

# Всичко, което започва, когато „свършва” ракът

Наръчник за пациента и неговите близки



Превод от испански Ирина Петрова

Специална благодарност на Grupo Español de Pacientes con Cáncer, Испания

Всичко, което започва, когато „свършва“ ракът

Нормалният начин на живот като предизвикателство

.....



## **Връщане към нормален начин на живот**

### **Въведение**

Диагностицирането и преживяването на рак обикновено преобръща живота не само на пациента, но и на най-близките му хора (партньор, родители, братя и сестри, деца). Ето защо след ремисията е толкова важно връщането на цялото семейство към нормалния начин на живот, както като колектив, така и като отделни индивиди.

Възможно е болестта да промени ежедневието, приоритетите, плановете за бъдещето, начина на мислене и на общуване с хората, включително професионалните проекти, независимо дали се отнася за самия пациент или за негов близък. Ракът се отразява по различен начин на всеки човек. Ето защо след терапията ще имате нужда да започнете свой собствен процес на възстановяване, а също така ще се наложи да се приспособите към това, което близките хора очакват и изискват.

### **1. Семейството**

Процесът на възстановяване на пациента и семейството му ще бъде толкова по-успешен, колкото по-силно е чувството на задружност в този малък колектив. Диагностицирането на рака може да се отрази негативно на целостта на семейството, но може и да

спомогне за заздравяването на връзката между членовете му. Семейните отношения могат дори да се подобрят благодарение на уменията, които някоя личност развива пред лицето на болестта, заемайки неочаквана дотогава позиция. Тези способности вероятно са предварително заложили у човека, но може би се проявяват за пръв път именно в подобна напрегната ситуация.

Комуникацията в семейството е едно от предизвикателствата както по време, така и след терапията. За да бъде тя плодотворна трябва да бъде преодоляна „конспирацията на мълчанието“. Става дума за негласното или въплътено в думи споразумение да не се говори за болестта и за всичко, свързано с нея. С тази своеобразна тишина се претендира да се създаде изкуствено чувство за „нормално“ състояние и да се действа сякаш нищо не се е случило. Идва момент обаче, в който надигат глава въпросите, старателно избягвани по време на болестта, и възниква съмнението кое е по-добре - всеки да сподели собствените си страхове или да ги остави само за себе си. Комуникацията помежду ви и начинът, по който ще решите да преодолеете този етап, зависят от много фактори, но посоката, по която ще поемете, е предначертана от отношенията ви непосредствено след диагностицирането.

*Семейството трябва да уважава процеса на възстановяване на всеки негов член*



При всички положения е важно да се уважава процеса на възстановяване на всеки член от семейството. Да се оказва натиск с цел еднaквoтo и

едновременно възвръщане към нормалното ежедневие след терапията, само би провокирало неестествено и неискрено държание. В този случай е възможно някой да започне да изразява само емоции и мнения, които останалите искат да чуят, а не собствените си виждания. Причината за подобно поведение се крие в чувството за вина или в желанието да се избегне нараняването на друг член на семейството.

Случва се някой член на семейството да има нужда от повече време, за да свикне с новия ред. Най-важното е да се постигне взаимна емпатия (емоционално съпреживяване). Тя е възможна само

при наличието на добра комуникация, без да се приемат за даденост предположенията ни какво чувстват заобикалящите ни.

Препоръчително е както да изразявате притесненията си, така и да се опитвате постепенно да изместите болестта на второстепенен план. Добре е и да можете да откриете емоциите, които са плод на „заразния ефект“, т. е. да разграничите кои чувства и мисли сте възприели директно от някой друг в следствие на продължителното споделяне на общите ви страхове и желания. Трябва да си дадете сметка, че чуждите емоции могат да ви въздействат. Това ще ви помогне да определите по-обективно причините за някои свои чувства, както и да откриете конкретни решения за неразположението ви.

Хубаво е да можем да оценим усилието, което всеки (пациент или негов близък) полага по време на болестта. Ракът е неочаквано предизвикателство, за което никой не е подготвен и затова по време на ремисията е справедливо да се отдаде заслуженото на всеки член на семейството.

### *Семейното задружие е ключът към реадaptацията след рака*

Подходящата комуникативна среда може да се изгради когато се въздържате от осъждане или обвиняване на останалите. Уважавайте различията в характерите и начина на изразяване на емоциите на всеки един.

#### • **Отношения между деца и родители**

Малките деца и родителите им:

*Когато детето ви е имало рак*

Чувството за вина, отрицанието, неувереността, ядът и възмущението са нередко срещани у родителите, чиито деца са преживели рак. Обикновено са последвани от процес на приемане и примирение със случилото се. В този период животът на родителите се върти изключително около болното дете, но не бива да се забравя да се обръща внимание и на неговите братя и сестри, ако има такива.

След терапията трябва да се постареем лека-полека детето да се върне към рутината и за това също е нужна постоянната подкрепа от страна на родителите. Не винаги трябва да се приема за даденост, че малкият или малката са напълно възстановени психически. Очакването това да е така често може да доведе до отричане на

реалността и по този начин до неоказване на нужната помощ за желаната промяна.

Въпреки че става дума за деца, е много важно да се говори с тях за случилото се, и то на език, който лесно ще възприемат. Не подценявайте мислите и чувствата им. Добре е да им говорите, но е още по-важно да ги изслушвате, за да опознаете притесненията и нуждите им. Помнете, че играта може да бъде средство за обяснение на дадена ситуация, а също и най-естественият начин за едно дете да изрази светогледа си.

Твърде възможно е социалният, професионалният и семейният живот на родителите да са засегнати от непрестанното внимание, с което даряват детето си по време на лечението. Дори да не отдават значение на този факт, не е изключено той да им се отрази физически или психически. Нужно е да отделят време и пространство за себе си и собственото си възстановяване. Колкото по-добре се чувстват, толкова по-пълноценно ще общуват с децата си, като вземат участие в семейните развлечения и игри, които са така важни за здравината на изградените връзки между членовете на семейството.

Ако не се погрижите за собственото си благоденствие (може би ще го сметете за егоистично, тъй като главният герой в цялата история е детето ви), съществува рискът всеотдайността ви да предизвика чувство на тъга и вина у детето.

Важно е да се отчетат и последиците, с които се сблъскват братята и сестрите на възстановяващото се дете. Въпреки че не са изживели физически терапията и множеството хоспитализации, те също могат да се чувстват засегнати от болестта. Не бива да се



усеща голяма разлика във вниманието, което се оказва на болното дете, и това, което остава за останалите деца в семейството. Така ще избегнете пораждаването на завист, чието присъствие в съзнанието на незасегнатите от болестта деца допълнително ще ги измъчва, защото вътрешно те ще са наясно, че не са

прави да се сърдят на вас или на възстановяващия се.

Подобна вътреличностна борба може да доведе до сериозен стрес, особено когато детето се опитва да се пребори само с чувството на завист и не го споделя с никого (което е по-често срещаният случай, тъй като то обикновено се срамува от това чувство).

Трябва да се внимава правилата, наказанията и наградите да са еднакви за всичките деца. Не бива братът или сестрата на лекувания се да бъдат натоварвани с прекомерни отговорности (например, да се грижат сами за засегнатия). Това не означава да бъдат дистанцирани от процеса на възстановяване или да не им се позволява да помагат в него.

Всяко дете, в зависимост от характера си, ще изживее по различен начин заболяването на братчето или сестричето си. За да опознаеш от близо мислите и чувствата му, трябва не само постоянно да общуваш с него, но и да поддържаш непрестанен контакт с учителите му и с родителите на приятелите му.

