

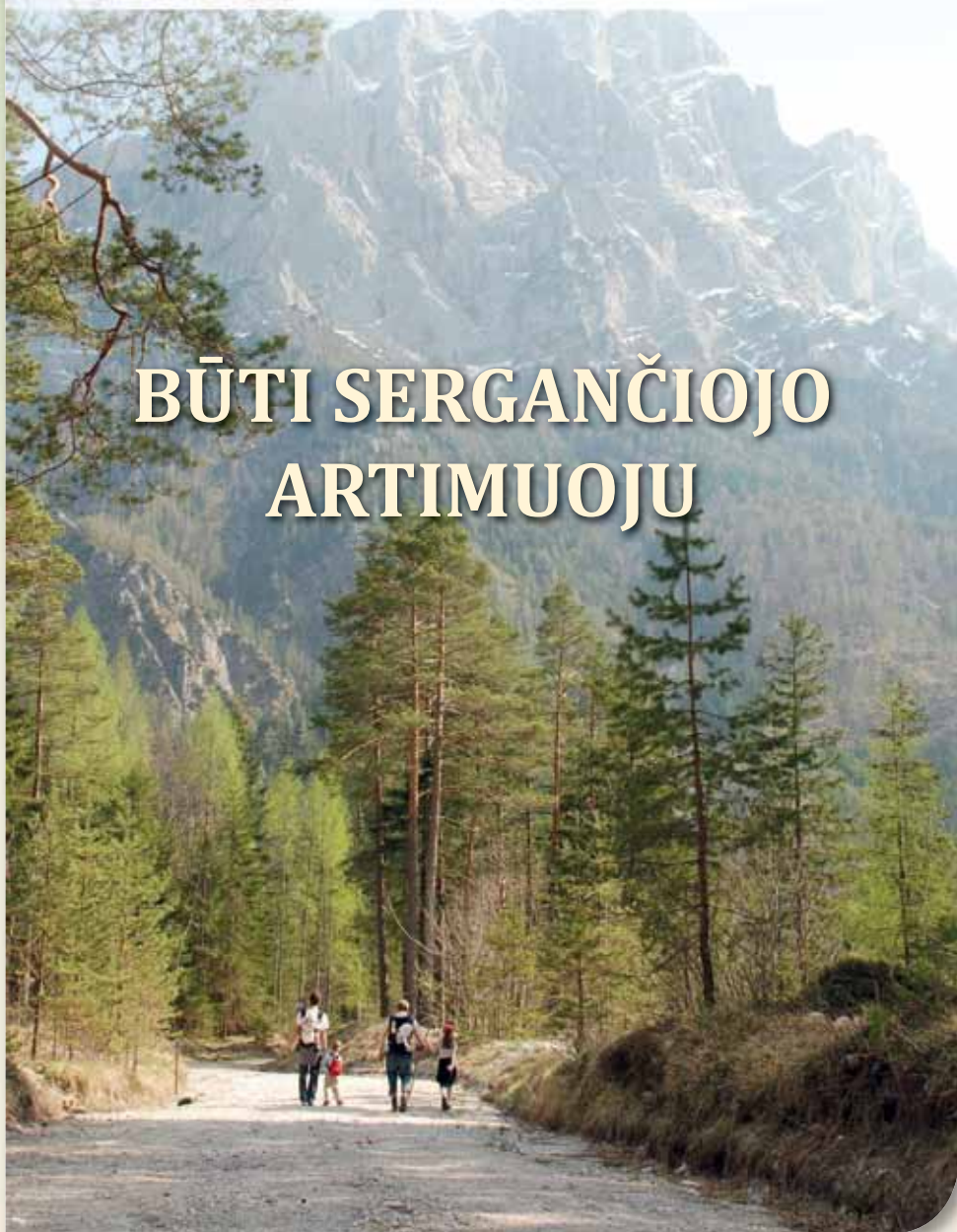


LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA



ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS

BŪTI SERGANČIOJO ARTIMUOJU



UDK 159.942:612
Bu389



VŠĮ ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRAS

BŪTI SERGANČIOJO ARTIMUOJU

Informacija ligonio šeimos nariams, giminėms, draugams

Leidinyi išleistas  LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA
LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMOS lėšomis

ISBN 978-609-404-155-6

© Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2013
© Spaustuvė „Druka“, 2013

KLAIPĖDA, 2013

Leidinį parengė:

Nijolė Raudytė, VšĮ Šv. Pranciškaus onkologijos centras
Asta Libikienė, klinikinė psichologė, VšĮ Klaipėdos universite-
tinė ligoninė
Mindaugas Radušis, psichologas

Leidiny **„Būti sergančiojo artimuoju“** yra skirtas žmo-
nėms, kurie ką tik arba neseniai sužinojo, kad jų artimojo gy-
venimą palietė vėžio liga. Aptariami išgyvenimai ir emocijos,
lydintys šią žinią. Pateikiamos rekomendacijos, kaip apie ligą
pranešti artimiesiems, vaikams. Pristatomi įvairūs emocinės pa-
ramos šaltiniai.

