Научите како да се опустите када имате рак

The Cancer Council Victoria

Особе које имају рак могу да пате од многих страхова и да се осећају врло збуњено. Подносити лечење рака и узгредне појаве може бити тешко. Људи исто тако брину о новцу, породици и пословима.

Нормално је да се особа осећа напето, плашљиво или чак љуто када има рак. Напетост може да изазове главобољу, болове у стомаку,болове у леђима и раменима, лоше варење и проблеме са спавањем. После дужег времена,узнемиреност и напетост може довести до исцрпљености и физичког обољења. Могуће је научити како да се бори против напетости. На овој информативној страници предлажемо неколико начина.

Сазнајте о вашој болести

Научити о раку и његовом лечењу може да помогне. Сазнајте о узгредним појавама и шта може да се учини у вези њих. Многе особе ће схватити да што више знају о својој болести,све више постижу контролу над њом. Осећаће се самоувереније да донесу одлуку о лечењу, финансијама и многим другим стварима.

Запамтите, оно што се догодило другима неће се неопходно догодити и вама. Једино ваш лекар може да вам каже шта можете да очекујете.

Разговарајте о томе

Када вам је први пут речено да имате рак, можда нисте желели о томе да разговарате. Много је лакше борити се са проблемом ако о њему разговарате са неким. Разговор често помаже да се пронађу нови начини решавања проблема. Поделити осећања и страхове је корисно.

Потребно је разговарати са неким коме верујете. То може бити неко близак, као што је члан породице или пријатељ. Може да буде и лекар или медицинска сестра или неки други професионални здравствени радник, радник који пружа подршку или верски саветник. Неке особе више воле професионално саветовање са психологом или социјалним радником.

Позовите нашу службу за информације о раку ако вам треба помоћ да нађете саветника.

Укључите се у групу за подршку лицима која болују од рака

У групи која пружа подршку лицима оболелим од рака срешћете се са другима који су у сличној ситуацији као ви и разговарати са њима о томе како се они сналазе. Многе групе такође вас уче релаксацији, медитацији или како да решите проблеме. Можда постоји оваква група људи који говоре вашим језиком.

Можете се учланити у «Образовни Програм Живети са Раком ». Ту се могу добити информације о раку и начинима поступања са раком. Програм траје неколико недеља. Питајте социјалног радника у болници за информације. Можда постоји програм на вашем језику.

Вежбајте и спавајте

Вежба може да помогне особи да се осећа боље и опуштеније. За неке особе добро је трчање. Друге више воле да ходају, пливају или неку другу активност. Лица која имају рак треба да провере код свог лекара пре него што предузму нове вежбе.

Релаксационе технике могу помоћи особама да спавају. Лекари могу да препоруче где да потражите помоћ ако не спавате добро.

▶ *Serbian*

Learning to relax when you have cancer

Информације о раку:

- **Српски**: **(03) 9209 0169**
- **Енглески** **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

Научите како да се опустите када имате рак

The Cancer Council Victoria

Радите ствари у којима уживате

Концентришите се на ствари које су заиста важне,и покушајте да занемарите ствари које нису важне.
Прихватите понуде за помоћ.
Покушајте да често изађете из куће, макар само на кратке изласке. Погледајте смешан филм, смех је одличан начин да се осећате добро, чак и ако је то последња ствар коју сте мислили да можете да урадите. Или се предајте музици на неко време -било чему што вас чини опуштеним или задовољним. Неке особе уживају да воде дневник.

Потражите верску или спиритуалну подршку

Религија је важна за многе људе.Може да буде од помоћи ако разговарате са неким чију веру поштујете. Те особе могу да разговарају са вама о идејама, сумњама и веровањима и помогну да будете смиренији.

Научите како да се опустите

Научити како да опустите тело и мисли може помоћи да се осећате добро и да стекнете контролу.

Покушајте ово једноставно опуштање

Пронађите топло, мирно место. Седите у удобну столицу и опустите се. Или, лезите на леђа, са рукама поред тела. Затворите очи. Дишите постепено и дубоко. Задржите дах на неколико секунди.Онда издахните постепено,и дозволите да вам тело постане опуштено и тешко.Наставите да дишете овако неколико минута. Сваки пут када издахнете, покушајте да осетите како напетост нестаје. Можда ћете почети да се осећате смиренije.

Остале ствари које су други покушали

- Масажа може да буде релаксирајућа. Она често одстрањује напетост и чини да се осећате удобно.
  Проверите са вашим лекаром да ли је масажа погодна за вас.
- Можете да научите да медитирате. То би вам помогло да «успорите» мисли, тако да вам мисли не лете и чине вас узнемиреним.
- Таи- чи су лагани, нежни, ритмични и континуирани покрети, као полагана игра.
- Јога комбинује вежбе за тело са «вежбама» за мисли. Јога је вештина за коју је потребно време да се научи. Можда бисте пожелели да се укључите у локалне часове Јоге.

Serbian

Learning to relax when you have cancer

Информације о раку:

- **Српски**: **(03) 9209 0169**
- **Енглески** **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