#### *Когато ти или партньорът ти сте имали рак*

Ако имаш малко дете и ти или партньорът ти сте се разболели от рак, е вероятно през всичкото време да си се борил не само с болестта, но и с евентуалния ѝ ефект върху живота на детето. В този случай се поражда страх от невъзможността да се следи и взема пълноценно участие в развитието на детето. Появява се и уплахата от финансовата несигурност, която би го сполетяла, в случай че болестта има фатален край. Опитът, който носи всяко раково заболяване, неминуемо ни кара да се замислим по въпроса за застраховките и завещанията.

*„Когато ме диагностицираха си помислих, че ще умра и че имам нужда от поне още 5 години докато децата ми станат на възраст да се грижат сами за себе си.“*

Фактът, че детето ти няма рак, не означава, че не бива да получава адекватна информация за заболяването. Най-вероятно ежедневието му се е променило. Забелязало е физически или емоционални промени в заобикалящите го, които, ако не му бъдат своевременно обяснени, биха могли да породят чувство за тъга или вина. Ако не му бъде разяснена сложната ситуация, малкото дете може да реши, че е виновно по някакъв начин за по-честото отсъствие на родителите си и за това, че го оставят на грижите на други хора (роднини или приятели). Може да си мисли, че е отделено от семейното ядро, заради нещо, което е направило.



След лечението всички трябва да се адаптират към една нова динамика на ежедневието, за да възстановите старите си навици (пътуване през уикенда, взимане на детето от училище, разходка в парка с него...) и да си създадете нови такива, защото често се налага единият родител да прекарва повече време вкъщи, заради намалена работоспособност.

В този случай, ако не си намери ново хоби и занимания, с които да уплътнява времето си, родителят може да прекарва прекалено много часове в размисъл за евентуалните негативни последици от болестта и до такава степен да им повярва, че да започне да ги провокира. Детето става директен свидетел на тихото преосмисляне на случилото се и на една евентуална посттерапевтична депресия, породена от чувството за професионална малоценност, и психиката му се натоварва допълнително.

Не трябва да налагате отгоре промените на сина или дъщеря си, а е добре да им ги обясните. От друга страна, фактът че имате деца, не бива да ви спира да правите каквото искате и да отделяте време и за себе си. Все пак фигурата на майката или бащата трябва да поема отговорностите си, тъй като всяка промяна в нейния живот пряко се отразява и върху този на детето. Ако ви е трудно да се приспособите към новата динамика, не се притеснявайте да потърсите помощта на роднини, приятели, колеги, пациентски организации, терапевти, психолози и т. н.

#### *Порасналите деца и родителите им:*

Взаимоотношенията при всеки конкретен случай са много разнообразни и зависят от установения начин на живот на членовете на семейството. Различно е дали се намирате в един и същи град или не, дали сте имали предишни контакти с онкологични заболявания или не, дали имате вече собствени деца или не. В някои случаи родителите решават да не известяват децата си за болестта, а в други – децата вземат това решение. Причините за подобно поведение могат да бъдат различни, но най-често става въпрос за опит да се запази благосъстоянието на другите.

Ако си майка или баща, вероятно не искаш да създаваш проблеми на детето си и да го натоварваш допълнително. Ако си син или дъщеря, вероятно не желаеш да изгубиш веднъж извоюваната



самостоятелност. При всички случаи, независимо какви са били подбудите ти да държиш в неведение близките си, сега е добре да обмислиш защо си взел именно това решение и как то те е накарало да се почувстваш. Ако си близък на заболялия, който е решил да не споделя с другите за болестта си преди излекуването ѝ, е препоръчително да говориш с него и да го накараш да разбере, че може да разчита на теб. Също така не е зле да бъдеш самокритичен и да се запиташ как ли се чувстват онези, с които не си споделил борбата си с рака, етап с изключителна значимост в живота на всеки, който го е преживял.

От друга страна, диагностицирането на рак може да доведе до заздравяване на връзките между родители и деца. Силата на емоциите, които се изживяват по време на лечението, и по-честите срещи помежду ви може да изгладят или омаловажат стари противоречия. Страхът от окончателната загуба на близък човек може да те накара да преосмислиш и преоцениш ролята му в живота ти. Подобна ситуация ще засили интересът и вниманието ви един към друг след излекуването.

След терапията може да се окаже, че взаимното опознаване между родители и деца се е задълбочило, както по отношение на положителните, така и по отношение на отрицателните страни. Важно е обаче да не се забравя в какъв контекст се проявяват взаимоотношенията, за да се интерпретират правилно.

Процесът на онкологичното заболяване е нехарактерна ситуация и може да доведе до разногласия и конфликти. Възможно е да се окаже, че си казал или направил неща, за които съжаляваш. Същото е валидно и за заобикалящите те. В повечето случаи подобни реакции не са нападки към определена личност, а са по-скоро резултат от невъзможността да се справим с някоя емоция. Все пак това не означава, че трябва да ги приемаме и толерираме. Хубаво е да установим кога и от какво се провокират, за да разкрием един вероятен проблем с контрола на емоциите ни.

Със съзряването си децата придобиват независимост, която се отразява на отношенията им с родителите. Диагностицирането на рак неминуемо води до възобновяване на ролята на родителите като защитници на детето, независимо от възрастта на участниците в събитието. От друга страна, родителите се стремят да предпазват децата си от съвсем малки, но при един рак е възможно ролите в даден момент да се разменят и децата да започнат да се грижат за тях.



Ако майка ти или баща ти са претърпели онкологично заболяване и ти си бил този, който се е нагърбил с грижите за тях, е вероятно да си загубил част от социалния си живот (особено ако е било нужно съжителство с болния в определен период). Излизането от тази ситуация след терапията е добре да бъде съпроводено с отделяне на време за самия теб и за близките ти, от които евентуално се е наложило да се дистанцираш временно.

- Отношения между братя и сестри

Отношенията между братя и сестри са едни от най-сложните и най-дълготрайните в живота на човека. Разделени са на етапи в зависимост от интензитета на общуване. Затова именно трябва да разграничим братските взаимоотношения в две групи: когато става дума за деца и когато става дума за вече възрастни хора.

### Детство

Връзката между братя и сестри може да се промени, когато един от тях бъде засегнат от болестта или когато това се случи с някой от родителите им. Не е препоръчително да се допуска отчуждение на което и да било от децата от останалите. Не само болното дете има нужда от възстановяване след терапията. Важна е също информацията за болестта: братята и сестрите на лекуваният се имат право да бъдат осведомени относно опасностите, промените и напредъка на лечението, като това се прави на достъпен за тях език, разбира се.

Въпреки че основният стрес за братята и сестрите на заболялия е концентриран в периода на терапията, притеснения остават у тях и след това. Ядът от липсата на внимание например може да породи отчуждение от болното дете. Прекомерните отговорности на здравия брат или сестра по грижите за подложения на терапия, може да са довели до липса на достатъчно свободно време и съответно до по-лош успех в училище. Подходете с разбиране и търпение към въпроса и съдействайте за връщането към нормалния ред в живота и на непряко засегнатите от болестта деца в семейството.

### Зрялост

При възрастните наличието на братя и сестри е още едно средство, което помага да се справим с болестта. Диагностицирането на рак може да подежда като студен душ на всекиго, тъй като никой не очаква нещо подобно да се случи на най-близките му хора. Въпреки че през годините братя и сестри се отдалечават едни от други, връзките помежду им не отслабват. За много хора е по-лесно

да споделят страховете и проблемите си с тези близки хора, особено когато не се чувстват готови да го направят пред приятелите си. Именно затова братята и сестрите могат да изиграят решаваща роля във връщането към нормалния начин на живот след терапията – те успяват да разберат най-точно нуждите и притесненията на възстановяващия се.

Ракът може да заздравя или да разклати връзките между братя и сестри в зависимост от очакванията на всеки човек за разбиране и подкрепа. Дори и да сте на различни мнения по някои въпроси, е важно да се запознаете с чуждата гледна точка, защото става дума за личност, която много добре познава цялото семейство и в частност, родителите ви, и би била от полза в контактуването с тях. Не е препоръчително да насилвате нещата. Когато някой е раздразнителен, сърдит или уморен, по-добре отложете разговора с него. Отговорът, който в подобен момент ще получите, ще е продиктуван по-скоро от моментното му душевно състояние, а не от трезвата му преценка.