Leidinio tikslas – pateikti tik bendro pobūdžio informaciją,
todėl ji negali atstoti gydytojo, psichologo konsultacijų ar dva-
sininko patarimų, kai ieškoma konkrečiam žmogui tinkamiausių
pagalbos būdų.

TURINYS

- 6 Žodis skaitytojui (Nijolė Raudytė)
- 9 Ligonio artimiesiems (Mindaugas Radušis)
- 13 Liga ir emocijos (Asta Libikienė)

ŽODIS SKAITYTOJUI

Daugelis vėžio rūšių šiandien yra išgydomos, tačiau artimųjų palaikymas gali padėti greičiau įveikti ligą. Žmogus, kuriam diagnozuotas vėžys, visuomet išgyvena „tamsų“ – emocinės krizės ar streso – laikotarpį, liga daro stiprią įtaką bendravimui su aplinkiniais. Vėžio ligos poveikis santykiams su artimaisiais, draugais ar bendradarbiais dažnai priklauso nuo to, kokia vėžio rūšis diagnozuota, koks gydymas taikomas, kokie jo pašaliniai reiškiniai ir kaip visa tai keičia įprastą gyvenimo būdą. Buvimą šalia sergančio artimojo turime suvokti ir kaip įsipareigojimą.

Kai artimas žmogus serga vėžiu, jį lydinčiojo vaidmuo gali būti įvairaus pobūdžio. Tai priklauso nuo to, kokį šiuo metu etapą išgyvena Jūsų artimasis:

- Buvimas šalia, kai paskelbiama vėžio diagnozė. Sergančiajam reikia pagalbos atliekant papildomus tyrimus, kontroliuojant sustiprėjusias emocijas.

Artimo žmogaus liga yra labai geras būdas pasitikrinti santykius. <...> žmonės dažnai sutrinka, išsigąsta sužinoję apie sunkią kito ligą. Nežino, kaip elgtis. Linkę vengti atvirų santykių su sergančiuoju. Tai sąlygoja jų pačių baimę dėl savo sveikatos, abejones dėl savo gyvenimo prasmingumo (Regina Morkūnienė).

- Pagalba ir palaikymas vėžio gydymo metu. Iš artimųjų tai reikalauja laiko ir fizinių jėgų (budėjimas ligoninėje po operacijos, priežiūra, emocinės būklės palaikymas artimajam esant ligoninėje ir kt.).

- Pagalba po gydymo. Ligonis po gydymo grįžta namo. Artimieji turi paruošti reikalingą įrangą ir priemones taip, kad ligoniui būtų patogiu, suplanuoti vaistų vartojimą, maitinimąsi, parinkti dietą (jeigu reikia), paskirstyti namų ruošą ir kt. Reikia žinoti, kad po gydymo gali pasireikšti šalutinis poveikis, kuris

tam tikrais atvejais išryškėja net praėjus 6 mėnesiams po gydymo. Po tam tikrų vėžio ligos rūšių gydymo (krūties operacijos, chemoterapijos, spindulinės terapijos) ligoniui gali būti reikalingi fizinio aktyvumo pratimai, kurie padeda atkurti organų judesius ir stiprinti raumenis. Atminkite, kad turite pasirūpinti tinkamomis ir saugiomis sąlygomis artimojo mankštai. Taigi tolesnė pagalba reikalauja ne tik pagrindinių žinių apie tai, kaip padėti kontroliuoti vėžio ligos simptomus, bet ir nuoseklaus artimojo būklės stebėjimo. Apie tai daugiau galima paskaityti Šv. Pranciškaus onkologijos centro leidiniuose: *Kaip kontroliuoti vėžio simptomus?* (2013), *Apie chemoterapiją* (2013), *Apie limfostazę* (2013), *Vėžys ir lėtinis nuovargis* (2012), *Vyrai ir vėžys* (2012).

- Slauga – kai ligonio būklė po gydymo yra sunki ir gali būti, kad negerėja. Tai ypatingas laikotarpis, reikalaujantis iš artimųjų visapusiškos, intensyvios pagalbos. Tuo laikotarpiu slaugančiajam ypač svarbu išlaikyti tvirtą savo psichologinę, dvasinę būklę bei fizines jėgas, o dažnai ir rūpintis papildomais finansiniais ištekliais.

Slaugyti, būti kartu su sergančiuoju, kenčiančiu žmogumi yra ne tik pareiga, papildomi rūpesčiai, bet ir ypatinga galimybė geriau pažinti save, augti kaip asmenybei. Kančia gali atskleisti labai didelius žmogaus turtus. Tik turime būti atviri naujai, kad ir sunkiai patirčiai. Slaugant sergančiojo ir slaugančiojo santykiai gali tapti ypatingai artimi. Slaugymas leidžia labai natūraliai išreikšti savo meilės, prisirišimo, švelnumo jausmus. Liga sustabdo žmones, jie gali daugiau laiko skirti vienas kitam (Regina Morkūnienė).

Atminkite, kad slaugantysis privalo pasirūpinti ir pačiu savimi, tinkamai pailsėti, išmiegoti, maitintis bei turėti galimybę „atitrūkti“ nuo rūpesčių.

• Gyvenimas ir bendravimas su pasveikusiu nuo vėžio artimu žmogumi, turinčiu šios ligos atsikartojimo riziką. Šiuo laikotarpiu reikalingas šalia esančio žmogaus budrumas, sveikatos stebėjimas, kas kiek laiko atliekami sveikatos tyrimai. Reikia atminti, kad šeimoje, vienam iš sutuoktinių patyrus vėžio ligą, gali būti neišvengiami tam tikri pokyčiai, tad apie tai būtina atvira pasikalbėti. Kaip Jūs kartu kovojate su vėžio pasekmėmis, priklausys nuo Jūsų asmeninių savybių, kaip susidorojate su sudėtinga gyvenimo situacija.

Vėžys ir jo gydymas kartais apsunkina draugystę ar paprastą nuoširdų bendravimą su artimuoju, tačiau sustiprinti ir padėti gali kartu išgyventų gerų, malonių patirčių iki ligos prisiminimai. Artimo žmogaus, sergančio vėžiu, buvimas kartu su Jumis gali atverti naują supratimo ir vienas kito įvertinimo laikotarpį.

Naudota literatūra:

Cancer, you and your partner. London: Cancerbackup. 2008. 16 p.

Living at home when cancer is advanced. London: Macmillan Cancer relief. 2004. 42 p. ISBN 1-904918-01-8.

NAVARDAUSKAITĖ, Urtė. *Savaitės pokalbis. Regina Morkūnienė: „Sunki liga – iššūkis ne tik sergančiajam, bet ir jo artimiesiems“* [interaktyvus], [žiūrėta 2013 m. lapkričio 4 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/-/59137>>.

Nijolė Raudytė

LIGONIO ARTIMIESIEMS

Vėžiu sergančių žmonių artimieji taip pat išgyvena didžiulę psichologinę krizę, kurią lydi intensyvūs išgyvenimai ir jausmai (baimė, kad artimas žmogus gali numirti, nerimas ir nežinia dėl ateities, noras kaltinti likimą, save ar kitus žmones už skausmingą patirtį, pyktis dėl to, kad negali nieko pakeisti ir pan.).

Kartais ligonio artimieji pirmi iš gydytojų sužino apie vėžinio susirgimo diagnozę arba jiems tiesiogiai tenka patirti susirgusiojo reakcijas į ką tik išgirstą žinią apie sunkią ligą.

Pirmosios reakcijos į žinią apie sunkią artimo žmogaus ligą

Sunkiai susirgusio žmogaus artimieji dažnai pirmi sužino apie jo ligos diagnozę. Rūpestis ir nerimas dėl ligonio sveikatos neretai užgožia jų pačių emocines reakcijas į išgirstą žinią, kuri kartais būna nujausta, o kartais trenkia kaip perkūnas iš giedro dangaus. Artimųjų jausmų raišką itin apsunkina bendravimą su ligoniu lydinti nuostata, kad savo jausmus nuo sunkiai sergančio žmogaus reikia slėpti. Be abejonės, ligonio artimieji susiduria su labai intensyviomis emocinėmis reakcijomis, o jų neigimas gali pabloginti jų pačių psichinę būklę bei tarpasmeninius santykius šeimoje, profesinėje veikloje ar kitose srityse.

Psichologė E. Kubler-Ross pasiūlė 5 stadijų modelį, kuris padeda geriau suprasti, kas vyksta su žmogumi, patekusiu į gilią psichologinę krizę. Pastebėta, kad šios stadijos būdingos ir šeimos nariams, sužinojusiems apie sunkią artimo žmogaus ligą.

1. Neigimas. Kartu su ligoniu lankomasi pas įvairiausių gydytojus, pirmiausia ieškoma, kaip paneigti diagnozę. Vengiama

pasakyti ligoniui, šeimai, taip pat ir sau tiesą apie tikrąją situaciją. Neigimas įgalina matyti viltį ten, kur jos nėra, padaro žmogų aklą bet kokiems realybės ženklams.

