį gyvenimo pokytį. Ir padės savu tempu, taip, kaip galite geriausiai, judėti į naują etapą. Ši informacija daugiau skiriama sergantiems žmonėms, tačiau, manau, ji gali būti labai naudinga ir ligonių artimiesiems bei tiems, kurie vienaip ar kitaip susiduria su onkologinėmis ligomis. Mokslininkai yra aprašę bendrus dėsningumus, būdingus onkologinėmis ligomis sergantiems žmonėms, tačiau mes juk žinome, kad kiekvieno istorija yra individuali. Atviras kalbėjimas apie savo jausmus ir supratimas, kad esame skirtingi ir reaguojame skirtingai, gali geriau padėti suprasti save ir kitus.

Perkūnas iš giedro dangaus

Žinia apie ką tik diagnozuotą onkologinę ligą gali trumpam išmušti iš vėžių net ir atsitiktinai pokalbį nugirdusį praeivį, taigi galime suprasti, koks milžiniškas smūgis ištinka patį susirgusįjį ir jo artimuosius. Pacientai šią patirtį neretai nusako žodžiais „žemė išslydo iš po kojų“ arba „perkūnas iš giedro dangaus“. Po tokios žinios visiškai normalu neprisiminti, kur tuo metu pastatytas jūsų automobilis ar kokie tolesni dienos planai. Šoko metu kūnas gali veikti automatiškai – šitaip psichika saugo pati save. Ligos pradžioje ir vėlesniais etapais, kai sunku ištvirti įtampą, žmogus gali pradėti vengti susidariusios situacijos ar delsti atlikti tai, kas būtina. Situacijos neigimas ir vengimas sudaro įspūdį, kad „nieko nevyksta“ arba

„neturi tokios didelės reikšmės“. Taip reaguoti normalu, toks yra natūralus žmogaus organizmo reagavimo būdas, padedantis apsisaugoti nuo nepakeliamo streso. Tačiau, jei panaši reakcija užsitęsia, žmogus gali prarasti laiką ir netekti jėgų, reikalingų gydantis ir priimant kitus svarbius sprendimus. Dėl to svarbu laiku sustoti ir skirti laiko akistatai su nemaloniais jausmais bei susidariusia situacija.

Kol viskas dar nauja ir žmogus neturi sunkios ligos patirties, jį gali kamuoti didelis nerimas, juk prieš akis – nežinomybė. Į ligonio vaidmenį įeinama po truputį, kad tai suprastume, reikia laiko. Šį procesą galite įsivaizduoti pasitelkę tokį vaizdinį: jūs įžengėte į nepažįstamą kalvotą vietovę, negalite matyti, kas kitoje kalvos pusėje, kol nepakilote į viršūnę. Pakilę pamatote laukus ir naujas kalvas, tačiau ir vėl nežinote, kas slepiasi jų papėdėse. Taip keliaujant jūsų atmintyje po truputį dėliojasi šios vietovės žemėlapis. Taigi, visada viena dalis realybės matoma, kita – ne. Taip atsitinka ir gydantis – kiekvienas naujas etapas, susitikimai su gydytojais, naujos žinios apie ligą, pokalbiai su artimaisiais yra tarsi kalvų viršūnės, nuo kurių atsiveriantis naujas vaizdas papildo žinojimą. Šis procesas – kiekvienam skirtingas, juk nesame tokie patys.

Psichologinis prisitaikymas – tai ne lenktynės. Neskubėkite, duokite sau laiko, pamažu išgyvenkite vis naujus kylančius jausmus. Proceso skubinti nereikėtų, be to, tai ir nepavyktų, nes emocijos glaudžiai susijusios su kūnu, kuris nuo intensyvių emocinių išgyvenimų pavargsta. Dėl to labai svarbu pasirūpinti savimi: miego režimu, sveika mityba, pakankamu fiziniu aktyvumu. Nuovargis gali būti dažnesnis nei anksčiau, nes organizmas daug energijos skiria kovai su liga. Dabar nauja viskas – ir informacija apie ligą, ir neįprastos situacijos gydymo įstaigose, ir bauginanti nežinomybė

