

Informacje dla chorego i rodziny
DZIAŁ PSYCHOLOGII

Choroba nowotworowa wpływa na wiele obszarów życia osoby chorującej jak i jej bliskich (rodzina, przyjaciele, znajomi). Warto wiedzieć, że jednym z obszarów jest nasza psychika. Poniżej znajduje się krótki zarys reakcji emocjonalnych, zachowań, myśli jakie mogą się pojawić podczas choroby.

Informacja dla chorego:

Może się zdarzyć, że:

- Będzie Ci trudno porozumieć się z otoczeniem
- Będzie Ci trudno mówić o tym, co przeżywasz
- Twoi bliscy mogą przejawiać różne zachowania służące zmniejszeniu i wyeliminowaniu emocji trudnych w przeżywaniu, co pomaga im oswoić trudną sytuację.
- Że będziesz zmęczony fizycznie i psychicznie

Wiedz, że:

- Masz prawo odmówić, jeśli czegoś nie chcesz
- Jeśli opieka w domu nie zabezpiecza Twoich potrzeb, pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy opieki stacjonarnej (np. hospicjum, oddziału opieki paliatywnej, szpitala)
- Otoczenie widzi, słyszy, czuje (również Twoje reakcje)- nie wszystko da się ukryć.

Masz prawo:

- mieć oczekiwania, ale niektórych z nich nie da się spełnić
- przeżywać różne emocje np. złość, gniew, żal, smutek
- do realizowania własnych potrzeb
- być zmęczony
- do odpoczynku.

Pamiętaj, że:

- Możesz korzystać z pomocy innych: bliskich i profesjonalistów
- zawsze jest dobry moment, by o siebie zadbać
- jeśli powiesz o swoich potrzebach i nazwiesz je, innym będzie łatwiej pomóc Ci w ich zaspokojeniu

Nie zapomnij:

- Korzystać z tego co „tu i teraz”
- Korzystać z przyjemności
- Działać w granicach swoich możliwości

Każdy ma prawo do przeżywania choroby tak jak umie. Może się wydarzyć wiele różnych sytuacji, reakcji, zachowań, które nie zostały tutaj wymienione. Pamiętaj, że możesz do nas zadzwonić lub przyjść aby porozmawiać.

Informacja dla rodziny:

Może się zdarzyć, że:

- Będzie Ci trudno porozumieć się z chorym
- Chory nie będzie chciał z Tobą rozmawiać. Uszanuj to i bądź cierpliwy.
- U chorego mogą występować różne zachowania nastawione na zmniejszenie i wyeliminowanie emocji trudnych w przeżywaniu. Dają one choremu czas na oswojenie się, przystosowanie do trudnej sytuacji
- będziesz zmęczony fizycznie i psychicznie

Wiedz, że:

- Chory może przeżywać różne emocje
- Jeśli opieka w domu nie zabezpiecza potrzeb chorego, pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy opieki stacjonarnej (np. hospicjum, oddziału opieki paliatywnej, szpitala)
- Wiedz, że chory może zachowywać się inaczej niż dotychczas
- Chory może cierpieć
 - fizycznie (ból, duszność)
 - psychicznie (depresja, lęk)
 - duchowo (lęk egzystencjalny)
 - społecznie (przejście na rentę, rezygnacja z pracy)

Masz prawo:

- Powiedzieć, że nie zgadzasz się na dane zachowanie. Postawić granice (np. jeśli czegoś nie akceptujesz, jest to dla Ciebie za trudne),
- Odczuwać różne emocje np. złość, gniew, żal, smutek
- Do realizowania własnych potrzeb
- Być zmęczony
- Do odpoczynku

Pamiętaj, że:

- Możesz korzystać z pomocy innych, zarówno rodziny jak i profesjonalistów (np. w opiece nad chorym w czynnościach domowych -zakupach, praniu)

Nie zapomnij:

- Korzystać z tego co „tu i teraz”
- Korzystać z przyjemności
- Działać w granicach swoich możliwości

Chory nie chce być traktowany tak jak inni chorzy. A porównywanie do innych może być krzywdzące. Może się wydarzyć wiele różnych sytuacji, reakcji, zachowań, które nie zostały tutaj wymienione. Pamiętaj, że możesz do nas zadzwonić lub przyjść aby porozmawiać.