2. Pyktis. Jis dažniausiai išreiškiamas klausimais: *Kodėl aš? Kodėl tai atsitiko su mano artimu žmogumi? Už ką man toks skausmas ir našta?* ir kt. Kaltinamas likimas, Dievas, kartais pykstama ant savęs ar net ant sunkiai susirgusio artimo žmogaus, jei jo gyvenimo būdas galėjo lemti tokios ligos atsiradimą.

3. Derėjimasis. Siekiama lyg ir atidėti artimo žmogaus likimo nuosprendį keičiant savo elgesį, gyvenimo būdą, atsisakant įvairių malonumų ir pan. Tarsi siekiama išpirkti savo „kalnę“ prieš artimą žmogų, jam skiriamas ypatingas dėmesys ir pan.

4. Depresija. Suvokus, kad situacija neišvengiama, išgyvenamas liūdesys, širdgėla.

5. Priėmimas kaip pasirengimas ramiai sutikti galimą artimo žmogaus netektį, prisitaikoma prie ligos padiktuoto gyvenimo būdo.

Nuoseklus šių stadijų perėjimas veda link priėmimo ir susitaikymo su tuo, kas atsitiko artimam žmogui. Tačiau įvairioms kliūtims sustabdžius natūralų psichikos savireguliacijos procesą, galime stebėti asmens įstrigimą kurioje nors iš paminėtų stadijų. Pavyzdžiui, žmogus gali nepaliauti neigęs savo artimo žmogaus ligą arba taip ir neišsivaduoti nuo pykčio jausmo. Esant emocijoms sunkumams itin praverčia psichologo konsultacijos, kurios ne tik padeda įveikti krizę, bet ir įgalina labiau įsisąmoninti savo jausmines reakcijas bei atrasti tinkamus jų išraiškos būdus.

Šioje situacijoje būtinas artimųjų jautrumas ligoniui, gerbiant

jo jausmus, požiūrį ir pasirinkimą būtent tokiu būdu kovoti su užgriuvusia neganda. Vis tik pacientų artimiesiems patariama neignoruoti tikrosios padėties, nekalbėti apie tai, jog viskas bus gerai ir pacientas visiškai pasveiks (vėžinių susirgimų atveju net ir po sėkmingo gydymo ligos atsinaujinimo tikimybė išlieka).

Kaip bendrauti su sunkia liga sergančiu ligoniu?

Būtina atsižvelgti į keletą svarbių principų, galinčių padėti būti su ligoniu:

- Net ir mirštantis žmogus negali būti gydomas ar traktuojamas kaip jau miręs. Jį reikia lankyti, būti su juo, klausytis jo, kalbėtis su juo.
- Reikia reaguoti ir atsižvelgti į sergančio žmogaus poreikius, rūpestingai klausantis jo nusiskundimų.
- Visos esančiųjų šalia sergančio žmogaus pastangos turi būti nukreiptos pastarojo gerovei. Būnant su juo, reikia vengti paviršutiniško optimizmo, kuris skatina įtarumą ir nepasitikėjimą.
- Sunkiai sergantis žmogus daugiau nori kalbėti pats negu klausytis jį lankančių žmonių. Tad būtina suteikti jam tokią galimybę, nedangstant savo nerimo perdėtu plepumu ar nepagrįstu optimizmu.
- Su neišvengiamos mirties faktu susidūrusio žmogaus kalba dažnai būna simboliška. Norint geriau jį suprasti, svarbu išsišifruoti jo naudojamų simbolių prasmę. Ji paprastai slypi sergančiojo gestuose, pasakojimuose ir prisiminimuose, kuriais jis dalijasi.
- **Nereikėtų sunkiai sergančio žmogaus laikyti rūpesčių ir užuojautos objektu. Neretai aplinkiniai žmonės, vedini pačių geriausių paskatų, mėgina nuspręsti, kas yra geriausia**

ligoniui. Tačiau šis perdėtas atsakomybės prisiėmimas mažina paciento sprendimų erdvę. Vietoj to privalėtume išklausyti jį, leisti jam dalyvauti priimant sprendimus dėl gydymo, lankytojų ir panašių dalykų.

Buvimas su ligoniu reikalauja paprasčiausių žmogiškųjų reakcijų – užuojautos, padėsinimo, vilties išsakymo. Tačiau tam reikia drąsos nenusisukti nuo sunkiai sergančio žmogaus, pastangų suprasti jo savijautą, nuoširdaus rūpesčio ir dėmesio ne tik artimojo, bet ir savo fizinei bei psichologinei būsenai.