dėl ateities. Sunku tokias intensyvias emocijas atlaikyti. Nuovargis gali būti susijęs ir su gydymu, juk operacijos, chemoterapija, radioterapija, biologinė terapija bei kitos medicininės procedūros labai vargina. Jausmas, kad energijos yra mažiau nei įprastai, gali kelti susierzinimą ir nusivylimą savimi, tačiau svarbu būti švelniems sau. Priminkite sau, kad šiuo metu kūnas išsekvoja daug energijos kovai su liga, dėl to jam pritrūksta jėgų kitoms veikloms. Šiuo metu jūsų prioritetas yra sveikti ir stiprėti. Nuovargis gali būti ilgalaikis, juntamas net ir po ilgo, gilaus miego. Galbūt jums dažniau norėsis prigulti ir dienos metu. Tausokite energiją, imkitės tik būtiniausių darbų, nepamirškite poilsio pertraukėlių. Leiskite artimiesiems pasirūpinti jumis, tegul jie atlieka namų ruošos darbus. Pasijusti energingesniems gali padėti fizinis aktyvumas: vaikščiojimas gryname ore, mankšta. Fizinis aktyvumas turi būti maloni veikla, todėl nespauskite savęs ir nutraukite veiklą, kuri kelia diskomfortą.

Pripažinti savo ribotumą gali būti labai sudėtinga. Noras būti savarankiškam ir stipriam yra suprantamas ir natūralus, tačiau savo pažeidžiamumo ir silpnumo priėmimas gali padėti susikurti palankesnes sąlygas sveikti. Pasibaigus gydymui, nuovargis tikrai sumažės, tada galėsite pradėti gyventi aktyviau.

Akistata su būties baigtinumu

Pirmosios dienos sužinojus diagnozę labai sudėtingos. Gali atrodyti, kad viskas sprūsta iš rankų, prarandama gyvenimo kontrolė. Šiam laikotarpiui būdinga šoko būsena, nesusigaudymo realybėje jausmas, blaškymasis. Žinia apie onkologinę ligą gali sukelti daugiausia streso jūsų gyvenime. Tai krizė, kokios dar niekada

nepatyrėte ir gal daugiau nepatirsite, tačiau po šios patirties įgy-site atsparumo ir išminties, o tai jums padės ateityje paprasčiau pasitikti kitus galimus gyvenimo smūgius. Išgirdus diagnozę, gali apimti jausmas, kad gyvenimas baigėsi. Tačiau tai netiesa, jis tik labai pasikeis. Toks, koks buvo, tikrai nebebus, tačiau laikui bėgant jūs suprasite, kad ir su liga galima gyventi, netgi patirti naujų atra-dimų. Gali būti, kad iš pradžių tuo netikėsite, tačiau pamažu šios galimybės atsivers. Jūs daug ką sužinosite vėliau. Daugybė žmo-nių turėjo panašios patirties ir jautė visus šiuos išgyvenimus, bet ilgainiui jie išsprendė dilemas, kurios šiuo metu vargina jus. Tam reikėjo laiko ir didesnio dėmesio savo vidiniam pasauliui.

Jei jaučiatės saugesni kuo daugiau žinodami apie savo ligą, vertėtų susirinkti išsamią ir patikimą informaciją apie gydymą ir šalutinį jo poveikį. Pabandykite susipažinti su kitais ligoniais so-cialiniuose tinkluose arba su juos vienijančiomis organizacijomis. Tokių ryšių palaikymas gali pagerinti gyvenimo kokybę, emocinę savijautą, palengvinti gydymosi procesą.

Sužinoję diagnozę daugelis žmonių nori baigti pradėtus dar-bus, atsisakyti ne tokių svarbių ir daugiau laiko skirti toms vei-kloms bei tiems žmonėms, kurie šiuo metu patys svarbiausi. Akis-tata su ankstesne, nei tikėtasi, mirties galimybe gali paskatinti iš naujo įvertinti viską, ką savo gyvenime esate sukūrę ir ką dar tik planavote sukurti. Kai kurie susirgusieji dalijasi mintimis, kad ligos patirtis jiems padėjo suvokti gyvybės ir laiko vertę. Žmonės išdrįs-ta būti tikresni, nes nėra taip svarbu, kas ką pasakys ar pagalvos. Mirtis neišvengiama kiekvienam gyvam kūnui, kiekviena gyvybė anksčiau ar vėliau užgęsta, tačiau susirgus onkologine liga ši akis-tata užklumpa stipriau ir anksčiau, nei tai būtų nutikę natūralioje

gyvenimo eigoje. Mirtis yra gyvenimo duotybė, prieš ją noras viską kontroliuoti yra bejėgis. Po šios akistatos gali vykti ryškūs vertybiniai lūžiai, ateiti įkvėpimas pokyčiams ir naujam gyvenimo būdui.