Ключов момент в тези отношения е диагностицирането на болестта при някой от родителите. Тогава единомислието или поне съгласието на децата му относно пътя, който предстои семейството да измине, е от изключителна важност и може да внесе известна доза спокойствие в обстановката.

## **2 Отношенията между интимни партньори**

Както видяхме диагностицирането на рак се отразява не само върху пациента, но и върху околните му. Двойките, изправени пред проблема „раково заболяване“, изживяват криза, за която обикновено не са подготвени. Както всяка екстремна ситуация и тази може да укрепи или отслаби връзката между партньорите.

*Ракът може да засили или отслаби връзката ви*

Веднъж преодоляно предизвикателството на терапията, идва ред всеки от двамата да се адаптира към новата ситуация.

- Двойката след рака

След настъпване на ремисията е възможно да възникнат нови тревоги. Добре е те да не бъдат премълчавани. Комуникацията и най-вече честността са от изключителна важност, за да се постигне взаимно разбиране. Често хората приемат за даденост, че са

наясно с мислите и чувствата на партньора си (и той с техните). Не бива да се забравя обаче че всяка отделна личност по различен начин възприема случващото се. Разговаряйте.

Нормално е в някои случаи да не знаете как да постъпите: дали да продължите да говорите за болестта или да я оставите на заден план. Важното е постепенно да започнете да се наслаждавате на типичните за една двойка занимания, но без да отричате възможните последици от болестта и лечението, които може да се окажат необходими и след химиотерапията.

*Разпадането на една връзка не задължително е в следствие на заболяването*

Оценката как ракът се е намесил в плановите на двойката и опитът те да бъдат нагласени към новата реалност са от голямо значение. Така по-лесно ще определите целите, които искате да постигнете докато сте заедно ( да пътувате, да си купите къща, да имате дете...).

Не винаги когато отношенията между партньорите се влошат след терапията, вината е в изживяното заболяване. Всеки от вас може да придава различен смисъл на отдалечаването един от друг. Така докато единият смята, че ракът е задълбочил вече съществуващите наразбирателства помежду ви, другият може да е на мнение, че ситуацията „преди“ и „след“ терапията са били определящи за неблагоприятното развитие на връзката.

- Желания и очаквания след излекуването

Възможно е след настъпване на ремисията единият от двойката да иска да „забрави“ случилото се и да продължи напред. Тази ситуация може да се окаже проблематична, ако другият все още изживява физическите, емоционалните и социалните последици от болестта и това му пречи да оправдае очакванията на партньора си.

Пряко засегнатият от терапията може да се чувства виновен, защото се предполага, че „би трябвало да е доволен, че се е излекувал“ , а той още не е готов да се зарадва истински, а пък не иска да натъжава партньора си, „който вече е страдал предостатъчно“. Вследствие на това може да спре да изразява чувствата и притесненията си, което ще доведе до още по-засилено усещане за липса на разбиране, за самота и изолация.

Партньорът на човека в ремисия може да започне да проявява признаци на умора след като му е била присвоена ролята на

„болногледач“ (без да е бил предварително подготвен да я изпълнява, разбира се) и да иска максимално бързо да се върне към начина си на живот от преди терапията. Затова едно евентуално забавяне на този процес може да го разстрои и дори да го накара да обвинява половинката си, че „не иска да се възстанови“.

Всеки човек, колкото и да ни е близък, по свой собствен и различен от нашия начин изживява болестта и се справя с последствията ѝ. Ето защо трябва да уважаваме процеса на възстановяване на партньора си, но и да се намесваме (да разговаряме с него), когато забележим, че поведението му застрашава връзката ни. В подобни случаи може да се потърси съвет от психолог или да се започне посещение на групи, свързани с пациентските организации. Там ще откриете, че и други хора са минали през същото и ще можете да обмените опита от изживяното с тях.

- Динамика и роли в интимната връзка

Възможно е, от друга страна, като резултат от поставената диагноза, да са се получили някои промени в отношенията ви един към друг. Болестта засилва значително загрижеността и вниманието, което си обръщате. В някои случаи може да си се почувствал по-уязвим и да си призовал половинката си да ти бъде покровител, а в други, може да се е случило тъкмо обратното. Тази ситуация е особено конфликтна, когато продължи дълго време и когато ролите се окажат противоположни на тези, с които сте свикнали от преди откриването на болестта.

Веднъж приключила терапията, започва нов етап, към който ще се наложи да адаптирате връзката си. Може да решите да си върнете ролите от преди заболяването или да продължите със сегашните, но и в двата случая е важно това да бъде обсъдено и да е съвместно взето решение. Чрез подобен диалог ще избегнете конфликти и ще засилите взаимното разбирателство.

- Личностно израстване и ценности

Личностното израстване е феномен, който много често се наблюдава при хора, справили се с предизвикателството на рака. Това важи както за пациентите, така и за техните близки. Фактът, че са преживели силен стрес, страх, болка, тревога и несигурност, понякога ги подтиква да погледнат на живота по-широко скроено и по-конструктивно.

Заболяването вероятно маркира едно „преди“ и едно „след“ във връзката ви и се превръща в изходна точка, от която да оцените онези аспекти от живота (и връзката), на които придавате най-голямо значение. Изживяването на болестта като възможност да прецените кое наистина е важно за вас, ще ви помогне да подредите приоритетите си и да увеличите потенциала си. Преодоляването на заболяването заедно може да подготви и двамата ви да се изправите с по-голяма увереност пред бъдещите трудности, които ви е подготвил животът.

*Ракът е повратна точка, която ви кара да преоткриете ценностите си като двойка*

От друга страна, може да се смята, че персоналното израстване, макар и само на един от партньорите, е позитивно за заздравяването на връзката. Какво се случва обаче, ако то води до промяна в ценностите и приоритетите на личността и те вече не съвпадат с тези на другия участник във връзката? Ако новоизградената ти ценностна система се различава вече твърде много от тази на партньора ти, трябва да обсъдите този въпрос, а не да вземате прибързани решения. Този нов начин на възприемане на живота и новият подход към него, може да се окажат следствие от една дълбоко емоционална реакция (каквато често съпровожда горчивия опит, придобит от всяко раково заболяване) и да има временен характер. Нужно е време да се нагласите към новата динамика на връзката.

- Физически промени

Интимната връзка и сексуалният живот на двойката може да са се влошили в следствие на физическите и емоционални промени, настъпили заради болестта и терапията. Умората, анемията и загубата на самочувствие (като плод на физическите промени и емоционалното изтощение) може да намалят не само сексуалния апетит, но и проявите на нежност. Това е ситуация, която засяга пряко както пациента, така и партньора му, и затова полагането на грижи за самия себе си, уважението на чуждото пространство и взаимната подкрепа трябва да се явяват стожери при преодоляването на възникналите трудности.

Добре е да знаете, че подобна ситуация е част от процеса на възстановяване и



в повечето случаи изчезва с времето, а сексуалните навици се връщат в рамките на нормалното. Важно е да се разпознаят конкретните мотиви, които влошават любовния живот, защото конфликтите във връзката може да са причина за, но може и да са следствие от това влошаване. Откриването на тези мотиви ще ви помогне да намерите разрешение и на възникналите проблеми в интимен план. Не изключвайте като вариант и консултацията с психолог.

Емоционалното възстановяване, от което може да имаш или да имате нужда, изисква взаимно разбирателство. Важно е връщането към здравословния полов живот да става постепенно, без натиск и неконтролируемо желание за секс. Както в предишните ситуации и тук общуването е фундаментално.