Mindaugas Radušis

LIGA IR EMOCIJOS

Žinia apie vėžį visada sukelia daug įvairių stiprių jausmų ir išgyvenimų tiek pačiam ligoniui, tiek jo artimiesiems. Ligonio šeimos nariai, giminės ir draugai turi stengtis suvokti, kaip pasikeičia sergančio žmogaus jausmai ir reakcijos. Čia aptariama ligonio emocinė būseną padės artimiesiems geriau jį suprasti.

Emocijos ir jausmai sužinojus apie ligą: ką turi žinoti Jūsų artimieji

Išgirdus, kad sergate vėžiu, gali būti sunku tuo patikėti: *Ne, tik ne man, to negali būti!* Net gali atrodyti, jog tai blogas sapnas, iš kurio nubudus viskas bus kaip buvę. Ypač jei nesijaučiate sergantis. Neigimas tarsi sušvelnina netikėtą, sukrečiančią žinią poveikį. Iškart gali būti sunku susikaupti, išgirsti ir suprasti, ką Jums sako žmonės. Pirminį šoką ir netikėjimą dažniausiai keičia sudėtingi sumaišties jausmai: neramumas, baimingumas, nepalaužiamas rūpinimasis dėl ligos ir ateities. Dėl išgyvenamo streso gali būti:

- Sunku susikaupti įprastai kasdieniui veiklai, darbui. Tuo metu labai sunku mąstyti.
- Dažna nuotaikų kaita, padidėjęs jautrumas, verksmingumas.
- Padažnėjęs pulsas, silpnumas, įtampa raumenyse, viso kūno drebulys, galvos skausmas, jaučiamas skausmas skrandyje.
- Sutrikęs miegas ir apetitas.

Dalis žmonių, išgirdę diagnozę, pasijunta praradę gebėjimą kontroliuoti savo gyvenimą. Kiti jaučiasi užgriūti visų tų sprendimų, kuriuos tenka priimti. Daugeliui sunku įsivaizduoti, kad

kada nors galės išmokti gyventi su liga, įveikti su ja susijusius išbandymus. Tokia pirminė sumaištis būseną gali trukti net keletą savaičių. **Tai normali reakcija į sunkią gyvenimo situaciją.**

Dauguma žmonių išgyvena tam tikrus etapus: neigimo, pykčio, derybų, liūdesio ir susitaikymo. Po pirmųjų išgyvenimų sužinojus diagnozę palaiapsniui ateina esamos gyvenimo situacijos priėmimas. Tuomet natūraliai kyla šis klausimas: *Kodėl aš?* Gali apimti apmaudas, pyktis – ant savęs, gydytojų, likimo... Gali kilti pavydo jausmas sveikiesiems. Vėliau, nuslūgus stipriems jausmams, daugelį žmonių aplanko mintys, jog galbūt gali pavykti atidėti neišvengiamą operaciją ar gydymą. Dažniausiai bandoma įvairiais būdais laimėti laiko.

Bandant prisitaikyti prie pakitusio gyvenimo gali apimti praradimo išgyvenimai, susiję su liga ir gydymu. Liūdesys ir gedėjimas yra normalūs jausmai, kai esi verčiamas atsisakyti dalies savo ankstesnių planų, svajonių, galimybių bei tenka priimti neišvengiamus pasikeitimus šeimos gyvenime.

Pokyčiams ir praradimams suvokti reikia laiko. Daug vėliau palaiapsniui į kasdienybę ateina susitaikymas ir rimtis. Pasikeičia supratimas apie tai, kas gyvenime yra svarbiausia ir vertingiausia. Keičiasi santykiai su savimi ir artimais žmonėmis.

Minėti ligos išgyvenimo etapai gali tęstis ilgiau ar trumpiau. Gali vienas kitą pakeisti, bet gali egzistuoti ir drauge. Vienintelis dalykas, kuris dažniausiai išlieka visuose etapuose, yra **viltis**. Tai tikėjimas, jog viskas privalo turėti prasmę, kad už vargus ir kančią bus atlyginta.

Išdrįskite būti savimi, ieškoti naujų prasmių, mokytis priimti kaip dovaną kiekvieną savo gyvenimo dieną.

Pasakyti apie savo ligą

Pranešti artimiesiems žinią apie nustatytą diagnozę nelengva, bet prasminga. Atvirumas padeda išlaikyti bendrystę. Jis leidžia pasidalinti nerimu ir baimėmis, padeda priimti tinkamus sprendimus, suvienyti jėgas grumiantis su liga. Gali būti, jog šeimoje būtent Jūs visuomet buvote emociškai stipriausias narys ir dabar mokytis priimti kitų pagalbą gali tapti nelengvu pasitikėjimo išbandymu.