Emocinio pasaulio tyla ir audros

Vos tik sužinoję diagnozę, kurią laiką, ko gero, jaučiatės visai ramūs, bent jau iš šalies neatrodote nei pernelyg sutrikę, nei susijaudinę. Taip yra dėl to, kad įsijungia „autopilotas“, kuris ir padeda padaryti būtiniausius darbus, palaikyti bendravimą su artimaisiais. Ilgainiui galite pastebėti viduje verdant daugybę tokių jausmų, kuriuos norisi slėpti. Padidėja jautrumas ir dirglumas, galimi ir emociniai protrūkiai. Juk tikrai visko susikaupė per daug. Emocijos ir jausmai gali būti patys įvairiausi, dažnai keistis, svyruoti. Vienu metu dažnai patiriami prieštaringi, atrodytų, visiškai tarpusavyje nederantys jausmai: pyktis, priešiškus, baimė, irzlumas, pavydas sveikiesiems, liūdesys, savigaila, kaltė ir neviltis. Galite net jaustis taip, tarsi būtumėte praradę žmogiškąjį orumą, staiga tapę silpni ir priklausomi nuo kitų žmonių, galbūt iš tokios būsenos jums norės bėgti. Greta šių sunkių išgyvenimų gali kilti ir dėkingumas, viltis, pakylėjimas, džiaugsmas dėl mažų kasdienių dalykų.

Paprastai esame įpratę emocijas skirstyti į geras ir blogas, juk prie kai kurių esame labiau pripratę, mokame sklandžiau su jomis tvarkytis. Taip, vieni emociniai išgyvenimai yra labiau malonūs, kiti – mažiau. Sergant visi jausmai paaštrėja, normalu jausti juos visus. Kiekviena emocija reikalinga, kiekviena turi savo paskirtį. Iš pradžių gal norėsite vyti mintis apie ligą, užsimiršti ir vengti su ja susijusių emocijų, jas paversti nesvarbiomis. Tačiau juk jus ištiko

viena didžiausių žmogui įmanomų bėdų, dėl to niekaip negalima jūsų reakcijos į savo ligą pavadinti perdėta ar pernelyg emocinga. Kai kurie, ištikus sunkiai gyvenimo situacijai, stengiasi dėmesį nukreipti tik į tuos jausmus, kuriuos laiko pozityviais. Trumpalaikėje perspektyvoje tai iš tiesų gali padėti jaustis geriau, lengviau susitelkti į tai, kas reikalinga gydantis. Tačiau kai atsisakote jausti neigatyvius jausmus, jie iš vidinio pasaulio niekur nedingsta, o toliau kaupiasi ir laukia progos pasirodyti.

Yra daug būdų, kaip susitvarkyti su tokiomis emocijomis. Tai pokalbiai su jus išklaudyti pasirengusiais draugais ir artimaisiais, piešimas, dienoraščio rašymas, grojimas muzikos instrumentu, muzikos klausymasis, meditacija, buvimas gamtoje, įvairios meno terapijos, profesionali psichologinė pagalba. Vienokio ar kitokio lygio depresija ir nerimas būdingi visiems pacientams, juk vėžio diagnozę lydi ankstesnės gyvenimo vizijos netektis ir didelė nežinomybė. Svarbu, kad tai nepereitų į nepakeliamą kančią, nenorą gydytis ir gyventi. Tokiu atveju svarbu nelikti vieniems ir kreiptis pagalbos. Kiekvienam susirgusiam labai svarbu rasti vidinių motyvų sveikti. Tai gali būti rūpestis dėl vaikų, mylimi žmonės, konkretūs darbai, kuriuos norisi padaryti, tikslai, kuriuos norisi pasiekti, taip pat noras kuo ilgiau džiaugtis gyvenimo dovana ir patirti kuo daugiau kasdienių džiaugsmo akimirklų.