- Двойката и плодовитостта

Ако двойката се намира в детеродна възраст, възможността за имане на деца ще бъде едно от притесненията след терапията. Въпреки че това би могло да е възможност, която не сте обмисляли все още, в бъдеще може и да се поинтересувате от нея.

Въздействието на болестта и проведеното лечение върху фертилитета зависи както от типа на рака, така и от приложените терапии. Поради тази причина не е нужно да избързвате и да се притеснявате излишно преди да сте говорили с лекар по въпроса. Той ще може да ви разясни всички възможности, шансове и рискове.

Загубата на плодовитост у един от партньорите е новост, която изисква честно преосмисляне на приоритетите. Не при всички двойки реакцията е еднаква. Тя зависи най-вече от очакванията, предшестващи болестта. При всички положения безплодието може да предизвика процес на примиряване със ситуацията, през който ще се засилят проявленията на чувства като вина, тъга и изолираност.

Ако споделиш с партньора си не само идеите и желанията си по темата, но и безпокойствата и страховете си, това ще даде възможност и на двамата ви да разберете дали имате еднакви очаквания и да засилите взаимната си подкрепа. Тя ще ви е от изключителна полза в случай, че решите да прибегнете към изкуствено оплождане или осиновяване.

- Скъсване на връзката

Прекратяването на връзката по време на или след терапията може да се окаже допълнително емоционално натоварване към

последниците от самата болест. Подкрепата от страна на семейството и приятелите в този случай е от изключителна важност, за да се избегне силното чувство за самота.

„Оказах ли му подкрепата, от която имаше нужда?“, „Използва ме, за да се грижа за него и после се отърва от мен ли?“, „Защо си отива сега, когато най-много имам нужда от него?“, „Само от съжаление ли беше с мен?“ – това са само част от въпросите, които може да минат през ума на партньорите в подобен момент. Възможно е да не намериш отговора им, но при всички случаи е важно да знаеш, че те са закономерен резултат от силната емоционална реакция след една неочаквана раздяла. Нормално е да се чувстваш виновен или да приписваш отговорността за случилото се на партньора си, но е добре да направиш и възможно най-правдива оценка на ситуацията. Това може да отнеме доста време.

Причините за прекратяването на една връзка могат да са най-различни и не бива винаги да се свързват с рака. Въпреки това повечето хора са склонни да обвиняват заболяването за охлаждането на отношенията с партньора им и последвалата раздяла, без да отчитат реалните мотиви.

Скъсването на връзката често е придружено от чувство за самота, независимо дали ти или партньорът ти (или заедно) сте взели това решение. В подобен случай е препоръчително да се опиташ да не се изолираш и да потърсиш подкрепа от близките си. Така ще успееш по-лесно да компенсираш емоционалната загуба, която предполага всяка раздяла.

### **3 Социални връзки**

Установяването на отношения с хората и заживяването в социално стимулираща среда са ключови в процеса на изграждане на идентичността ни. Наличието на социална мрежа за подкрепа ни помага да споделяме важни за нас моменти, мисли и емоции. Подобна мрежа се изгражда чрез участието на хората в различни социални сфери или групи, в които си взаимодействат с нови за тях личности.

С диагностицирането на раковото заболяване вероятно си се видял принуден да промениш ежедневието си и в обществен план - да потиснеш някои увлечения и да замразиш някои проекти. Връщането към тях става възможно с изоставянето на ролята на пациент - нещо, което не винаги се случва веднага след приключване на лечението. Ще е нужен период на физическо и психическо



възстановяване, за да се приспособиш постепенно към предишните и новите си навици.

- Социална среда

Възможно е във връзка със заболяването да забележиш промяна в заобикалящата те среда. Ракът може да е изменил динамиката в дадена компания от приятели, да е провокирал промени в поведението на някои нейни членове, които да те изненадат приятно или не.

*„Има хора, които те изненадват много, понеже не очакваш да реагират по подобен начин, да се опитат да дадат всичко от себе си, за да ти помогнат. Има и такива, които решават да се дистанцират от теб.“*

Разочарованията идват от разминаването между очакванията ни за реакцията на някой наш близък и реалното му поведение. Един евентуален размисъл относно произхода на подобна неприятна изненада би бил от полза за осмислянето на създалата се ситуация. Имай предвид, че всеки човек си има свои собствени причини, които няма как да знаеш, да се дистанцира от заболяването и съответно от теб. Ако си изясниш мотивите му, ще можеш по-трезво да погледнеш на отношенията ви.

Въпреки че става дума за добре познато сред обществото заболяване, много хора се страхуват или се чувстват неудобно да говорят за рака. Причините за подобно неудобство се крият в незнанието: не знаем как да се справим с болката, която съпътства болестта, и не знаем как точно да предложим помощ и подкрепа на нуждаещия се.

Някои решават да се отдалечат от пациента, за да избегнат подобни ситуации. Те дори действат с идеята, че по този начин показват уважението си към уединението на този, който „страда“ от раковото заболяване. Въпреки че социалното възприятие за болестта се променя, все още има много хора, които я считат за болезнен процес, който трябва да бъде изживян вътре в семейството. Предпочитат да стоят настрана и по този начин да предпазят самите себе си от досег с болката. Това е и начин да се избегне застрашаващото усещане, че ракът може да споходи всекиго и никой не е имунизиран срещу него.

Може и да не ти се струва успокояващо, но е факт, че в много случаи отдалечаването на дадена личност в подобни моменти се дължи на нейната собствена слабост, а не е свързано с отношенията

и доверието, които сте имали един към друг по-рано. Вярно е също и че колкото по-интензивна е връзката ви, толкова по-малка ще е възможността за дистанциране. В случай, че то се случи обаче, чувството за разочарование и неудовлетвореност ще е още по-силно.

Друг мотив за дистанциране може да е липсата на реципрочност в приятелството ви. В отношенията между приятели се подразбира, че понякога се случва единият да дава повече от другия без да очаква нещо в замяна. Това обаче не означава, че по време на или след терапията всичко трябва да се върти около болния. Ако това се случи, е нормално другият да се почувства изоставен, защото неговият живот също продължава и му се налага да се справя с трудности, за които в този момент не може да разчита вече на обичайната за него подкрепа от настоящия пациент. Доброто приятелство предполага взаимна подкрепа, която не бива да се забравя дори в подобни екстремни ситуации.

Трябва да се отбележи, че подобно отдалечаване може да се получи и от чисто егоистичните чувства на някой, който не иска да се обвързва с болестта. Невъзможността му да съобрази ежедневието си със специалните грижи, от които имаш нужда или които полагаш като близък на пациента, може да го демотивира и да го дистанцира от теб. Логично е в такъв момент да се почувстваш наранен, самотен или безсилен, защото не можеш да си обясниш поведението му.

Може би ще се успокоиш, когато си дадеш сметка, че „изоставянето“ е можело да се случи и в следствие на други затруднителни обстоятелства и е било само въпрос на време. Дори може да се почувстваш удовлетворен да разбереш кои са истински добрите ти приятели.

В крайна сметка, да разбереш мотива за отдалечаването ви един от друг, ще бъде ключът към възобновяването на близките ви отношения, в случай, че такова е желанието ти. Освен това трябва да се има предвид, че е човешко да се греши и че не всички реагират по еднакъв начин в кризисни ситуации.

От друга страна, приятелството не винаги се разклаща от подобни обстоятелства. Понякога съвместното изживяване на трудни моменти благоприятства за честността в споделянето на чувствата, емоциите и възжеленията. Спомага за по-дълбокото опознаване на човека отсреща.

Възможно е също така да станеш свидетел на много позитивни реакции от страна на хора, от които не си очаквал толкова дружелюбно отношение. Може да преоткриеш някои личности.