Yra keletas priežasčių, dėl ko žmonės dažniausiai nerimauja svarstydami, kaip pasikalbėti apie ligą su artimaisiais ir draugais:

- Gali būti baisu, jog pradėjus kalbėtis prarasite jausmų kontrolę, pavyzdžiui, susigraudinsite ir bus sunku nusiraminti. Galbūt neramu, kad ir artimieji susigraudins. Ligos akivaizdoje verkti yra natūralu, o kartu išlietos ašaros gali suteikti palengvėjimo pojūtį ir tikrą artumo išgyvenimą.

- Kai kurių žmonių reakcijos ir elgesys gali Jus stebinti. Nors pastaraisiais metais apie vėžio ligą tikrai nemažai kalbama televizijoje, rašoma laikraščiuose, yra žmonių, kurie apie tai nekalba, nes jų įsivaizdavimai apie šią ligą paremti dešimtmečių senumo žiniomis. Kiti stengiasi neigti situacijos rimtumą ir būna nepagrįstai puikiai nusiteikę. Kai kurie linkę elgtis taip, tarsi nieko nenutiko. Tai gali labai liūdinti, ypač jei prireikia šių žmonių paramos. Dažniausiai bėgant laikui toks elgesys pasikeičia. Tuomet jie gali pasikalbėti apie su liga susijusius klausimus. Galbūt pastebėsite, jog kažkas ima vengti Jūsų draugijos. Gal jie nežino, kaip tinkamai reaguoti, nes dar niekuomet nebuvo susidūrę su sunkia liga. Kartais gali atrodyti, kad esate stipriausias ir turite pradėti pokalbį, padėti kitiems suprasti ir pripažinti Jūsų ligą.

Mėginimai nuslėpti diagnozę paprastai baigiasi nesėkmingai. Artimieji dažniausiai kažką nujaučia ir anksčiau ar vėliau supranta, kas vyksta. Jei nepasakysite, jie gali įsižeisti arba nusivilti, kad jais nepasitikite. Jei pajėgiate atvirai kalbėtis apie savo ligą ir jausmus su šeima bei artimais draugais, tikriausiai jie sugebės tinkamai reaguoti ir supras, kokia pagalba Jums reikalinga. Daugelis apie savo ligą kitiems pasako tada, kai jaučiasi pasiruošę kalbėtis apie vėžį.

Žinia apie ligą sukrečia kiekvieną šeimos narį!

Jūsų šeima taip pat išgyvena stiprius jausmus. Keičiasi kiekvieno šeimos nario vaidmenys ir atsakomybės. Jiems taip pat reikia laiko susitaikyti ir prisitaikyti prie Jūsų ligos. Šeimynykščių reakcijas gali lemti ankstesnių gyvenimo sunkumų išgyvenimo patirtis.

Labai svarbus pokalbis su suaugusiais vaikais. Be abejonės, žinia apie vėžį juos nuliūdins, tačiau kartu gali suteikti galimybę giliau suvokti, koks svarbus žmogus esate jų gyvenime. Gali būti, jog jie išgyvena kaltės jausmus negalėdami būti šalia, nes gyvena toli arba turi kitų svarbių įsipareigojimų. Laikas, skirtas pasidalinimui savo jausmais, norais, lūkesčiais, gali Jus ir Jūsų vaikus labai praturtinti bei suartinti.

Sprendimas pasakyti savo tėvams, kad susirgote vėžiu, daugeliu atvejų priklauso nuo jų sveikatos būklės, gebėjimų suprasti ir priimti tokią žinią. Galbūt Jums iki šiol tekdavo rūpintis savo tėvais. Tuomet gali tekti kartu su šeimos nariais ir draugais ieškoti kitų pagalbos jiems galimybių Jūsų gydymosi metu.

Būkite atviras su kitu žmogumi tiek, kiek norite, ir tada, kada jaučiatės tam pasirėngęs.

Paaiškinti vaikams

Kiekviena šeima pati sprendžia, kada ir kaip pasakyti apie ligą vaikams. Tai viena sunkiausių užduočių. Suprantama, jog labai norisi juos apsaugoti, tačiau ilgai slėpti, kad sergate, nereikėtų. Vaikai labai nuovokūs ir greitai supranta, kad kažkas nutiko, nors ir nieko jiems nesakysite. Jie patys ims svarstyti, kas vyksta. Jų įsivaizdavimai gali neatitikti realybės. Dėl natūralių raidos ypatybių vaikai linkę viską, kas vyksta jų gyvenime, sieti su savimi. Todėl labai svarbu, kad jie žinotų, jog nėra kalti dėl pokyčių šeimoje. Net jei sakysite jiems, kad viskas gerai, jie nepatikės. Taip galima greitai prarasti vaikų pasitikėjimą.

