

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ CHORĄ ONKOLOGICZNIE? WSKAZÓWKI DLA OSÓB TOWARZYSZĄCYCH W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

Choroby nowotworowe coraz częściej dotykają naszych bliskich oraz osoby z naszego otoczenia. Mimo to, wciąż rozmawia się o nich mało – najczęściej szeptem lub ze wstydem. Tematyka raka wprowadza rozmówcę w zakłopotanie, stanowi tabu, jest czymś, co lepiej przemilczeć. Warto to zmienić!

Czy ktoś z Twoich bliskich choruje na nowotwór? Chciałbyś wiedzieć, jak mądrze towarzyszyć mu w chorobie i jak spróbować pomóc? Oto kilka praktycznych wskazówek przygotowanych przez Olgę Kłodę-Krajewską z Pracowni Psychoonkologii Primum Noscere.

Jak rozmawiać z osobą chorą onkologicznie?

- **bądź.** Diagnoza choroby nowotworowej to bardzo trudny czas dla bliskiej Ci osoby. Ważne zatem, by nie zostawiać jej z tym samej. Bądź przy niej, choćby tylko milcząc.
- **pytaj.** Zastanawiasz się, jak możesz pomóc osobie chorej? Zapytaj ją o to. Ona przecież najlepiej wie, czego potrzebuje. Jak zapytać? Najlepiej wprost: „Jak mogę Ci pomóc?“, „Co mogę dla Ciebie zrobić?“.
- **oferuj pomoc.** Być może osoba chora nie chce nikogo obciążać sobą, mimo że potrzebuje pomocy. Jeśli masz ochotę być z nią, nie czekaj, aż sama Cię o to poprosi (prośenie dla osób chorujących często jest trudne). Przejmij inicjatywę, dzwoń, oferuj swoją pomoc, gotowość i wsparcie na różnych płaszczyznach.
- **bądź szczerzy/a.** Nie udawaj, że Ci łatwo, jeśli tak nie jest. Nie mów choremu, że „wiesz co czuje“ i że „będzie dobrze“, bo nie wiesz, jak będzie. Zawsze mów prawdę.
- **słuchaj z uwagą.** Spokojna i empatyczna rozmowa działa uspokajająco. Istotne jest pozwolenie chorującemu na wyrzucenie z siebie tego, co czuje, myśli.

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ CHORĄ ONKOLOGICZNIE? WSKAZÓWKI DLA OSÓB TOWARZYSZĄCYCH W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

- **mów, co czujesz.** Nie udawaj, że z łatwością przychodzi Ci rozmawianie na dany temat, jeśli tak nie jest. Mów o swoich lękach, obawach, odczuciach. Może się okazać, że osoba chora oczekuje właśnie takiej szczerości, a nie kolejnego „bohatera“ u swojego boku.

- **pozwól sobie i choremu na wyrażanie emocji.** To ważne dla osób chorujących, by móc wyrzucić z siebie męczące i złe emocje. Już sama sytuacja choroby potrafi być bardzo trudna - nie obciążajmy się dodatkowo kumulowaniem negatywnych emocji.

- **daj sobie czas na odnalezienie się w nowej sytuacji i przyzwolenie na to, że nie wiesz, co dokładnie robić.** Najważniejsza w tej sytuacji jest Twoja gotowość. Spróbuj otworzyć się na swojego przyjaciela, bardzo możliwe, że sam będzie chciał Cię poprowadzić przez najlepszą drogę towarzyszenia mu.

Czy jest coś, czego nie należy robić w rozmowie/byciu z osobą chorą nowotworowo?

- **nie wyręczaj chorego, nie zabieraj mu jego autonomii.** Mimo, że choroba może ograniczać sprawność, pozwól Twojemu bliskiemu na niezależność. Chory oczekuje normalności. W jego życiu i tak wystarczająco dużo już się zmieniło.

- **nie dawaj rad i nie pouczaj.** Nie wiesz, co jest dobre dla Twojego przyjaciela i nie jesteś na jego miejscu.

- **nie mów, że „wszystko będzie dobrze“.** To oczywiście naturalne, że chcesz, aby tak było. Nie możesz jednak mieć pewności, że tak będzie, a nie należy kłamać.

- **nie lekceważ choroby.** Chorzy nie lubią komentarzy „nie wyglądasz na chorego“ – mogą to odebrać, jako kwestionowanie ich choroby.

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ CHORĄ ONKOLOGICZNIE? WSKAZÓWKI DLA OSÓB TOWARZYSZĄCYCH W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

- **nie lituj się nad chorym.** Większość pacjentów jest na to bardzo wyczulona.
- **nie udawaj, że wszystko jest w porządku.** Bo nie jest. Mów o swoich uczuciach i o tym, co jest dla Ciebie ciężkie.
- **nie traktuj złości chorego osobiście.** Ma on prawo do wykrzyczenia swojego bólu i smutku. Pozwól mu na to. Choroba jest bardzo trudnym momentem, często zatem towarzyszy jej agresja, bezsilność i złe emocje.

Pamiętaj, że najważniejsza w byciu z osobą chorą na raka jest **szczerłość**. Jej brak bardzo łatwo wyczuć. Udając, nie będąc szczerym, nie mówiąc prawdy, ani tego, co faktycznie czujesz -tworzysz barierę między Tobą a chorym. To powoduje narastanie poczucia osamotnienia, frustracji, zagrożenia i smutku.

Olga Kłoda-Krajewska

Pracownia Psychoonkologii Primum Noscere