Не е възприето да се смята, че могат да се създадат силни връзки между пациенти или между близките на пациенти по време на болестта. Въпреки това съществува значителна степен на съпричастие, което изпитват хората, споделящи сходни вълнения и надежди. Взаимното разбиране, вследствие на еднакъв опит, улеснява изразяването на емоции без страх, че могат да бъдат обвинени или че може да наранят някого.

Тези взаимоотношения са много положителни, както за справяне с болестта, така и за връщане към нормалността след терапията. Винаги обаче трябва да се стремиш да избягваш ефекта на „заразяването“, който може да се получи поради излагането на чужди емоции. Всеки преминава през свой собствен процес на приспособяване.

Да съпреживееш рецидива на такъв приятел или трудностите по време на повторното му адаптиране към нормалния начин на живот, са някои от рисковете, които съпътстват тези връзки. Въпреки че не можеш да избегнеш болката, която ти носи тежкото положение на един близък, трябва да си наясно, че ракът протича различно при всеки човек. Това, което се е случило на него, няма защо да се случи и на теб.

За избягване на конфликти и укрепване на приятелствата, е препоръчително да имаш предвид възможните промени в ценностната система и приоритетите, които може да настъпят като следствие от преживения рак. Тези промени ще породят нови навици или реакции, които е добре да се приобщят към приятелския кръг. Така ще можеш да продължиш да се чувстваш удобно сред близките си и ново установената динамика на живот няма да е пречка за никого.

- Хобита и лични проекти

След рака, по време на възстановяването на нормалния ти ритъм на живот и свикването с последствията от заболяването, ще решиш да се „задействаш“ и да си възвърнеш някои от старите навици, които са ти доставяли удоволствие. Това не означава, че по време на терапията не си могъл да го направиш, а че вероятно сега усещаш нужда да заживееш още по-пълноценно.

Спортът, хобитата, социалните събития, пътуванията и срещите ти с приятели ще ти помогнат да се върнеш към нормалността. Така малко по малко заболяването ще заема все по-незначителна роля в живота ти. След терапията една от възможните реакции е да искаш да правиш безброй неща, „да покориш Света“. Има различни причини да реагираш така:

- На първо място, по време на заболяването вероятно си гледал света от една по-пасивна позиция отколкото си свикнал. Може би си спрял да работиш, да пътуваш, да се виждаш с приятелите си, да учиш... Изживял си този период в безсилие и желание да правиш неща, невъзможни за теб точно в този момент. След като си се възстановил вече, е възможно натрупаната с времето настървеност да те подтикне да се опиташ да правиш всичко наведнъж, за да компенсираш загубеното време.
- Често болката и страха от смъртта ни карат да преоценим живота и да погледнем на него от друг ъгъл. Поставяме си нови лични предизвикателства. Новата перспектива често е свързана с омаловажаване на проблемите и желание за възползване от възможностите, които ни предлага животът. Усещането, че ни е даден втори шанс може да породви силно желание за активно съществуване и участие в социалния живот.
- От социална гледна точка преживяването на рак се свързва със сила и постоянство. Бидейки в ремисия, сякаш си получил специални умения за справяне с трудностите. Тези придобити способности спомагат за мобилизацията ти във връзка с нови проекти или начинания, за които не си се осмелявал и да помислиш преди болестта.

Затова не е учудващо, ако решиш да смениш професионалното си направление, да започнеш да практикуваш нов за теб спорт, да реализираш пътуване до екзотична дестинация или да изпълниш някоя отдавнашна мечта.

В зависимост от възможностите си всеки човек е свободен да води животът, който му харесва, стига да не забравя, че поведението му винаги носи своите последствия. Да умееш да оцениш малките детайли и да придадеш адекватно ниво на важност на проблемите, е резултат от едно персонално израстване, вследствие на натрупания опит.



Все пак трябва да сме наясно, че промените в поведението ни може да се окажат опасни за здравето ни или за спокойствието на близките ни. Да си позволяваме да рискуваме твърде много, движени от чувството за неуязвимост, или да се отдаваме на лични проекти, забравяйки заобикалящия ни свят, може да породи неразбиране сред приятелите и семейството ни и да ни застраши физически или емоционално.

Ако заболяването ти е донесло негативни физически, психологически или социални последствия, е важно да изчислиш разумно силите си в момента на връщането ти към нормалния начин на живот. Умората, анемията, рискът от инфекции и загубата на икономически ресурс като следствие от онкологичното заболяване са някои от факторите, които може да ти окажат по-слабо или по-силно въздействие. Ще трябва да ги опознаеш, приемеш и приспособиш - временно или за постоянно - към новите си навици и желания.

След рака общуването ти с хората може да ти се стори променено. Ще се видиш принуден да се изправиш срещу социалната стигма, т. е. срещу стереотипите, които социалната среда приписва на хората, преживели подобно заболяване.

Общото възприятие за пациентите се свързва с уязвимост, вина, неспособност и срам и може да окаже въздействие в начина ти на обвързване с някои личности. Това може да се случи без дори да си дадеш сметка, тъй като става дума за чувства, които са много дълбоко загнездени в нашата култура. Например, с цел да избегнеш неудобни ситуации, е възможно да изпиташ желание да се изолираш по свой начин от заобикалящия те свят.

Това залъгващо усещане е резултат от специфичния темперамент (идиосинкразията) на обществото, което е склонно да поставя етикети на групите в него, които се отличават от мнозинството. В много случаи стигмата от рака не е умишлена и по-скоро се явява като отговор на този повече културен отколкото индивидуален въпрос.

*Думата „рак“ продължава да е табу, но аз нямам проблеми да я употребявам. Думите всъщност са много важни и оказват въздействие върху начина ни на мислене и на действие. Въпреки че в началото е трудно, е добре да наричаме нещата с истинските им имена.*

Една от стратегиите да се справим с тези стереотипи е да говорим за болестта без табу. Промените, които понякога настъпват във физиката ни вследствие на терапията (косопад, петна по кожата, белези), може да се отразят на самочувствието ни. Възможно е да се почувстваме несигурни в общуването си с хората. Би било добре в този случай да се обърнем към лекаря си и да обсъдим с него възможностите за достъпни естетични промени.

По време на този процес е разумно да се свържеш с някоя пациентска организация. Тя ще ти помогне да се запознаеш и с чуждия опит, който вероятно ще ти предложи адекватни съвети.

#### **4 Връщане към работната среда**

По време на лечението доста хора спират да ходят на работа. Понякога те сами вземат това решение, а друг път са принудени от обстоятелствата да прекъснат професионалната си кариера.

Връщането на работа след рака може да бъде положително не само от икономическа гледна точка, но и от социална, семейна и емоционална. То спомага за повишаване на самочувствието, за новото разпределение на ролите в семейството и за откъсването от света на болестта.

*Връщането към работната среда не бива да е вследствие на социален или семеен натиск.*

Все пак тази крачка не е задължително да се прави веднага след края на терапията. Може да се нуждаеш от известно време за физическо и емоционално възстановяване. Хубаво е подобно решение да е добре обмислено, а не да е резултат от оказван натиск от страна на семейството, лекарите или приятелите.

- Отново на работа

Работата може да ти помогне да си създадеш навици, които да те отдалечат от спомените за изживяното заболяване. Редовното общуване с колегите ти ще ти помогне да преживееш случилото се и да погледнеш на настоящето и на бъдещето с повече обективност и надежда.

Не е изключено обаче връщането към работата да те накара да се почувстваш несигурен, защото: не знаеш как ще реагират колегите ти, какви ще са отношенията ти с тях и как точно ще говориш за заболяването; притесняваш се, че може да не съумееш да изпълняваш служебните си задължения както преди.

Важно е да обмислиш въпросите, които те притесняват, и да потърсиш разрешение на проблемите. Във връзка с това може да се посъветваш с подходящ адвокат или социален работник. Други варианти са да се обърнеш към някоя пациентска организация или към отдела по човешки ресурси на фирмата, за която работиш.