Kaip ir suaugusiesiems, vaikams pranešti apie savo ligą vertėtų nuslūgus pirmajai reakcijai. Jei šeimoje yra abu tėvai, vaikams naujieną galėtų pasakyti kartu. Jei yra tik vienas iš tėvų, galima pasikviesti artimą žmogų ir kartu pranešti žinią. Papasakokite apie savo ligą glaustai vaikams suprantama kalba. Pateikite tiek informacijos, kad jie sugebėtų suprasti. Leiskite jiems klausti ir pasistenkite atsakyti sąžiningai.

Kai vienas iš tėvų suserga ir turi gydytis ligoninėje, vaikai neretai pradeda baimintis, jog šis juos paliks. Labai svarbu juos nuraminti ir patikinti, jog yra mylimi, jog jais visada bus rūpinamasi. Jei išsakysite savo jausmus, vaikai mokysis iš Jūsų įvardinti savuosius. Pasitarę su artimaisiais, pasakykite vaikams, kad ir su kitais artimais žmonėmis (pavyzdžiui, seneliais) jie taip pat gali pasikalbėti apie savo jausmus.

Būdami atviri su savo vaikais, parodysite jiems, kad Jūsų šeima kartu gali atlaikyti gyvenimo sunkumus.

Priimti pagalbą

Daugumai žmonių sutuoktinis, šeima ir draugai tampa svarbiais pagalbininkais išgyvenant šį nelengvą gyvenimo laikotarpį. Žmonės, kuriems Jūs rūpate, nori padėti, tik jie ne visada žino, kaip tai padaryti. Suprantama, jog jie gali nežinoti, kaip jaučiatės, ko Jums norisi, kol patys to nepasakysite. Aiškus savo norų suvokimas padidina tikimybę, kad norimos pagalbos sulauksite. Taigi nebijokite išsakyti. Gali būti, jog esate iš tų žmonių, kuriems sunku paprašyti pagalbos ar ją priimti. Galbūt manote, jog prašyti pagalbos – silpnumo ženklas; arba tiesiog nenorite, kad kiti sužinotų, jog kažko negalite pats atlikti. Tai natūralios reakcijos, su kuriomis susiduria dauguma susirgusių žmonių.

Kai kuriems Jūsų draugams gali būti sunku kalbėti apie vėžį, bet jie gali būti laimingi, jei leisite Jums padėti atlikti darbus. Pavyzdžiui, nupirkti maisto ar padėti sode, pabūti su vaikais, padėti pas gydytoją ir pan. Jums tokia pagalba yra vienas iš būdų pasirūpinti savo jėgomis, kurių labai prireiks gydymosi eigoje.

Dalijimasis su sutuoktiniu savo jausmais – tai parama vienas kitam išgyvenant liūdesį, nerimą ir nežinią. Kartais sutuoktiniai mėgina apsaugoti vienas kitą nuo tiesos ją neigdami, nors abu puikiai žino, kas vyksta. Atvirai kalbėdamiesi apie savo poreikius, baimes ir lūkesčius, galite atrasti, kad Jūsų tarpusavio ryšį sutvirtino ligos iššūkių priėmimas dviese. Tai padeda išvengti įvairių nesusipratimų. Pavyzdžiui, kai sutuoktiniai turi skirtingus supratimus apie sveikatos stiprinimą, skiriasi ir jų elgesys. Antai vėžiu serganti žmona nori, kad vyras tiesiog ją išklausytų, o šis mano, jog geriausiai gali jai padėti išplaudamas indus ir sutvarkydamas namus. Žmona nuliūdusi, nes mano, kad vyras jos nepalaiko. Atviras pokalbis be kaltinimų ir priekaištų gali padėti suprasti vienas kitą ir priimti tinkamus sprendimus. Tais

momentais, kai pritrūksta žodžių arba atrodo, kad jų nepakanka, paguosti gali apsikabinimas ar tiesiog laikymasis už rankų.

Galbūt tokia pačia vėžio liga sergantis ar sirgęs žmogus norės papasakoti Jums savo gyvenimo patyrimus, manydamas, jog tai gali Jums padėti. Turite pats nuspręsti, *ar ir kada* tokie pasakojimai gali būti Jums naudingi. Svarbiausia išdrįsti pasakyti, ko Jums reikia ir ko nesinori konkrečiu metu. Asmeninę vėžio patirtį turintys žmonės gali kur kas geriau suprasti, kaip Jūs jaučiatės, ir pasidalinti, kas jiems padėjo įveikiant ligą, kaip jie išmoko džiaugtis kiekviena diena, kas sustiprino jų viltis.

