

Научете да се опуштете кога имате рак

Страна 1 од 2



Луѓето болни од рак можат да имаат многу стравови и да бидат многу збунети. На луѓето кои поминуваат низ третманот против рак и неговите последични појави, може да им е тешко. Исто така, луѓето имаат грижи и околу парите, семејството и работните места.

Нормално е луѓето да бидат напнати, плашливи, па дури и лути кога имаат рак. Напнатоста може да предизвика главоболки, болки во стомакот, грбот и рамењата, лошо варење на храната и тегоби при спиење. По подолг временски рок, напнатоста и неспокојноста можат да ги изнемоштат луѓето и тие физички да се разболат. Можно е да се научи како да се живее со напнатоста. На овие информативни страници ние препорачуваме некои начини како тоа да се постигне.

Научете за вашата болест

Изучувањето на ракот и неговите третмани може да помогне. Пронајдете какви се последичните појави и што може да се направи во врска со нив. Многу луѓе осознале дека колку повеќе знаат за нивниот рак, толку повеќе се чувствуваат дека го имаат "под контрола". Тие се далеку посигурни во донесувањето одлуки во врска со третманите, нивното финансирање и многу други нешта.

Запомнете, она што се случило со другите не мора да значи дека ќе ви се случи и на вас. Единствено вашиот лекар може да ви каже што можете да очекувате.

Зборувајте во врска со ова

Кога прв пат ви е кажано дека имате рак, можеби нема да сакате да зборувате за тоа. Многу е полесно да се соочите со проблемот во колку зборувате за тоа со некој друг. Зборувањето често им помага на луѓето да најдат нови начини да се справат со проблемите. Многу помага кога се споделат чувствата и стравот.

Луѓето треба да зборуваат со некого во кого имаат доверба. Може да биде некој близок, како на пример член на семејството или пријател. Може да биде лекар или медицинска сестра, или некој друг од медицинската професија, социјален работник за поддршка или верски советник. Некои луѓе даваат предност на професионални советници како психолози или социјални работници.

Јавете се на нашата телефонска информативна служба за ракот ако ви е потребна помош да најдете советник.

Приклучете се во група за взаемна поддршка против рак

Во една таква група, луѓето се среќаваат со други лица кои биле во слична ситуација како и нивната, и разговарајќи ги споделуваат чувствата за тоа како да се соочат со болеста. Многу такви групи исто така даваат предавања за опуштање и релаксација, медитација и длабоко размислување за проблемот и воедно како да се решаваат проблемите. Можеби постои една таква група на луѓе кои го зборуваат вашиот јазик.

Би можеле да се зачлените во Образовната Програма – Да Се Живее Со Рак. Ваквите програми даваат информации за ракот, како и начини да се справите со него. Програмите се одвиват неколку недели. Прашајте го социјалниот работник при болницата за повеќе информации. Можеби постои програма и на вашиот јазик.

Вежбање и спиење

Вежбите можат да му помогнат на лицето да се чувствува подобро и поопуштено. За некои луѓе умереното трчање е добро. Други, повеќе го сакаат одењето, пливањето или некоја друга активност. Луѓето со рак треба да се проверат кај нивниот лекар пред да започнат со нови вежби. Методите на опуштање можат да помогнат во заспивањето.

Лекарите можат да ги упатат луѓето каде да најдат помош, во колку тие имаат проблеми со спиењето.

► *Macedonian*

*Learning to relax
when you have cancer*

Информативна Служба за Рак:

- **Македонски**
(03) 9209 0169
- **Англиски**
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

Научете да се опуштете кога имате рак

Страна 2 од 2



Работете нешта во кои што уживате

Сконцентрирајте се на работите кои се навистина важни, и пробајте да ги игнорирате работите кои не се важни. Прифатете секаква понуда на помош.

Обидете се да излегувате почесто од дома, па барем и за кратки излети. Гледајте смешен филм – смеењето е прекрасен начин да се чувствувате добро, и покрај тоа што е последното нешто што би помислиле дека би го направиле. Или оддадете се на некоја музика за извесно време – било каква музика која ве опушта или нешто што ве задоволува. Некои луѓе уживаат во водење на дневник.

Барајте верска или духовна поддршка

На многу луѓе, верата им е важна. Може да ви помогне да зборувате со лице од вера која особено ја цените. Тие можат да ви зборуваат за идеи, верувања и сомнежи кои што можат да му помогнат на еден човек да биде посмирен.

Научете како да се опуштете

Да се научи да се опуштат телото и мислите, може да му помогне на едно лице да се чувствува добро и да има добра самоконтрола.

Пробајте го овој едноставен начин за опуштање

Најдете топло и мирно место. Седнете во удобен стол и опуштете се. Или легнете на грб, со испружени раце покрај себе.

Затворете ги очите. Дишете постепено и длабоко. Задржете го воздухот во градите за неколку секунди. Потоа издишете постепено, и овозможете му на телото да се опушти и да делува тешко. Продолжете со овој начин на дишење неколку минути. Секој пат кога ќе издишете на тој начин, ќе почувствувате како некоја напнатост го напушта вашето тело. Така, можете да почнете да се чувствувате посмирен и поспокоен.

Други работи што луѓето пробале

- Масирањето може да биде релаксирачко. Тоа често ја опушта напнатоста и прави луѓето да се чувствуваат удобно. Проверете со вашиот лекар дали масажата е погодна за вас.
- Можете да научите длабоко да размислувате (да медитирате). Медитацијата може да ги "успори" вашите мисли и размислувања, така да вашите мисли не се брзи и расеани да ве прават позагрижен и неспокоен.
- Кинескиот начин на раздвижување на телото таканаречен Т'аи Чи се состои од бавни, нежни, ритмични и постојани движења, слични на бавен танц.
- Таканаречената Јога е комбинирано вежбање на телото со вежбање на мислата. Јогата е вежба за која треба време да се научи. Можеби би сакале да се зачлените во некој локален Јога клас.

► *Macedonian*

*Learning to relax
when you have cancer*

Информативна Служба за Рак:

- **Македонски**
(03) 9209 0169
- **Англиски**
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