

## Μετά το τέλος της θεραπείας...

### ***Βρίσκοντας μια νέα ισορροπία***

Ο καρκίνος περιγράφεται καμιά φορά σαν ένα ταξίδι. Όσο διαρκούσε η θεραπεία, μπορεί να είχατε την αίσθηση ότι η ζωή σας είχε κάνει μια παύση, ωστόσο μετά το τέλος της θεραπείας ίσως να μην γνωρίζετε τον τρόπο για να συνεχίσετε. Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν πως η ζωή τους θα ξεκινήσει από εκεί που είχε σταματήσει, για άλλους, όμως, δεν είναι τόσο απλό. Η πραγματικότητα μπορεί να διαφέρει για τον καθένα τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Κάποιοι καρκινοπαθείς δε μπορούν ή δε θέλουν να γυρίσουν στη ζωή που είχαν πριν τη θεραπεία.

Με το πέρασμα του χρόνου, κάποιοι αναζητούν ένα νέο τρόπο ζωής, επανεξετάζοντας τις προτεραιότητες και τους στόχους τους, βρίσκοντας ουσιαστικά μια νέα ισορροπία. Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει μήνες μέχρι και χρόνια.

### ***Κατανοώντας τα συναισθήματα που νιώθετε***

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε πολλά διαφορετικά συναισθήματα μετά το τέλος της θεραπείας σας. Αν και ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, κάποια συναισθήματα φαίνεται να είναι κοινά στους περισσότερους καρκινοπαθείς που ολοκληρώνουν τη θεραπεία τους. Ίσως, ακόμη, να νιώθετε παρόμοια συναισθήματα με την περίοδο που λάβατε τη διάγνωση.

Δεν είναι σίγουρο πως όποιος ολοκληρώνει τη θεραπεία του θα αντιμετωπίσει κάποια συναισθηματική δυσκολία, ωστόσο κάποιες από τις ανησυχίες και τους φόβους σας ίσως εξακολουθούν να σας προβληματίζουν. Πιθανά να χρειαστείτε περισσότερη φροντίδα και αγάπη από τους δικούς σας ανθρώπους σε σχέση με αυτή που χρειαζόσασταν όσο διαρκούσε η θεραπεία.

### ***Φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις***

- ***Ανακούφιση:*** πιθανότερα, αισθάνεστε ανακουφισμένοι που ολοκληρώσατε με επιτυχία τη θεραπεία σας και τώρα μπορείτε να επικεντρωθείτε στις καθημερινές σας δραστηριότητες.
- ***Απομόνωση:*** ίσως αισθάνεστε μοναξιά ή έχετε μια αίσθηση αποξένωσης από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Πολλοί ασθενείς αισθάνονται απομονωμένοι ή εγκαταλειμμένοι όταν σταματούν οι συχνές συναντήσεις με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό. Χωρίς την προσοχή των ειδικών, ίσως αισθάνεστε πως είστε απροστάτευτοι μπροστά στην πιθανότητα της υποτροπής του καρκίνου.

