Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

ZAAWANSOWANY RAK I ORGANIZACJA ŻYCIA CODZIENNEGO

JAK ZORGANIZOWAĆ NOWĄ CODZIENNOŚĆ?

- Bądź aktywna zawodowo i/lub społecznie.
- Realizuj swoje pasje i marzenia.
- Odkrywaj nowe rzeczy, smaki, miejsca.
- Dziel się obowiązkami z rodziną.
- Ustal sobie zdrową rutynę, której będziesz przestrzegać.
- Zadbaj o zbilansowaną dietę.
- Wyznacz sobie czas na relaks.

OTO KILKA RAD, KTÓRYCH WPROWADZENIE DO CODZIENNEGO GRAFIKU MOŻE ODMIENIĆ JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA W TYCH NIEZWYKLE TRUDNYCH OKOLICZNOŚCIACH:

- **Znajdź czas dla siebie.** Daj sobie prawo do odpoczynku i drobnych przyjemności, ale najpierw je zdefiniuj. Wypisz na kartce 5-10 czynności, które Cię relaksują.
- **Deleguj zadania.** Staraj się pogodzić harmonogram swoich obowiązków z planami osób, które zadeklarowały pomoc.
- **Daj sobie prawo do słabości.** Jeśli poczujesz się gorzej, skontaktuj się z psychoonkologiem.
- **Korzystaj z różnych form wsparcia.** Być może kontakt z innymi podopiecznymi organizacji pacjenckich pomoże Ci w walce z chorobą.
- **Mów o swoich emocjach.** Nie chowaj swoich uczuć do kieszeni. Mów otwarcie o tym, co przeżywasz i co jest dla Ciebie trudne.
- **Zachowuj swoją autonomię.** Jeśli masz siłę i ochotę coś zrobić, a Twoi opiekunowie zaczynają wyręczać Cię we wszystkim, postaw granicę.
- **Nie koncentruj się tylko na chorobie.** Bądź na bieżąco ze sprawami natury społecznej, utrzymuj kontakty z ludźmi, z którymi dotychczas spędzałaś czas wolny.

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Ruch Społeczny Kobiety, Rak'n'Roll, Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza

Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

ZAAWANSOWANY RAK I ORGANIZACJA ŻYCIA CODZIENNEGO

Rak piersi pojawia się nagle. Dotyka nie tylko kobietę, ale wpływa na całą jej rodzinę. Dodatkowo w jednej chwili konfrontuje się z wieloma obszarami jej życia. Choroba krok po kroku weryfikuje to, jak o sobie myśli, co jest dla niej ważne. Weryfikuje jej najbliższe otoczenie. Dotyka obszaru jej kobiecości, życia rodzinnego, zawodowego. Konfrontuje ją z lękiem przed śmiercią. Ta sytuacja powoduje, że odkrywa i uczy się siebie na nowo. Buduje nową tożsamość. Choroby nie można wyprzeć ze świadomości. Udawać przed sobą i innymi, że jej nie ma. To byłoby z perspektywy zdrowia psychicznego bardzo niekorzystne. Jednak nie tylko warto, ale po prostu powinno się zachować jak najwięcej obszarów, w których żyło się przed chorobą. Bardzo często podczas konsultacji psychoonkologicznej zachęcam pacjentki, aby nie rezygnowały np. z pracy zawodowej czy innych codziennych obowiązków w procesie leczenia raka piersi. Próba zachowania normalności, spotykanie się ze znajomymi, kolegami z pracy, oderwanie myśli od choroby czy leczenia ma działanie terapeutyczne, bardzo potrzebne pacjentce!

Skutecznym lekiem w zmaganiu się z lękiem jest wyjście, o ile to możliwe, z zamkniętej przestrzeni. Powrót do życia sprzed diagnozy. Lęk i strach są świetnie stymulowane przez brak organizacji dnia. Dlatego właśnie, szczególnie w czasie ciężkiej choroby, należy starać się z żyć według precyzyjnie wyznaczonego kalendarza. Niezwykle wzmacniające może być nierezygnowanie z pracy lub szybki do niej powrót po skończonej terapii. Obowiązki i otoczenie zawodowe są bardzo często źródłem siły. Trzeba pamiętać, aby w tym trudnym czasie nie zapominać, że rak to nie wyrok. Konieczna jest wcześniejsza konsultacja lekarska, by sprawdzić, na ile dotychczasowy tryb życia pacjentki współgra z leczeniem. Na pewno ta rozmowa pomoże jej zrozumieć, że wcale nie musi rezygnować z tego, co do tej pory sprawiało jej przyjemność. Pasje nadal nimi pozostają, więc o ile nie ma żadnych przeciwwskazań i nie są to aktywności, które mogłyby w jakikolwiek sposób zaburzyć tok terapii, nie powinno się ich porzucać! Jeśli zdarzy się tak, że zalecenia od lekarza faktycznie będą obejmowały chwilowe odstawienie dotychczasowych planów, nie należy tego uznawać za definitywny koniec. Odroczenie danej czynności daje przestrzeń na spróbowanie czegoś nowego, zidentyfikowanie własnych predyspozycji, odkrycie technik poznawania siebie czy też po prostu nowych pomysłów na relaks.

Jakie zatem techniki samopomocowe może wdrożyć pacjentka z rakiem piersi do codziennego harmonogramu? Przede wszystkim powinna znaleźć czas dla siebie, także poprzez delegowanie zadań pomiędzy osoby jej pomagające. Dzięki dobrej organizacji zarówno ona, jak i bliscy zyskają czas na rozwijanie siebie i własnych pasji. Najważniejsza jest jednak regularna rozmowa o emocjach – z rodziną i specjalistą. Równowaga emocjonalna gwarantuje lepsze efekty terapeutyczne i stwarza dobrą przestrzeń do współpracy z personelem medycznym.

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Ruch Społeczny Amazonki, Rak'n'Roll, Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza