

Сандра Бијелац и Урош Рајаковић

ЈА И МОЈЕ ЕМОЦИЈЕ

-психоонколошка подршка оболелима од рака



Удружење ХРОНОС



Центар КРУГОВИ

ЈА И МОЈЕ ЕМОЦИЈЕ
-психоонколошка подршка оболелима од рака

Штампање овог приручника омогућило је Министарство здравља
Републике Србије у оквиру Пројекта: "Ја и моје емоције".

Удружење ХРОНОС
Центар КРУГОВИ
Београд, 2014.

Рак је озбиљна и по живот опасна болест тако да су реакције попут несанице, безвољности, промене расположења, присуство преиспитивања и страха нормалне и очекиване реакције. Оно што ми као друштвена заједница можемо учинити јесте да оболелима и члановима њихових породица обезбедимо место, време и стручан кадар који може да подржи њихове потребе, да их разуме и да им пре свега, помогне.

Велики број оболелих није спреман да говори о својим емотивним проблемима. Околина оболеле особе и чланови породице тешко процењују да ли се особа налази у фази прилагођавања или је потребно да потражи професионалну помоћ.

У нашој средини о менталном здрављу још увек се говори у четири зида, са дозом подсмеха и срамоте. О малигним болестима се не говори, осим када се то некоме лично догоди. И једна и друга тема су стигматизоване и непожељне у социјалним контактима. Стигма као појам има негативно значење и представља знак срамоте и дискредитације особе, кроз негативну стеретипизацију. Стигматизација, као таква има негативне последице за оболелу особу и чланове њене породице, те заједницу у целини.

Стигма одлаже тражење стручне помоћи и “минира” је. Стид као резултат стигме других и самостигматизације усмерен је на биће особе и подрива сваки покушај квалитетног опоравка. Самостигматизација је резултат усвојених предрасуда пре оболевања, које се сада окрећу против самог болесника. Дакле особе оболеле од карцинома су препуштене свом страху и породици која веома често нема капацитете да изнесе емоционални терет болести а сви заједно се устручавају да потраже стручну помоћ из страха да ће додатно бити “обележени”.

Стигама је као етикета која разликује особу или групу особа од других на дискредитујући начин. Стигма може да се односи на саму стигматизовану особу, али и на особе које су блиско повезане са њом, као што су чланови породице или здравствени радници који се доживљавају као људи који имају контакт са малигном болешћу и другачије искуство од већине људи. Када особе из окружења оболелог од рака сазнају за ову дијагнозу најчешће избегавају оболелог и чланове његове породице.

Дискриминација се дефинише као неправедна разлика у опхођењу према различитим категоријама људи, порицање њихових права и одговорности као пуноправних грађана и настаје као последица стигме. Дискриминација се дешава на интерперсоналном нивоу, када одражава тежњу ка социјалном дистанцирању и искључивању особа са менталном болешћу, или на структуралном нивоу, због чега су у нашој средини ретке особе из јавног живота која се јавно декларишу да су оболеле.

Психолошки кризни интервали:

- Дијагноза болести,
- Знаци и симптоми болести,
- Третман,
- Промене у третману,
- Неуспех третмана,
- Фазе болести и осцилације,
- Значајни здравствени догађаји (интервенције, прегледи, анализе...).



Рак и психолошки дистрес који га прати је сложена појава која као озбиљни здравствени проблем захтева нашу пажњу, али његова превенција и контрола, на жалост, нису нимало једноставни. Одговарајућа дистрибуција информација и подизање нивоа свести представљају кључне елементе успеха програма за пружање психосоцијалне помоћи оболелима и члановима њихових породица. Овај приручник има за своју улогу у повећању информисаности о значају менталног здравља и начинима превенције менталних и/или емотивних проблема вулнерабилних група људи.

Методe које су се показале ефикаснимa у борби против стигматизације и емоционалне дисфункције оболелих од малигних болести су комбинација едукације оболелих, чланова породице, стручне и грађанске јавности као и психотерапијска, емотивно искуствена подршка и самопомоћ.

Где добити додатне информације?

Удружење ХРОНОС

Адреса: Пабла Неруде 2
11060 Београд
Телефон: 063/702-66-83
www.hronos.rs
e-mail: info@hronos.rs

Центар за едукацију и развој личности "КРУГОВИ"

Адреса: Сребрничка 3
11000 Београд
Телефон: 064/9-731-831
www.krugovi.org
e-mail: info@krugovi.org