При връщането на работното място важна роля играят клиничното състояние и физическите, емоционалните и социалните последици от болестта. В зависимост от тях ще влезеш в крак с работата по-бавно или по-бързо.

От изключително значение е и ролята на самата фирма, за която работиш. Въпреки че се предполага, че всеки работодател трябва да се съобрази с положението ти и да вземе мерки за постепенното ти навлизане в работната рутина, това не винаги се случва. С цел да не бъдат нарушени правата ти е препоръчително да се запознаеш с тях и със законите, които биха те защитили при евентуална дискриминация на работното място.

Друг тип притеснения са тези, свързани с реакцията на колегите. Приемът, който ще получиш от тях, ще зависи много от следната серия фактори: митовите и легендите, свързани с раковите заболявания; личният сблъсък на някои от тях с болестта;

информацията, която имат относно здравето ти; силата на връзката ти с тях и контактите, които сте поддържали по време на лечението.

Всеки човек реагира по различен начин, когато му се наложи да общува със засегнати от рака. Може да се сблъскаш с хора, на които да им е трудно да завържат разговор с теб. Въпреки че може да ти се стори неприятно или нечестно, недей да ги виниш прекомерно и се опитай да разбереш причините, поради които изпитват неудобство.



*Въпроси, които може да те вълнуват:*

- Ще мога ли да работя както преди? Ако не, ще загубя ли скоро работата си?
- Колегите ми ще се дразнят ли ако отсъствам по-често?
- Как ще съчетая работата и контролните прегледи?
- Дали ще мога да намаля продължителността на работния си ден?

Да говориш или не за рака с колегите ти, си е твое решение. Какво точно да им споделиш – също. Все пак имай предвид, че в периода, в който си отсъствал от работа, те са се притеснявали за здравословното ти състояние. Липсата на информация може да ги е накарала да се чувстват несигурни.

Някои детайли може да са достигнали до тях през така наречения „развален телефон“ и това да е породило слухове за ситуацията ти. Поради тази причина, ако говориш открито за заболяването, ще отхвърлиш погрешните твърдения, които са се формирали в твое отсъствие.

Даването на израз на състоянието ти ще ти помогне да го нормализираш. То ще премахне и бариерите, поради които колегите ти са несигурни в общуването си с теб.

След като веднъж вече си се приспособил към ежедневната работа, е възможно да откриеш известни трудности с изпълнението на професионалните си задължения. Умората, проблемите с концентрацията, честото отсъствие заради лекарските прегледи, рязката промяна на настроението ти... Всички те могат да намалят продуктивността ти в сравнение с тази на колегите ти. Дори може да се чувстваш неспособен да извършваш обичайните си задължения.



Разбира се, не винаги се изпада в подобни състояния. Все пак трябва да си наясно, че те са временни и че лека-полека ще достигнеш нормалната динамика. Помисли дали да не говориш с шефа си по този въпрос, за да намерите адекватното решение, ако процесът се окаже по-бавен от очакваното.

*„Когато се връщаш на работното си място, си много несигурен, защото усещаш, че вече не си същият и не знаеш дали ще можеш да поддържаш нормалния ритъм там.“*

Тези затруднения може да продължат дори за неопределен срок от време (заради физически ограничения вследствие на хирургическа намеса, например). В подобни случаи е добре пациентът да мине медицински преглед, който да установи здравословното му състояние и работните му възможности. След това може отговорностите на работното му място да се променят или дори да се смени длъжността му с по-подходяща за него при създалите се обстоятелства (въз основа на законовите разпоредби в страната).

При всички положения работното ти място не бива да представлява заплаха за здравето ти. Консултирай се с лекар, тъй като всеки различен тип рак и съответното му лечение изискват специфични предпазни мерки или водят до конкретни ограничения. Тези два фактора трябва да бъдат взети под внимание от работодателите ти. Не забравяй, че те може и да не се сетят сами за това и че в повечето случаи „човек трябва да си поиска, за да му се даде“.

- В търсене на работа

В края на терапията хората, които нямат работа, се изправят пред дилемата дали докато си търсят такава да споделят за прекараното заболяване или не; дали да обяснят кои биха били най-подходящите за тях длъжности и защо.

Ако изпитвате затруднения в търсенето на нова работа, знайте, че можете да се възползвате от услугите за професионална ориентация. По този начин специалисти ще ви насочат и как да подходите към различните интервюта, и как да изготвите автобиографията си (чийто последен период вероятно ще е без професионална активност).

Важното е да приемате всяка възможност като уникална и да сте наясно, че като такава е нормално да изисква специална

подготовка. Трябва да съумеете да се разграничите от останалите кандидати. Въпреки че априори може да ви се струва, че се намирате в по-неизгодно положение от тях, може да се окаже, че съществуват някои аргументи, свързани с прекараното заболяване, които да наклонят везните във ваша полза.

Позитивни аспекти, свързани с положението ви, са придобиването на добри способности за водене на диалог и съответно за преговори, емоционалната зрялост, която неминуемо сте достигнали, убедителността в разрешаването на конфликти и особено цененото умение за работа под напрежение.

*„Научих приоритетите си и сега съм много по-уверен, когато трябва да взема някакво решение.“*

По време на болестта, както пациентите, така и техните близки, изпитват в различни степени безпокойство и несигурност. Тези преживявания развиват уменията да се реагира бързо и да се вземат решения в напрегнати моменти. Подобни характеристики са високо ценени при някои длъжности и може да се окажат решаващи при назначаването на нов служител.

По същия начин много фирми приветстват уменията за водене на преговори. На преживелите раково заболяване им се налага в множество ситуации да „разискват“ и да „договарят“ различни въпроси с лекарите, болногледачите, роднините, приятелите...

Да съумееш да предадеш сигурността и силата си по време на интервюто за работа може да бъде оценено много високо: успял си да преодолееш един труден период по конструктивен начин.

В крайна сметка връщането към работната среда може да ти помогне да преоткриеш личното си пространство. Възвръщането на самостоятелността ти ще ти позволи да придобиеш повече контрол над живота си. Добре е все пак да помислиш и за актуалното си здравно състояние, приоритетите си и бъдещите си планове в работната сфера. Може би няма да успееш да поддържаш предишния си ритъм на действие. За да избегнеш усещането за провал, е уместно да си поставиш реално постижими цели, които позволяват постепенно навлизане в работната среда.

Трудностите, свързани с конкурентноспособността ти, може да се разрешат с приемането на правни съвети и с диалог с работодателя и лекаря ти.

## Практически съвети за търсещите работа:

*Как да попълня белите полета в автобиографията си по време на интервю за работа?*

Говори честно, без да се впускаш в детайлни обяснения. Много са хората, които в определени периоди са били безработни. Това не означава, че през това време са бездействали или са загубили част от професионализма си. Говоренето без смущение за раковото заболяване и за живота, който си си представял по време на терапията, отразява мотивацията и способността ти да се справяш в трудни ситуации.

Много от служителите в отдели „човешки ресурси“ на различни фирми ценят високо промените и прогреса, който бележи дадена личност в собственото си развитие. В случая с раково заболяване се прибавя и преодоляването на кризисна ситуация.

*Как по време на интервюто да направя така, че да изпъкнат положителните черти на факта, че съм преживял рак?*

Обясни накъде си насочил живота си по време на болестта. Това, че си пациент или близък на такъв не означава, че си парализиран. Напротив, може да си имал достатъчно време за самообучение. Поставянето на теми за размисъл и самокритика, както и участието в програми за солидарност, може да бъде оценено много позитивно от работодателя. Имай предвид, че вместо да даваш вид на нестабилен (физически или емоционално) човек, по-скоро излъчваш зрялост и последователност.

