

## Kā sadzīvot ar diagnozi un pieņemt realitāti

**Sastapšanās ar diagnozi vēzis var radīt šoku un ienest haosu ne vien paša pacienta, bet arī viņa tuvinieku dzīvē. Par to, kāda rīcība palīdz pieņemt realitāti un no kā labāk izvairīties, pārdomās dalās psihoterapeite Aina Poiša.**

### **Nesteidzināt notikumus un nevairot nemieru**

Diagnozes pieņemšana ir process, kas nenotiek vienā dienā, un līdzīgi kā jebkurš cits zaudējums, arī fakts, ka Tevi skāris vēzis, ir jāizsēro. Pat ja mums ir diezgan labas izveseļošanās prognozes, tas tomēr ir zaudējums. Mēs zaudējam pieņēmumus par sevi un nākotni. Tās ir transformējošas pārmaiņas, kas prasa laiku, un katra diena ir vingrināšanās pieņemt jauno realitāti. Šajā laika posmā nevajadzētu skriet notikumiem pa priekšu un nodarboties ar iznākuma prognozēšanu. Prātīgāk būtu uzticēties ārstiem un koncentrēties uz to, ko var darīt šobrīd.

Dažkārt tuvinieki, labu gribot, dalās ar internetā izlasītu informāciju vai sniedz padomus, taču šī informācijas gūzma, kas aumaļām gāžas pār diagnozes skarto cilvēku, tikai vairo haosu viņa galvā. Var saprast tuviniekus, kas dažkārt ir vēl vairāk apjukuši kā pats saslimušais. Viņiem nav tiešās saiknes ar ārstiem, viņi nezina, ko teikt, kā palīdzēt, tāpēc, ja vien pastāv tāda iespēja, ir labi, ja psiholoģisko atbalstu saņem ne vien pacients, bet arī viņa ģimenes locekļi.

### **Neglābt, neželot, bet būt līdzās un piedāvāt atbalstu**

Ja vēža pacienta tuviniekiem trūkst izpratnes par pārdzīvojumiem, ar kuriem saskaras saslimušais, viņi var pārmērīgi aizrauties ar glābšanu vai žēlošanu, tādējādi paši kļūstot līdzatkarīgi no diagnozes. Lai izietu no šīs līdzatkarības, būtu jāmācās nekontrolēt, nemesties glābt bez prasīšanas, bet pajautāt, kāds tieši atbalsts cilvēkam tajā brīdī ir visnepieciešamākais.

Ne vienmēr cilvēkam, kurš saskāries ar vēzi, vajag, lai mēs kaut kā risinātu situāciju. Dažkārt pietiek tikai ar to, ka esam līdzās un piedāvājam otram savu laiku un klātbūtni. Vissvarīgākais šādos grūtos brīžos ir veicināt siltumu un tuvību, jo tā ir nenopērkama vērtība. Maigums un uzmanība ir labākais, ko varam darīt, ja jūtam, ka otrs ir noraizējies. Reizēm vienkārši vajag izrunāties. Tajā brīdī, kad cilvēks izliek ārā visu, kas viņā ir krājies, un saņem no otra empātisku un saprotošu attieksmi, paliek vieglāk.

### **Nenoliegt realitāti**

Diagnozes pieņemšanas procesā var parādīties noliegums, dusmas un vēlme atrast vainīgo. Šīs reakcijas ir gluži normālas, taču svarīgi ir tajās neiestrēgt uz pārāk ilgu laiku, jo dusmošanās mums atņem ļoti daudz enerģijas, mazina mieru un līdzsvarotību, kas atveseļošanās procesā ir tik svarīgs. Reizēm ne vien pats slimnieks, bet arī viņa līdzcilvēki noliedz realitāti. Apkārtējiem var šķist, ka vārdi „Neuztraucies! Viss būs kārtībā.” ir mīrinājums, bet patiesībā tie nesniedz nekādu mīrinājumu.

Ir cilvēki, kuru priekšstatos vēzis saistās ar dzīves beigām, tāpēc viņi labāk izvēlas to izstumt no savas apziņas. Taču mūsu lielākais dzīves eksāmens, kas mums katram ir jānokārto, ir spēja sastapties ar savām bailēm un pieņemt, ka mēs nevaram visu kontrolēt. Ir jāiemācās dzīvot nezināmajā, bez garantijām par sevi, tuvajiem un jebko.

### **Rīkoties – par spīti bailēm**

Nevajag censties atbrīvoties no bailēm, bet iet uz priekšu kopā ar tām. Ja mēģināsim nedomāt par bailēm, tās dubultosies. Vienīgais, ko varam darīt – atzīt, ka esam nobijušies, tomēr spert soli diskomforta zonā un sākt rīkoties. Ja esam saslimuši, nevajadzētu dzīvot brīnumu gaidās, ka viss pāries pats no sevis. Ticība pozitīvam iznākamam ir vajadzīga, taču tikai komplektā arī rīcību.

Ir cilvēki, kuri ir spēcīgāki savā garā, un viņiem izdodas ar pašsugestijas, meditācijas vai veselā saprāta palīdzību mainīt domāšanas saturu un uzvarēt iekšējo divkauju starp bailēm un drosmi. Taču ir arī tādi cilvēki, kuri nespēj sevi pārliecināt. Tad ir jāpieņem lēmums – es iešu un darīšu. Pierakstīšos pie ārsta, uztaisīšu analīzes vai uzsāksu ārstēšanos. Ir vienkārši jāsāk kaut ko darīt, jo darbība ir kustība, un emocijas reizēm seko darbībai.

### **Izmantot bailes savā labā**

Ja bailes tiek apzinātas un pieņemtas, tās var kļūt arī par mūsu resursu. Cilvēks, kurš apzinās, ka laiks ir ierobežots, var sākt vairāk mīlēt dzīvi. Dažkārt diagnoze vēzis ir dzinulis, lai cilvēks mainītu ieradumus, izrevidētu attiecības un vairs neatliktu svarīgās lietas uz nezināmu laiku nākotnē.

### **Papildu informācija**

Ja Tu pats vai kāds no Taviem tuviniekiem ir sastapies ar diagnozi vēzis, nāc uz “Krūšu veselības dienu”, kas norisināsies 12. oktobrī tirdzniecības namā „Kurzeme”. Pulksten 13.00 psihoterapeite Aina Poiša runās par to, kā pieņemt realitāti, kā atrast vislabākās stratēģijas un izdzīvot sistēmā, kurā ir ienākusi nelūgta viesīga.

Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros. Pasākuma informatīvais atbalstītājs: Kurzemes Radio.

*Raksts tapis slimību profilaksei veltītā pasākuma “Krūšu veselības diena!” vajadzībām sadarbībā ar sabiedrisko attiecību aģentūru “Divi gani” un psihoterapeiti Ainu Poišu.*