Techniki relaksacyjne w chorobach nowotworowych

The Cancer Council Victoria

Chorym na raka często towarzyszy uczucie lęku i zagubienia. Oprócz dolegliwości związanych z terapią, dochodzą jeszcze obawy o pracę, problemy finansowe i rodzinne.

Jest rzeczą zrozumiałą, że choroba nowotworowej wywołuje u wielu osób reakcję napięcia i lęku, a w niektórych przypadkach nawet gniew. Z kolei napięcie emocjonalne może stać się przyczyną bólów głowy, żołądka, barku i pleców, złego trawienia oraz zaburzeń snu. Długotrwałe napięcie i niepokój mogą wywoływać uczucie zmęczenia lub inne fizyczne dolegliwości. Istnieją jednak sposoby rozładowywania nagromadzonych emocji. Poniżej znaleźć można kilka sugestii pomocnych w łagodzeniu stresu.

Zdobądź wiedzę na temat swojej choroby

Wiedza na temat choroby nowotworowej i związanego z nią leczenia może okazać się pomocna. Postaraj się dowiedzieć więcej na temat skutków ubocznych leczenia oraz sposobów łagodzenia ich. Im większy jest nasz zasób wiedzy na temat choroby, tym lepiej panujemy nad sytuacją. Rodzi się wiara i zdecydowanie w kwestiach dotyczących leczenia, sytuacji finansowej, itp.

Pamiętajmy, że to co przydarzyło się innym, nie musi przydarzyć się nam. Warto jest słuchać jedynie lekarza, ponieważ tylko on wie, czego możemy się spodziewać.

Podziel się swoimi obawami z innymi

Często, pierwsza wiadomość o chorobie nowotworowej nie skłania do zwierzeń. Tym niemniej jednak, łatwiej jest poradzić sobie z istniejącymi problemami w interakcji z innymi. Rozmowa często pomaga w znalezieniu nowych rozwiązań życiowych, stwarzając jednocześnie możliwość do podzielenia się emocjami i obawami.

Ludzie odczuwają potrzebę porozmawiania z osobami, którym ufają. Może to być osoba im bliska, taka jak członek rodziny lub przyjaciel. Ale osobą tą może być również lekarz, pielęgniarka, inny pracownik opieki zdrowotnej lub społecznej albo autorytet w kwestiach religijnych. Niektórzy wolą skorzystać z profesjonalnego poradnictwa w kontakcie z psychologiem lub pracownikiem społecznym.

Skontaktuj się z naszą Infolinią Infolinia ds. Chorób Nowotworowych w sprawie doboru odpowiedniej formy poradnictwa.

Wstąp do grupy samopomocy osób cierpiących na chorobę nowotworową

Uczestnictwo w grupie stwarza okazje do poznania ludzi, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji życiowej i wymiany informacji na temat podjętych przez nich środków zaradczych w rozwiązywaniu problemów związanych z chorobą. W niektórych grupach prowadzone są zajęcia w zakresie relaksacji, medytacji oraz rozwiązywania problemów życiowych. Być może istnieje grupa samopomocy prowadzona w języku polskim.

Aktywność fizyczna i sen

Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i łagodzi napięcie emocjonalne. Niektórzy wolą biegać, inni wybierają spacer, pływanie lub inną formę aktywności ruchowej. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, osoby chore na raka powinny zasięgnąć opinii lekarskiej.

Stosowanie różnych technik relaksacyjnych może wpłynąć na poprawę snu. Lekarz posiada informacje dotyczące tego, do kogo się zwrócić w przypadku zaburzeń snu.

▶ *Polish*

Learning to relax when you have cancer

Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**
  (03) 9209 0169
- **Angielski**
  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

August 2004

Techniki relaksacyjne w chorobach nowotworowych

The Cancer Council Victoria

Rób to, co sprawia Ci przyjemność

Skoncentruj się na rzeczach prawdziwie istotnych eliminując to, do czego nie warto przywiązywać wagi. Nie odmawiaj oferowanej pomocy.

Postaraj się często wychodzić z domu. Niech to będzie nawet krótkie wyjście. Idź do kina na komedię Ń śmiech jest wypróbowaną metodą na poprawę samopoczucia, nawet w sytuacji całkowicie nie do śmiechu. Ucieczką od złych myśli może być także muzyka Ń lub jakiekolwiek inne relaksujące i sprawiające przyjemność zajęcie. Niektórym osobom satysfakcję sprawia prowadzenie dziennika.

Szukaj wsparcia w religii i w sferze duchowej

Religia jest istotnym elementem w życiu wielu ludzi. Rozmowy z osobą wyznania, które stanowi dla nas oparcie duchowe mogą okazać się pomocne. Dają one bowiem okazję do wymiany poglądów, podzielenia się wątpliwościami i przekonaniami, co pozwala odzyskać równowagę duchową.

Naucz się relaksować

Umiejętność relaksacji fizycznej i psychicznej poprawia samopoczucie i zwiększa poczucie kontroli nad własnym życiem.

Spróbuj zastosować tę prostą metodę relaksacji.

Znajdź ciepłe i spokojne miejsce. Usiądź w wygodnym fotelu i zrelaksuj się. Możesz położyć się na plecach z rękoma wzdłuż tułowia. Zamknij oczy i powoli zrób głęboki wdech. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, a następnie powoli wypuść z płuc powietrze i niech twoje ciało stanie się rozluźnione i ciężkie. Oddychaj w ten sposób przez kilka minut. Przy każdym wydechu czujesz jak napięcie opuszcza twoje ciało. Stajesz się bardziej odprężony i spokojny.

Sposoby na zrelaksowanie się stosowane przez innych.

- Dobrą formą relaksacji może być masaż, ze względu na jego rozluźniające i uspokajające działanie. Zapytaj swojego lekarza, jaki rodzaj masażu jest dla ciebie najbardziej odpowiedni.
- Inną formą relaksacji jest medytacja, której możesz się nauczyć. Medytacja spowalnia gonitwę myśli, która wywołuje stan niepokoju.
- Tai Chi - to sztuka polegająca na powolnym wykonywaniu łagodnych i rytmicznych ćwiczeń przypominających taniec.
- Ćwiczenia Jogi łączą elementy ćwiczeń ciała i umysłu. Joga jest umiejętnością, której nabycie nie przychodzi z dnia na dzień. Dlatego warto jest zapisać się na miejscowy lekcje jogi.

Polish

Learning to relax when you have cancer

Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**
  (03) 9209 0169
- **Angielski**
  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

August 2004