*Трябва ли да назовавам думата „рак“ по време на интервюто?*

Това зависи от факта дали се чувстваш удобно, говорейки за него и от предварителната информация, която си получил, за предстоящия пост. Да назоваваш нещата със собствените им имена може да е едно добро упражнение за честност и прозрачност и може да бъде оценено от работодателя. Освен това, в случай, че влезеш в работния екип, може да се наложи да отсъстваш понякога заради медицински прегледи. Ако не си предупредил за това по време на интервюто, това може да ти донесе негативи (въпреки че трябва да знаеш, че не си длъжен да го правиш).



## **Медицинска профилактика след приключване на лечението**

### Въведение

Медицинските прегледи, изследвания и като цяло болничната среда са се превърнали в константа в живота ти след диагностицирането на рака. За щастие по време на ремисията тяхното присъствие в ежедневието ти значително ще намалее, въпреки че през първите месеци все още ще е осезателно. Сега започва един нов етап, през който ще трябва да живееш заедно с профилактичните прегледи, да се изправиш срещу евентуалните последици от терапията и да регламентираш медицинското си наблюдение. За да постигнеш всичко това ще имаш нужда от време, но също така и от достатъчно информация, която да ти позволи да вземаш правилните решения.

След като приключи лечението е препоръчително да се срещнеш с доктора си, който да ти обясни какво точно предстои от медицинска гледна точка и какви биха могли да бъдат последиците в близкото или далечно бъдеще. В тази глава ще обясним кои са чисто здравните аспекти, които може да повлияят на живота ти. Някои от тях винаги се коментират от лекарите при прегледи, но за други информацията понякога се оказва недостатъчна. Помни, че при всяко съмнение трябва да търсиш съвета на специалист.

### Периодични прегледи и епикриза

Епикриза. Откакто е започнал онкологичният процес много пъти ти се е искало да чуеш тази дума. И вероятно много пъти, почти неволно, си си мислил, че тя означава да не стъпваш повече в болницата. Когато става дума обаче за раково заболяване, този термин получава малко по-различно значение. В много случаи

периодичните прегледи продължават до края на живота ни. Това не означава, че не си се излекувал. Просто е необходим контрол и навременно улавяне и третиране на възможните последици от болестта.

В момента специалистите подхождат към рака, комбинирайки различни методи като: хирургия, лъчетерапия, химиотерапия и включително лекарства, предназначени да действат само върху туморните клетки, като избягват незаразените. Въпреки всички тези мерки все още не съществува терапия, която да гарантира, че ракът ще изчезне безвъзвратно. Именно затова медицинското наблюдение е толкова важно.

То позволява навременното засичане на евентуални промени в развитието на болестта, контрол на страничните ефекти или усложнения след терапията (ако такива се появят), диагностициране още в зародиш на нови увреждания. Подобни мерки са ефикасни когато не се забравят препоръките на лекарите, обръща се внимание на симптомите и се информират наблюдаващите медици относно промените в здравословното състояние на пациента.

### **В какво се състои медицинското наблюдение?**

Графикът на медицинското наблюдение варира в зависимост от вида и стадия на раковото заболяване. Важно е да се срещнеш с доктора си, за да ти изясни отделните стъпки от този процес и да достигнете до удовлетворяващи и двамата ви решения. Специалистът ще предпише най-добрия за теб график, но е препоръчително да си добре информиран за него (и причините да е точно такъв), за да си по-мотивиран и старателен при контрола на симптомите.

Основните изследвания, които се извършват след приключване на лечението, са следните:

- Пълна анамнеза<sup>1</sup> чрез въпроси, актуализация на информацията за предишни заболявания и проверки на физическото състояние. Сходните клинични данни за повечето тумори, които могат да ни накарат да се съмняваме за рецидив, са известни като „водещ синдром“. С него се сързват умората, липсата на апетит, отслабването, появата на постоянна болка или наличие на кръв при кашляне, при повръщане, в урината или в изпражненията.

---

<sup>1</sup> Подробно и последователно получаване на сведения от пациента или негови близки за характера на възникналото заболяване.

Що се отнася до изследванията на физическото състояние лекарят прави цялостен преглед на засегнатата от тумора зона и опипва внимателно тялото<sup>2</sup> в търсене на увеличени лимфни възли. Внимава за евентуални последици от химио- и лъчетерапията.

Химиотерапията, например, може да засегне функциите на някои органи като сърцето, особено когато става дума за рак на гърдата. При хората, третирани с лъчетерапия в областта на шията и торакса, се следят внимателно функциите на щитовидната жлеза. Същото лечение в коремната и тазовата зона предполага да се задават въпроси на пациента относно отделителните му функции, в случай, че лекарят се съмнява, че може да е причинена диария или недобро усвояване на хранителните вещества.

- Кръвни изследвания. Включват хемограма<sup>3</sup> и биохимия. С хемограмата специалистът може да регистрира анемия, която от своя страна може да е признак за наличието на разранен и кървящ тумор – нещо характерно при рака на храносмилателната система. С биохимията могат да се засекат изменения на някои кръвни компоненти, които сигнализират за появата на тумор в някои органи, най-често черния дроб и бъбреците.
- „Туморни маркери“ в кръвните проби. След лечението стойността им обикновено се нормализира. Повишаването им, особено когато се потвърди при изследвания през определен период от време, може да се окаже индикация за нова поява на рака. Най-често използваните са:

**PSA** при рак на простатата; **Ca125** при рак на яйчниците; карциноембрионален антиген (**CEA**) при колоректален рак и други тумори на храносмилателната система; алфафетопротейн (**AFP**) при хепатоцелуларен карцином<sup>4</sup> и при зародишните клетки на рака на тестисите; човешки хорион гонадотропин<sup>5</sup> (**HCG**) при хориокарцином на тестисите; хромогранин А (**CGA**) при невроендокринни тумори; тиреоглобулин при рак на щитовидната жлеза; В2-микроглобулин при неходжкиновия лимфом.

---

<sup>2</sup> Метод в диагностиката, познат като палпация.

<sup>3</sup> Изследване на различните видове клетки в кръвта и пропорционалното им съотношение една към друга.

<sup>4</sup> Рак на черния дроб.

<sup>5</sup> Глюкопротеинов хормон, който спомага за произвеждането на прогестерона.

Важно е да заете, че туморните маркери не могат да се считат за общовалидна диагностика, тъй като може да повишават нивото си без това да има връзка с рака, а също така и да остават в рамките на нормалното при наличие на рецидиви.

- Образна диагностика. С нея се наблюдава първоначалната локация на тумора и органите, към които е най-вероятно да се разпростре ракът. В повечето случаи се прави аксиална компютърна томография<sup>6</sup> (ТАС), тораксо-коремно-тазова такава или вместо нея: рентген на торакса и ехография на корема.

В зависимост от рака, който си имал, ще ти препоръчат едно или друго изследване. Например, при рак на гърдата най-специфичното изследване е мамографията както на увредената гърда, така и на здравата; при мозъчните тумори – магнитен резонанс на мозъка или ТАС на мозъка; при тумори на меките тъкани – магнитен резонанс; при гинекологични и урологични тумори – ехография или резонанс.

- Радиоизотопни изследвания. Използват се при проследяването на ендокринни тумори. Така при рак на щитовидната жлеза се прави изследване с гама лъчи чрез радиоактивен йод; при невроендокринни тумори – с октреотид; при лимфом – с галий 67. PET-скенерът е много лесно изследване, но рядко се използва като част от медицинското наблюдение след раковите заболявания.
- Ендоскопски изследвания. Позволяват да се проучи първоначалното място на рака и близките до него зони. В случай, че бъдат намерени увреждания, специалистът може да вземе проба от тъканта (биопсия). Тя следва да се анализира от патолог.

Важно е да знаете, че никое от изброените изследвания не може да засече микроскопичните остатъци от рака и че към момента не е известно изследване, което да докаже със сигурност липсата на ракови огнища. При все това, ако резултатите от изследванията са нормални, особено когато се задържат такива във времето (след 5 години липса на индикации за рецидив), може да се предполага, че ракът е окончателно излекуван.