Kai liga paliečia visą šeimą

Onkologinės ligos diagnozė yra smūgis ne tik susirgusiajam, bet ir visai jo šeimai. Liga iš pagrindų pakeičia ir kitų šeimos narių gyvenimą. Artimiesiems pasakyti apie savo ligą gali būti nelengva,

baisu juos nuliūdinti, išgąsdinti. Sunku rasti žodžių, nežinia, kaip pradėti kalbą. Juk artimi žmonės, sužinoję apie ligą, taip pat išgyvena ankstesnio gyvenimo griūtį, jaučia baimę, nesaugumą, liūdesį, įtampą. Nejauki tylą, nežinia ir pasimetimas įmanomi net labai gerai sutariančiose šeimose. Jūs, kaip ir kiti šios ligos palytėti, norėtumėte apsaugoti savo artimuosius nuo slegiančių jausmų, dėl to labai sunku pradėti atvirai kalbėtis apie tai, kas ypač skaudina. Tačiau ilgainiui tokie pokalbiai gali dar labiau sustiprinti jūsų ryšį, todėl reikėtų kalbėtis apie viską, apie tai, ko kiekvienam iš tikrųjų reikia, kaip kiekvienas jaučiasi. Taip geriau suprasite vienas kitą ir nesivadovausite spėliojimais apie vienas kito mintis ir savijautą.

Kai onkologinė liga diagnozuojama vienam iš sutuoktinių, poros santykiuose paprastai atsiranda įvairių sunkumų. Slegiantys jausmai užkerta kelią jautriam intymumui, sumažėja lytinis potraukis, gali dingti noras susilaukti vaikų. Gydomo metu dažnai šeimoje pasikeičiama vaidmenimis ir atsakomybėmis, nes atsiranda daugiau rūpesčių ir pareigų, vienas narių daugiau laiko praleidžia gydydamasis. Šeimai šiuo laikotarpiu gali tekti sumažinti išlaidas, dėl to gali suprastėti gyvenimo kokybė. Normalu, kad sergantis šeimos narys mažiau įsitraukia į šeimos reikalus, nes daugiau jėgų skiria kovai su liga. Tačiau kitam sutuoktiniui nereikėtų perimti visų sergančiojo įsipareigojimų – dalyvavimas kasdieniauose šeimos rūpesčiuose tiek, kiek sveikata leidžia, padeda jaustis visaverčiu šeimos nariu ir primena, kad liga nėra pasiglemžusi viso gyvenimo.

Artimieji ir šeimos nariai gali tapti labai svarbia atrama sveikimo kelyje, nes jie emociškai palaiko, padeda namų ruošoje, kartu bendrauja su gydytojais, ieško informacijos apie ligą ir gydymą. Jei sergančiajam vis dar sunku įsidėmėti naują informaciją ir priimti ligos

realybę, šeimos nariai gali padėti ir priminti jam tai, kas svarbiausia. Žinia apie onkologinę ligą taip pat gali paskatinti kitus šeimos narius pasitikrinti sveikatą, pakeisti mitybos įpročius, kartu laikytis dienos režimo, pradėti labiau rūpintis sveikata ir sveika gyvensena.

Sergantį artimąjį svarbu kuo dažniau išklausti – nepertraukiant, nepatarinėjant, nevertinant, nesistengiant pakeisti jo jausmų, nekartojant, kad „viskas bus gerai“. Toks išklausymas – labai prasminga pagalba. Padėkite, jei artimasis prašo paramos ir patarimo, pasiūlykite konkrečią pagalbą: nuvežti į ligoninę, kartu nueiti pas gydytoją, paruošti pietus, nupirkti maisto. Tiek gydymosi laikotarpiu, tiek jam pasibaigus, būkite atidūs ligonio poreikiams, palaikykite jį ir padrąsinkite.

Baimė ir nerimas dėl artimojo būklės ir gyvybės gali persismelkti ir į sveiko artimojo darbus bei mokslus. Jam dabar taip pat gali būti sunkiau susikaupti. Todėl ir jis turėtų skirti laiko sau ir pasirūpinti savimi: pakankamai ilsėtis, užsiimti mėgstama, džiuginančia veikla. Rūpinimasis sergančiu artimuoju pareikalauja daug kantrybės, vargina ir akistata su sunkiais jausmais. Kaip ir ligoniui, taip ir jo artimiesiems susitvarkyti su emocijomis gali padėti įvairios terapinės praktikos ir profesionali psichologo pagalba.

Pasitikėjimas gydytojais

Žinia apie ligą atveria naują gyvenimo etapą, per kurį nemažai laiko teks praleisti iki tol neįprastoje gydymosi aplinkoje, bendraujant su medicinos personalu. Iš pradžių ligoninėje gali būti sunku orientuotis, perprasti pacientų priėmimo tvarką. Laikui bėgant suprasite, kaip veikia sistema ir kaip pasiekti tai, kas jums būtina.