

## Λαμβάνοντας τη διάγνωση: συναισθήματα και αντιδράσεις

Πιθανότατα αισθάνεστε πολύ αναστατωμένοι αφού λάβατε μια διάγνωση καρκίνου. Συνήθως είναι δύσκολο να αποδεχθείτε τη διάγνωση αμέσως και αυτό είναι φυσικό · ο καρκίνος είναι μια σοβαρή ασθένεια και οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν φόβο και ανασφάλεια σχετικά με τη θεραπεία, τις παρενέργειες και τις αλλαγές που θα προκύψουν στον εαυτό τους, την οικογένεια και την εργασία τους.

### Συνηθισμένες αντιδράσεις

Για πολλούς ανθρώπους οι πρώτες εβδομάδες μετά τη διάγνωση είναι αρκετά δύσκολες. Μπορεί να δυσκολεύεστε να σκεφτείτε καθαρά, να φάτε ή να κοιμηθείτε. Είναι εξίσου πιθανό να αισθάνεστε πλήθος συναισθημάτων που νιώθετε πως δε μπορείτε να συγκρατήσετε:

- *Φόβος/ Απώλεια ελέγχου:* είναι τρομακτικό να ακούσει κανείς πως πάσχει από καρκίνο. Τις περισσότερες φορές, όμως, βοηθάει το να γνωρίζετε τι μπορείτε να περιμένετε. Λαμβάνοντας πληροφορίες για τον τύπο του καρκίνου και τη θεραπεία που θα ακολουθήσετε ίσως σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, φροντίζοντας τον εαυτό σας καλύτερα.
- *Θυμός:* ίσως αναρωτιέστε «γιατί σ' εμένα;» και μπορεί να θυμώνετε με την οικογένεια, τους φίλους, το γιατρό σας ή ακόμη και το Θεό, αν είστε θρησκευόμενος. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε περισσότερο όσα αισθάνεστε, πιθανότατα θα συνειδητοποιήσετε πως ο θυμός σας αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση στις αλλαγές που έφερε ο καρκίνος στη ζωή σας.
- *Άρνηση:* πιθανά να δυσκολεύεστε να πιστέψετε ή να αποδεχθείτε το γεγονός ότι πάσχετε από καρκίνο. Κάποιες φορές, η άρνηση βοηθάει τους ανθρώπους να «πάρουν το χρόνο τους» και να προσαρμοστούν σταδιακά στη νέα κατάσταση. Από την άλλη, η αντίδραση αυτή μπορεί να σας δυσκολέψει αν σας εμποδίζει τελικά από το να αναζητήσετε πληροφορίες και την κατάλληλη θεραπεία για εσάς.
- *Θλίψη ή κατάθλιψη:* είναι φυσιολογικό για ένα άτομο που μόλις έχει διαγνωστεί με καρκίνο να αισθάνεται λυπημένο. Εάν, ωστόσο, αντιλαμβάνεστε πως το αίσθημα της θλίψης είναι πολύ «βαρύ» για εσάς γιατί διαρκεί πολύ καιρό, σας κάνει να αισθάνεστε υπνωτισμένοι ή χωρίς διάθεση να κάνετε ο,τιδήποτε, θα ήταν καλύτερο να το συζητήσετε με το γιατρό σας.
- *Ενοχή:* Είναι κοινή αντίδραση το να αναζητάτε κάποια αιτία για την εμφάνιση του καρκίνου. Κάποιοι άνθρωποι κατηγορούν τον εαυτό τους, αλλά στην πραγματικότητα δεν φταίει κανείς για αυτό που σας συμβαίνει.
- *Μοναξιά:* αν η οικογένεια και οι φίλοι σας δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν την κατάστασή σας ή αν νιώθετε πολύ αδύναμοι για να ευχαριστηθείτε τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες είναι επόμενο να νιώσετε μοναξιά ή απομόνωση.

### Μιλώντας για τα συναισθήματά σας

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι το να μοιράζονται τα συναισθήματά τους, τους βοηθάει να αποδεχθούν καλύτερα τη διάγνωση και να αντιμετωπίσουν

αποτελεσματικότερα τα απρόβλεπτα ζητήματα που προκύπτουν από τον καρκίνο. Κάποιοι άλλοι δεν αισθάνονται αρκετά άνετα να κάνουν κάτι τέτοιο. Αυτό που χρειάζεται να αποφασίσετε είναι μόνο το πότε είστε έτοιμοι να μιλήσετε. Αν σας το προτείνουν, είναι δικαίωμά σας να απαντάτε πως δεν είστε έτοιμοι να συζητήσετε και πως θα προτιμούσατε να γίνει αυτό κάποια άλλη στιγμή. Θα ήταν, πάντως, καλύτερο και για εσάς να μην το αναβάλλετε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε από μια συζήτηση ίσως σας βοηθήσει περισσότερο από ό, τι πιστεύετε.

