

# Kako se opustiti kad imate rak

Stranica 1 od 2



Osobe koje imaju rak mogu biti itekako uplašene i vrlo zbunjene. Teško je podnositi liječenje raka i popratne pojave. Ljudi uz to brinu o novcu, obitelji i poslu.

Prirodno je da ljudi osjećaju pritisak, strah, čak i ljutnju kad imaju rak. Pritisak može prouzročiti glavobolju, bolove u stomaku, leđima i ramenima, probavne smetnje i nesanicu. Tijekom dužega razdoblja, uznemirenost i pritisak mogu ljude dovesti do iscrpljenosti i psihičke bolesti. Moguće je naučiti kako podnositi pritisak. Na ovoj informacijskoj stranici, predlažemo neke od načina kako se prema tome ravnati.

## Učite o svojoj bolesti

Učiti o raku i o njegovu liječenju može biti od pomoći. Otkriti koje su popratne pojave i što činiti u svezi s njima. Mnogi su ljudi otkrili da što više znaju o svom raku, to se "sigurnijima" osjećaju. Samouvjereniji su kad donose odluke o svom liječenju, novcu, i mnogim drugim stvarima.

Upamtite, ono što se dogodilo drugima, ne mora se nužno dogoditi i vama. Jedino vam vaš liječnik može kazati što možete očekivati.

## Razgovarajte o tome

Kad vam se prvi put kaže da imate rak, možda nećete htjeti razgovarati o tome. Puno se lakše nositi s problemom kad o tome razgovarate s nekim drugim. Razgovor često pomaže ljudima da pronađu nove načine na koji će rješavati probleme. Pomaže kad se podijele problemi i strahovi.

Ljudi moraju razgovarati s nekim kome vjeruju. To može biti netko blizak, poput člana obitelji ili prijatelja. To može biti liječnik ili medicinska sestra, ili neki drugi zdravstveni djelatnik, član potporne grupe ili dušobrižnik. Nekim je osobama pak draži stručni savjetnik poput psihologa ili socijalnog radnika.

Nazovite našu informacijsku službu o raku ako vam je nužna pomoć pri pronalaženju savjetnika..

## Pridružite se grupama za potporu oboljelima od raka

U grupama za potporu oboljelima od raka, ljudi se sreću s drugima koji su se nalazili u situacijama sličnima njihovoj, pa razgovaraju i izmjenjuju iskustva o tome kako su podnosili pritisak. Uz to, u mnogim se grupama podučava opuštanju, meditaciji i rješavanju problema. Možda postoje i grupe za pomoć oboljelima od raka sastavljene od ljudi koji govore vašim jezikom.

Možete se pridružiti i obrazovnom programu "živjeti s rakom" (Living With Cancer Education Program). Oni pružaju informacije o raku i o načinu ponašanja. Program traje više tjedana. Raspitajte se o informacijama kod socijalnog djelatnika u bolnici. Moguće je da postoji i program na vašem jeziku.

## Vježbe i spavanje

Vježbe mogu pojedinoj osobi pomoći da se osjeća bolje i opuštenije. Nekim osobama trčanje čini dobro. Drugima više odgovara hodanje, plivanje ili neka druga aktivnost. Osobe koje boluju od raka moraju razgovarati s liječnikom prije no što počnu s novom vježbom.

Tehnike opuštanja mogu pomoći ljudima da zaspu. Liječnici mogu kazati osobama gdje će pronaći pomoć ako ne spavaju dobro.

## ► Croatian

*Learning to relax when you have cancer*

### Telefonska informacijska služba o raku:

- Hrvatski  
(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

# Kako se opustiti kad imate rak

Stranica 2 od 2



## Radite ono u čemu uživate

Usmjerite pozornost na ono što je doista važno i pokušajte zanemariti ono što nije. Prihvatite pomoć kad vam se ponudi.

Pokušajte što češće izići iz kuće, makar nakratko. Pogledajte zabavni film - smijeh je izvrsna stvar za dobro raspoloženje, čak i kad je to posljednje za što ste mislili da biste trebali učiniti. Ili se nakratko predajte uživanju u glazbi - u bilo čemu što vam se čini opuštajućim i zadovoljavajućim. Neki ljudi uživaju voditi dnevnik.

## Potražite vjersku ili duhovnu pomoć

Vjera je mnogim osobama važna. Razgovor s nekom vjerskom osobom koju poštujete može biti od pomoći. Oni mogu razgovarati o idejama, sumnjama i vjervanijama te pomoći da osoba postane puno smirenija.

## Učite kako se opustiti

Učenje kako opustiti tijelo i duh može pomoći osobi da bi se osjeća dobro i sabrano.

### Iskušajte ovu jednostavnu vježbu opuštanja

Pronađite toplo, mirno mjesto. Sjednite na udobnu sjedalicu i opustite se. Ili legnite na leđa, s rukama pokraj tijela.

Zatvorite oči. Udišite polako i duboko. Zadržite zrak nekoliko sekundi. Potom polako izdahnite, i pustite da vam tijelo postane opušteno i teško.

Nastavite na taj način disati nekoliko minuta. Svaki put kad izdahnete, osjetit ćete kako vam pritisak napušta tijelo. Možda ćete se početi osjećati mirnije i puno opuštenije.

## Druge stvari koje su ljudi kušali

- Masiranje može biti opuštajuće. Ono obično smanjuje pritisak i čini da se osoba osjeća udobnije. Provjerite sa svojim liječnikom je li masiranje dobro i za vas.
- Možete naučiti kako meditirati. To vam može pomoći 'smiriti' razmišljanje, tako da vaše misli ne lete okolo i čine vas nemirnim.
- Tai chi je vježba sporih, nježnih, ritmičnih i stalnih pokreta, poput laganog plesa.
- Joga je sklop vježbi za tijelo s 'vježbama' za duh. Joga je vještina koja zahtijeva vrijeme da bi se naučila. Možda ćete se htjeti uključiti u mjesni joga-klub.

## ► Croatian

*Learning to relax when you have cancer*

### Telefonska informacijska služba o raku:

- Hrvatski  
(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