- **Φόβος υποτροπής:** ο πιο κοινός φόβος είναι εκείνος της πιθανής υποτροπής. Οι καρκινοπαθείς που ολοκληρώνουν τη θεραπεία τους μπορεί να αρχίσουν να υποθέτουν πως κάθε πόνος, μικρή ενόχληση ή παροδική ίωση είναι ενδείξεις πως ο καρκίνος ξαναγύρισε. Αυτός ο φόβος μπορεί να μην εξαλειφθεί ποτέ εντελώς, αλλά μπορείτε να καταφέρετε να τον ελέγχετε.
- **Αβεβαιότητα:** ίσως βρίσκετε δύσκολο να αρχίσετε ξανά να σχεδιάζετε το μέλλον σας, αν αισθάνεστε έντονη την αβεβαιότητα για την υγεία σας. Ίσως ακόμη αισθάνεστε «κολλημένοι» γιατί θέλετε να κάνετε πράγματα αλλά φοβάστε να αρχίσετε την προσπάθεια.
- **Απογοήτευση:** η οικογένεια και οι φίλοι σας ίσως δε μπορούν να καταλάβουν πως ακόμη και αν τελείωσε η θεραπεία σας δεν αισθάνεστε αρκετά καλά και συνεχίζετε να χρειάζεστε την υποστήριξή τους. Μπορεί να απογοητεύεστε που οι δικοί σας άνθρωποι δε συνειδητοποιούν πως ζητάνε πολλά από εσάς. Κάποιες αλλαγές που πιθανά να προκύψουν στις διαπροσωπικές σας σχέσεις ίσως εντείνουν και το αίσθημα της μοναξιάς.
- **Ανησυχία:** πόσο θα διαρκέσουν οι παρενέργειες, πώς μπορούν να ελεγχθούν και πόσο θα επηρεάσουν τη δουλειά, την κοινωνική ζωή, τις σχέσεις σας; Ίσως σας απασχολεί και το αν η κατάστασή σας προβληματίζει ακόμη περισσότερο την οικογένεια σας ή αν έχετε αρχίσει να τους γίνεστε βάρος.
- **Μειωμένη αυτοπεποίθηση:** μπορεί να νιώθετε πλέον διαφορετικά για το σώμα και την υγεία σας, ίσως να αισθάνεστε ευάλωτος και αδύναμος. Πιθανά και να έχετε χάσει την εμπιστοσύνη προς το σώμα σας, αν νιώθετε πως σας έχει απογοητεύσει.
- **Θυμός:** όταν λάβατε τη διάγνωση πιθανά να επικεντρωθήκατε στο πώς θα καταφέρετε να ολοκληρώσετε τη θεραπεία σας και τώρα που αυτό έγινε μπορείτε να εκφράσετε ελεύθερα τα συναισθήματά σας. Μπορεί να νιώθετε ανακούφιση για το τέλος της θεραπείας αλλά ίσως υπάρχει και θυμός για το ότι η εμπειρία του καρκίνου δεν έχει τελειώσει ακόμα.

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

- ✓ Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι χρειάζονται χρόνο για να σκεφτούν τι τους συνέβη και να φανταστούν πώς θα συνεχίσουν. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είναι πιθανότερο να μην έχουν χρόνο ή να μην αισθάνονται αρκετά καλά για να το κάνουν αυτό. Αναγνωρίζοντας το πώς νιώθετε βοηθάτε τον εαυτό σας να καταλάβει τι του συνέβη.
- ✓ Οι φίλοι και οι συνάδελφοι ίσως σας συμβουλεύουν να «σκέφτεστε θετικά» αλλά αυτό είναι πράγματι δύσκολο αν όχι κουραστικό, όταν αντιμετωπίζετε όσα συνέβησαν και τις αλλαγές που προέκυψαν στη ζωή σας. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε κάποιες στιγμές θυμό, φόβο ή απογοήτευση και μπορείτε να «δουλέψετε» αυτά τα συναισθήματα στο δικό σας χρόνο, χωρίς να πιέζετε τον εαυτό σας να νιώσει εντάξει από τη μια στιγμή στην άλλη.

- ✓ Προσπαθήστε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας αυτό το διάστημα. Είναι βοηθητικό να μην περιμένετε να αισθάνεστε υπέροχα για όλα. Ίσως σας φανεί ευκολότερο αν συνεχίσετε με αργούς ρυθμούς, δίνοντας στον εαυτό σας το χώρο για να αποδεχθεί τι πέρασε και τι βρίσκεται μπροστά σας.
  
- ✓ Δεν είναι δείγμα αδυναμίας αν δεν καταφέρετε να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα σας αμέσως και μόνοι σας. Ίσως σας φαίνεται πιο βοηθητικό να στηρίζετε στους δικούς σας ανθρώπους, για αυτό δε χρειάζεται να διστάζετε να ζητήσετε τη βοήθειά τους. Μπορείτε να σκεφτείτε πως αυτό είναι το πρώτο βήμα προς την ανάρρωσή σας, μια και η υποστήριξη που θα λάβετε όχι μόνο θα σας ανακουφίσει αλλά ίσως σας δώσει και κάποιες πρακτικές ιδέες για το πώς να αντιμετωπίσετε καλύτερα την κατάστασή σας.