Daugelis su vėžio liga kovojusių žmonių teigia, jog jiems labai padėjo savitarpio pagalbos grupės. Tai vėžio liga sergančiųjų ir jų artimųjų susitikimai. Jų metu žmonės kalbasi apie tai, ką reiškia sirgti vėžiu, palaiko vienas kito ryžtą kovoti su liga, sužino gydymo naujoves, ieško ir dalinasi įvairiais ligos įveikimo būdais. Dažniausiai tokiems susitikimams vadovauja žmogus, pats sirgęs vėžiu, arba psichologas ar socialinis darbuotojas.

Pasirinkite žmones, su kuriais norėtumėte pasikalbėti ir kurie, Jūsų nuomone, sugebės Jus palaikyti.

Sunkios ligos patyrimas daugelį žmonių paskatina kelti gyvenimo prasmės ir savo vietos pasaulyje klausimus. Dalis jų pripažįsta, jog vėžio patyrimas suteikė jų tikėjimui naują arba gilesnę prasmę. Jie atrado, jog malda, meditacija, dvasiniai pokalbiai su jų išpažįstamo tikėjimo dvasininkais (kunigais, vienuoliais, pastoriais) padėjo sugrąžinti dvasinę gyvenimo darną, sustiprino viltį.

Sveikatos specialistai, o ypač gydantys gydytojai ir jiems talkinančios seselės, sergant vėžiu tampa Jūsų padėjėjais. Jiems patikite savo sveikatą. Bendravimas ir bendradarbiavimas, tarpusavio supratimas labai svarbi gydymosi sėkmės dalis. Santykiškai

su gydytoju kuriami abipusiai, tad svarbu pasiruošti kiekvienam susitikimui (daugiau apie bendravimą su gydytojais galite sužinoti Šv. Pranciškaus onkologijos centro leidinyje *Kalbuosi su gydytoju* (2012).

Jei iškyla įtemptų tarpusavio santykių sunkumų ar užsitęsia slogios prislėgtumo, liūdesio būsenos gali praversti profesionalios psichologo ar psichoterapeuto konsultacijos. Šie sveikatos specialistai neskiria vaistų, bet pokalbio metu, pasitelkdami savo žinias apie psichologinius vėžio ligos aspektus, gali padėti įveikiant sunkias reakcijas į ligą, mėginant suvokti ir prisitaikyti prie gyvenimo pokyčių, atrasti ligos prasmę; gerinti artimus santykius su tėvais, sutuoktiniais, vaikais, draugais; išsiaiškinti besikeičiančias vertybes, tikslus, prioritetus; planuoti veiksmingą bendradarbiavimą su gydytoju, bendradarbiais, darbdaviais. Jei yra būtinybė, aptarus su ligoniu, jie gali išrašyti siuntimą konsultuotis pas psichiatrą. Bendraujant su specialistais, kurie rūpinasi Jūsų fizine, psichine ir dvasine sveikata, svarbiausia yra tarpusavio pagarba ir pasitikėjimas.

Gebėjimas priimti pagalbą, leisti kitiems Jumis rūpintis, reiškia, jog su liga grumiatės ne vienas.

Naudota literatūra:

Emotions and cancer. New South Wales: The Cancer Council, 2002, july.

Hanoeh Livneh. Psychosocial adaptation to cancer: The role of coping strategies. *Journal of Rehabilitation*, 2000, no. 66, 2, apr. – jun.

Holland, Jimmie. *Psycho-Oncology*. Oxford: University Press, 1998.

Holland, Jimmie; Breitbart, William; Jacobsen, Paul; Lederberg, Marguerite; Loscalzo, Matthew; McCorkle, Ruth. *Psycho-Oncology*. Oxford: University Press, 2010.

Cancer and your feelings. London: MacMillan, 2012 [interaktyvus], [žiūrėta 2013 m. lapkričio 4 d.]. Prieiga per internetą:

<<http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Emotionaleffects/Cancerandyourfeelings.aspx>>

Asta Libikienė

UŽRAŠAMS

UDK 159.942:612
Bu389

Šv. Pranciškaus onkologijos centras
Būti sergančiojo artimuoju. – Klaipėda: Druka, 2013.

ISBN 978-609-404-155-6

Viršelio nuotraukos autorė Asta Libikienė

Dizainerė Sigita Raudienė

Tiražas 500 egz. Užsakymas TK 1310-259

Išleido ir spausdino
Spaustuvė „Druka“
Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda
www.druka.lt
info@druka.lt



Šv. Pranciškaus onkologijos centras – tai pelno nesiekianti viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų artimiesiems, visuomenės švietimas.



Kontaktai:

Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda

www.onkocentras.lt, www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt