

Onkologiczny dekalog.

Choroba nowotworowa budzi strach, niepewność, która dotyczy przyszłości, a nawet złość.

Oto kilka rad, które z pewnością pomogą zaakceptować i walczyć z chorobą.

1. **Zaakceptuj swoją chorobę** - akceptacja ułatwia walkę z chorobą i ułatwia poddawanie się systematycznym kontrolom. Największym błędem jest chęć wymazania z pamięci etapu leczenia. Ale po co? Każdy pacjent onkologiczny musi poddawać się badaniom kontrolnym, bo nie da się w stu procentach wykluczyć nawrotu choroby. Dlatego nie można jej wyrzucić z pamięci. Aby mieć przewagę nad chorobą, należy ją mieć pod kontrolą.
2. **Naucz się żyć z myślą, że jesteś pacjentem onkologicznym** - nie zawsze rak to wyrok śmierci. Wczesne wykrycie i odpowiednie podejście daje większą gwarancję wyleczenia choroby. Należy sobie uzmysłowić, że jest się zdiagnozowanym, leczonym i kontrolowanym. Bo ile osób nawet nie wie o swojej chorobie? Z takiego punktu widzenia jest się w lepszej sytuacji.
3. **Szukaj dobrego lekarza i poddawaj się leczeniu szpitalnemu** - takie leczenie jest bardzo ważne. Operacje chirurgiczne, chemioterapia, radioterapia mogą pomóc w walce z chorobą. Należy przestrzegać termonów i zaleceń lekarzy.
4. **Dbaj o siebie i swoje potrzeby** - należy sprawiać sobie przyjemności, nawet najmniejsze. Zwiększa to komfort psychiczny i poprawia stan fizyczny organizmu. W zadowolonym organizmie wydzielane są endorfiny, czyli tzw. „hormony szczęścia”. To poprawia samopoczucie i daje przewagę nad chorobą.
5. **Rozmawiaj o chorobie z bliskimi i przyjaciółmi** - nikt nie jest winny tego, że zachorował. Choroba nie może stać się tematem tabu. Należy mówić swojej rodzinie i bliskim o potrzebach i formach ich zaspakajania. Brak informacji stawia najbliższe otoczenie w sytuacji bezradności.
6. **Szukaj pomocy i wsparcia** - zdarza się, że pomoc bliskich nie jest wystarczająca. Choroba onkologiczna czasem ma ogromny wpływ na psychikę i potrzebna jest specjalistyczna opieka psychologiczna. Istnieją placówki i organizacje dla pacjentów onkologicznych, gdzie pomocą służą terapeuci, a nawet psychoonkolodzy.

7. **Nie rezygnuj z pracy i realizowania swoich planów** - przez chorobę można trochę zwolnić tempo lub zrobić małą przerwę. Dobrze jest jak najszybciej wrócić do swoich dawnych zajęć, a jeżeli nie jest to możliwe, znaleźć nowe, które umożliwi wyjście z domu i oderwanie się od walki z chorobą. Może choroba pozwoli w końcu na realizację dawnych marzeń i pragnień? Poczucie, że pomimo choroby, można żyć normalnie, daje wiele satysfakcji.
8. **Dbaj o wygląd** - leczenie onkologiczne składa się z wielu etapów. Czasem zdarza się tak, że pacjent nie ma chęci i najlepiej zaszyłby się w domu. Wtedy zapomina dbać o wygląd. Na początku leczenia jest to normalne. Jednak dobrze, jak szybko ten etap się kończy. Mimo braku włosów, rzęs, brwi należy pielęgnować cerę. Peruka też nie jest koniecznością. Można zaopatrzyć się w zestaw chust i bawić się w dobieranie ich do swojego ubioru.
9. **Żyj dniem dzisiejszym i bądź gotów na zmiany w swoim życiu** - choroba zmienia dotychczasowy tryb życia. Zmieniają się priorytety i przekonania. Dobrze być otwartym na te zmiany.
10. **Zmień dietę i nie rezygnuj z ruchu** - wielu ludzi po rozpoznaniu choroby zmienia swoją dietę. Dobrze, aby to była dieta antyrakowa i urozmaicona. Również ruch, w każdej postaci, jest wskazany. Oczywiście musi on być dostosowany do możliwości konkretnej osoby i rodzaju nowotworu. W sprawnym ciele układ odpornościowy działa znacznie lepiej.