### ***Είναι σημαντικό να θυμάστε...***

- ✓ Όλα τα συναισθήματα δημιουργούνται για κάποιο λόγο. Ακόμη και αυτά που θεωρούνται 'αρνητικά' συναισθήματα, τα λέμε 'αρνητικά' επειδή είναι δυσάρεστα, πονάνε, αλλά είναι εξίσου φυσιολογικά και παροδικά. Όταν δεν νιώθετε καλά, σίγουρα έχετε τους λόγους σας. Το να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας και να τα εκφράσετε με ειλικρίνεια, όχι μόνο θα σας ανακουφίσει και θα σας διευκολύνει να τα αντιμετωπίσετε αλλά θα σας βοηθήσει, ακόμη, να λάβετε περισσότερη υποστήριξη ανάλογη με τις πραγματικές σας ανάγκες.
- ✓ Δεν υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα. Ο κάθε άνθρωπος αντιδρά με το δικό του τρόπο σε μια δύσκολη κατάσταση. Μετά από μια διάγνωση καρκίνου, είναι πιθανότερο αυτό που αισθάνεστε να αλλάζει από μέρα σε μέρα καθώς προσπαθείτε να προσαρμοστείτε στις αλλαγές. Αυτό που βοηθάει περισσότερο είναι να προσπαθείτε να καταλαβαίνετε και να αναγνωρίζετε αυτό που νιώθετε, δηλαδή να ξεχωρίζετε τα διαφορετικά συναισθήματα μεταξύ τους και να τα ονομάζετε, ώστε να τα αντιμετωπίζετε πιο αποτελεσματικά.

### ***Τι σημαίνει «διατηρώ μια θετική στάση»;***

Πολλοί ασθενείς προσποιούνται ότι είναι χαρούμενοι ακόμα και όταν δεν είναι. Κάποιοι νομίζουν ότι όταν δείχνουν χαρούμενοι και δεν εκφράζουν τη θλίψη και το θυμό, τότε θα έχουν 'καλή ψυχολογία' και τα δυσάρεστα συναισθήματα θα υποχωρήσουν. Άλλοι πιστεύουν, ή τους έχουν πει, ότι όταν κάνουν τους χαρούμενους ή 'δεν αφήνουν τον εαυτό τους να πέσει ψυχολογικά', τότε η κατάσταση θα πάει καλύτερα ή θα αναρρώσουν γρηγορότερα. Επιπλέον, πολλοί φίλοι και συγγενείς συμβουλεύουν τους ασθενείς να είναι πάντα 'θετικοί', αισιόδοξοι, γενναίοι και αγωνιστικοί γιατί έτσι θα 'νικήσουν' ή θα 'ξεπεράσουν' την αρρώστια.

### ***Είναι σημαντικό να θυμάστε...***

- ✓ Αν και επιθυμητό, δεν είναι πάντα εύκολο να αισθάνεστε καλά και να έχετε θετική διάθεση. Είναι φυσιολογικό όλοι να έχουν κάποιες 'μαύρες μέρες' ή στιγμές που λυγίζουν και πέφτουν. Αν μιλήσετε με άλλους ασθενείς, το πιθανότερο είναι να ανακαλύψετε ότι ακόμα και οι πιο δυνατοί και αισιόδοξοι έχουν στιγμές που νιώθουν αδύναμοι. Δεν χρειάζεται να απαιτείτε από τον

εαυτό σας να είναι συνέχεια δυνατός και να έχει τον απόλυτο έλεγχο των πραγμάτων, γιατί αυτό είναι μια επιπλέον πίεση και ήδη αντιμετωπίζετε πολλά. Είναι πολύ σημαντικό να μπορεί κανείς να μιλήσει ειλικρινά για αυτά που περνάει και να μπορεί να κλάψει αν το χρειάζεται. Αυτό ανακουφίζει την ένταση, μειώνει το στρες και φέρνει πιο κοντά αυτόν που μιλάει με αυτόν που ακούει, φέρνει κατανόηση και συμπαράσταση.

- ✓ Στην πραγματικότητα, είναι θετικό το να μπορείτε να παραδεχτείτε πότε νιώθετε κουρασμένοι, αγχωμένοι, θλιμμένοι ή θυμωμένοι. Χρειάζεται κουράγιο και δύναμη το να αναγνωρίζετε και να αντιμετωπίζετε τα αρνητικά συναισθήματα που έχετε. Το να τα εκφράζετε και να τα αντιμετωπίζετε είναι πράξη γενναιότητας και όχι αδυναμίας. Αν είστε κουρασμένοι και θλιμμένοι, βοηθάει να το αναγνωρίσετε, να το εκφράσετε και να δώσετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας. Το να είστε θετικοί σημαίνει επίσης ότι είναι εντάξει να κλάψετε και να μιλήσετε όταν όλα σας ζορίζουν, ξεπερνάνε τις δυνάμεις σας, και αναρωτιέστε πότε και πώς θα τελειώσουν.

*Δεν υπάρχει ένας μόνο σωστός τρόπος να αντιμετωπίσετε τον καρκίνο: ο κάθε άνθρωπος βρίσκει το δικό του τρόπο που είναι ο πιο ταιριαστός σε αυτόν. Ο ατομικός τρόπος του καθενός, αυτό που χρησιμοποιεί αυθόρμητα και τον βοηθάει, είναι το σωστό για αυτόν. Θετική σκέψη σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Γενικά, το να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει κανείς τον καρκίνο είναι βοηθητικό, αλλά κάθε άνθρωπος το κάνει με διαφορετικό τρόπο.*