Učenje kako da se opustite kada imate rak

The Cancer Council Victoria

Osobe koje imaju rak mogu imati više straha i biti veoma smetene. Suočiti se sa tretmanom i njegovim nus-pojavama može biti teško. Osobe su također zabrinute zbog novca, familije, posla.

Za osobe koji imaju rak je normalno da osjećaju napetost, strašljivost a čak i bijes. Napetost može uzrokovati glavobolju, bol u stomaku, bolove u leđima i ramenima, lošu probavu i otežano spavanje. Duža vremenska zabrinutost i napetost mogu osobe iscrpiti i fizički ih oslabiti. Moguće je učiti kako da se izađe na kraj sa ovim tenzijama. U ovom informativnom listu mi sugerišemo neke puteve kako da se suočite sa rakom.

Učite o svojoj bolesti

Učenje o raku i njegovim tretmanima može vam pomoći. Pronađite o nus-pojavama i šta se može učiniti s' tim u vezi. Puno ljudi smatra da što više znaju o njihovom raku, da ga drže više "pod kontrolom". Oni su sigurniji u donošenju odluka o tretmanu, finasijama i u mnogim drugim stvarima.

Zapamtite, ono šta se dogodilo drugima neće se sa sigurnošću dogoditi i vama. Samo vaš doktor vam može reći šta možete očekivati.

Razgovarajte o tome

Možda, od kada vam je prvi put rečeno da imate rak, ne želite da razgovarate o tome. Mnogo je lakše da se suočite sa tim problemom kada sa nekim pričate o tome. Razgovor ćešće pomaže osobama da pronađu nove puteve suočavanja sa problemima. To pomaže da dijelite osjećanja i strah.

Osobe trebaju razgovarati sa nekim kome vjeruju. To može biti neko bliži, kao član familije ili prijatelj. To može biti doktor ili medicinska sestra, ili drugi zdravstveni radnik, pomoćni radnik ili religiozni savjetnik. Neke osobe više vole profesionalno savjetovanje psihologa ili socijalnog radnika.

Ako trebate pomoć u traženju tih savjetnika nazovite našu informativnu liniju i raku.

Pridružite se grupi za podršku o raku

U grupi za podršku o raku, ljudi se susreću sa drugima koji su u sličnoj situaciji kao i oni, razgovaraju sa njima i dijele mišljenje o tome kako da se bore. Mnoge grupe također uče relaksaciji, meditaciji i rješavanju problema. Možda postoji grupa osoba za podršku o raku koja govori vašim jezikom.

Možete se pridružiti programu obrazovanja za život sa rakom (Living With Cancer Education Program). Oni daju informacije o raku i putu kako se boriti. Oni traju nekoliko sedmica. Za informacije pitajte socijalnog radnika u bolnici. Možda postoji program na vašem jeziku.

Vježbe i spavanje

Vježbe mogu pomoći osobi da se osjeća bolje i opuštenije. Za neke osobe, dobro je lagano trčati. Druge više vole šetati, plivati ili se baviti drugim aktivnostima. Osobe koji imaju rak trebaju provjeriti sa svojim doktorom prije nego počnu sa novim vježbama.

Tehnike za relaksaciju mogu pomoći osobama kod spavanja. Doktori, osobama koje ne spavaju dobro, mogu reći gdje da potraže pomoć.

▶ *Bosnian*

Learning to relax when you have cancer

Informativna linija o raku

- **Bosanski (03) 9209 0169**
- **Engleski 13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004

Učenje kako da se opustite kada imate rak

The Cancer Council Victoria

Radite stvari u kojima uživate

Usmjerite pažnju na stvari koje su zaista važne i pokušajte da ne obraćate pažnju na stvari koje nisu bitne.Prihvatite ponude za pomoć.

Pokušajte da ste često van kuće, makar da se radi i o kraćem izletu. Pogledajte smiješan film - smijeh je izvanredan put da se osjećate dobro, iako je posljednja stvar za koju mislite da je možete raditi. Ili, poslušajte neku muziku za određeno vrijeme - sve sto pronađete relaskirajuće i zadovoljavajuće. Neke osobe uživaju u vođenju dnevnika.

Potražite religioznu ili duhovnu pomoć

Religija je važna za mnoge osobe. Ona može pomoći da razgovarate sa nekim iz religije, koga poštujete. Oni mogu govoriti o idejama, dilemama i vjerovanju i pomoći osobi da bude smirena

Učite kako da se opustite

Učenje kako da opustite misli i tijelo može pomoći osobi da se osjeća dobro i pod kontrolom.

Pokušajte sa ovom jednostavnom relaksacijom

Pronađite toplo i mirno mjesto. Sjednite u komfornu stolicu i opustite se. Ili lezite na leđa sa vašim rukama sa strane. Zatvorite oči. Udišite postepeno i duboko. Zadržite dah za koji sekund.

Zatim izdišite postepeno, i dozvolite svom tijelu da se opusti i oteža. Dišite ovako nekoliko minuta. Svaki put kada izdahnete, osjećajte da iz vašeg tijela izlazi napetost. Moguće da se počnete osjećati opuštenijim i punim mira.

Druge stvari koje su ljudi pokušali

- Masaža može biti relaksirajuća. Ona često otklanja napetost i čini osobu da se osjeća komotnije. Provjerite sa svojim doktorom da li je masaža odgovarajuća za vas.
- Možete učiti da meditirate. Ovo vam može pomoći da “usporite” vaša razmišljanja tako da se vaše misli ne utrkuju unaokolo i čine vas zabrinutim.
- T’ai chi (Taj-či) su lagani, blagi, ritmički i neprekidni pokreti, nešto kao spori ples.
- Yoga kombinuje vježbe za tijelo sa ˝vježbama˝ za misli. Yoga je vještina za koju je potrebno vrijeme da se nauči. Možda biste zeljeli da se pridružite lokalnim yoga satima.

Bosnian

Learning to relax when you have cancer

Informativna linija o raku

- **Bosanski**
  (03) 9209 0169
- **Engleski**
  13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004