---

<sup>6</sup> Метод, при който от множество рентгенови изображения на даден обект, заснети от различни ъгли, с помощта на компютърна обработка се получава триизмерно изображение.

Обикновено прегледите се правят на всеки 3 или 6 месеца през първите 2 години след приключване на терапията и на 6 или 12 месеца след петата година. Впоследствие прегледите ще са веднъж в годината. Трябва да се има предвид, че пациентите, които са преминали през хирургическа намеса, чрез която е бил премахнат целия видим тумор, нямат нужда от толкова стриктно следене както онези, които са имали неподлежащ на директна операция рак.

### *Първите 2 години прегледите са на 3 или 6 месеца*

При всеки контролен преглед е обичайно да се задават въпроси на пациента за здравословното му състояние, да се прави физически и аналитичен преглед и да се изследват някои от туморните маркери в зависимост от вида рак. Образна диагностика се прави на всеки 6 или 12 месеца, а ендоскопските изследвания – веднъж на една или две години. При поява на някои симптоми или съмнение от страна на лекаря, той ще назначи и по-специфични изследвания.

Фактът, че медицинското наблюдение е по-обстойно през първите 2-3 години се дължи на това, че при повечето тумори рискът от рецидив е по-голям в този период. С времето той намалява и въпреки че не е невъзможно да се стигне до късни рецидиви след като вече са минали 5 години от терапията, появата им е твърде малко вероятна.

След споменатите 5 години в ремисия попадаш в групата на „дългосрочно стабилните“ и може би в този момент прегледите ще приключат, въпреки че в някои случаи те продължават цял живот.

- **Медицинско наблюдение на пациенти на възраст над 65 години**

Въпреки че причините за рака са най-различни, в днешно време той продължава да е болест, свързвана с възрастта. Приблизително 60% от ново диагностицираните пациенти са над 65 годишни. В миналото медицината ги е категоризирала като „оцелели старци“. В настоящето не изглежда правилно да се определят така, тъй като възможностите и нивото на живот, което много от тях успяват да запазят, са значително високи. В този смисъл пациентите над 65 годишна възраст трябва да бъдат следени по същия начин, както по-младите. Участието им в клинични изпитвания е доста ниско и затова в терапевтичните наръчници трудно може да се срещнат специфични препоръки за тях.



Както в момента на предписване на дадено лечение, така и при последващото наблюдение, било то за къс или за дълъг период, е важно да се идентифицират онези пациенти, които имат като цяло добро здраве и съответно могат да се възползват от стандартното лечение. В този смисъл някои специалисти предпочитат да не вземат под внимание възрастта на пациента, а само здравословното му състояние: дали има или не сърдечни проблеми, диабет, бъбречна недостатъчност, деменция, анемия, остеопороза, т. е. това, което на медицински език се нарича съпътстващи заболявания.

Поради горепосочение причини периодичните прегледи за тази група пациенти се извършват цялостно и мултидисциплинарно от специалисти в сферата на първичната медицинска помощ, онкологията и гериатрията<sup>7</sup>. По този начин могат да се засекат не само промените, настъпили благодарение на лечението на рака, но и тези изменения, които са свойствени за напредналата възраст сама по себе си.

При наблюдението на последиците от онкотерапията се установява, че сърдечните и белодробните нарушения са много по-сериозни и по-често срещани при възрастните пациенти отколкото при младите.

Остеопорозата и загубата на костна маса са преобладаващи проблеми при онкоболните. Свързват се с намаляване на продължителността на живота, по-висока опасност от счупвания и болка и функционални нарушения, които силно се отразяват на качеството на живот. Колкото по-възрастни са пациентите, колкото по-голяма е вероятността да се появят подобни изменения.

Освен това онези, които са преживели рак на гърдата или на простатата, представляват най-широко разпространената група болели. На тях по всяка вероятност им е било назначено хормонално лечение, което много сериозно се отразява на костната плътност. По тази причина при подобни пациенти се правят специфични изследвания като например костната денситометрия<sup>8</sup>, която позволява да се отхвърли съмнението за остеопороза и да се прецени кога е удачно да се започне терапията.

В допълнение е важно да се следват някои хигиенно-диетични препоръки, да се отстранят някои навици и да се вземат хранителни

---

<sup>7</sup> Дял от медицината, който изучава възникването, развитието, лечението и предотвратяването на болестите при възрастните хора.

<sup>8</sup> Изследване, което определя минералната плътност на костите. Може да се извърши чрез рентгеново лъчение, ултразвук или радиоактивни изотопи.

добавки от калций и витамин D (по предписание на лекаря), за да се избегне остеопорозата.

- **Медицинско наблюдение на пациенти с рак в детска възраст**

Хората, които са преживели рак в детска възраст, също се намират в по-особено положение от повечето заболяли. Фактът, че са се преборили с рака още като деца, предполага надежда за дълъг живот и затова е още по-важно да се предотвратят възможните последици от болестта и терапията. В този случай, както ще бъде обяснено по-нататък, онкологичната терапия може да предизвика късно проявяващи се, чак след излекуването, ефекти.

След края на лечението основна важност придобиват превенцията и начинът на живот. Сърдечните и белодробните



проблеми възникват след време като последици от терапията и е добре да се избягват цигарите и алкохола.

Поддържането на добра физическа форма също ще е от полза.

Други специфични проблеми могат да възникнат, когато пациентът да бил подложен на лечение докато е бил в детеродна възраст или дори преди да навлезе в нея. Вероятна е появата на репродуктивни проблеми.

Въпреки че сериозните последици на онкотерапията са рядкост при наличие на изтекъл значителен период от време след нея, дългосрочното медицинско наблюдение е много добра превантивна мярка. Ако забележите нови симптоми, консултирайте се с лекаря при някой от контролните прегледи.

- **Централен венозен катетър:**

Наблюдението, което лекарят ще ти предпише, няма да е единствената причина за посещенията ти в болницата. Една от най-честите медицински срещи е тази, предназначена за грижите за централния венозен катетър. Той може да е от типа port-a-cath, Хикман или периферен (PICC).

*Централният венозен катетър намалява нарушаването на структурата на вените и кожата.*

В повечето случаи химиотерапията се прилага венозно, тъй като много лекарства от този тип може да се окажат вредни за кожата и подкожните тъкани. Прилагането им директно в кръвоносната система позволява по-бързото им разпространяване в организма.

Химиотерапията може да се влива през някоя малка вена на ръката или чрез катетър, поставен на по-голяма вена на гърдите, врата или ръката. Именно това се има предвид под централен венозен катетър (CVC) или още: устройство за достъп до съдовата система. Благодарение на тези апарати се предотвратява износването на кожата и вените с постоянните инжекции и вливания, които изисква терапията. Те също така позволяват да се взема кръв, когато е необходимо.

Централният венозен катетър се поставя под кожата и има множество преимущества по време на терапията. Възможно е обаче специалистът да прецени, че е необходимо да продължиш да го използваш включително няколко години след приключване на лечението. В този случай ще имаш нужда от специални периодични грижи за него от страна на медицинските лица в болницата. Те ще гарантират поддръжката му и няма да позволят да се запуши.

Съществуват различни видове централни венозни катетри, които изискват специфични грижи. Най-често използваните са:

- Централен катетър, поставен периферно (**PICC**). Поставя се чрез нехирургически способ на вена на ръката и стига близо до сърцето. Може да остане на мястото си седмици или месеци. Поддръжката му изисква ежеседмично наблюдение от медицински лица. Сестрите ще почистват изхода на катетъра и ще сменят превръзката. Ако PICC-ът е в покой, т. е. не се използва продължително време, трябва да се почиства и изходът, и вътрешността му. Може да се наложи да се постави хепарин, за да се намали кръвосъсирването и да се предотврати запушването на катетъра.
- Централен катетър (**Hickman**). Поставя се в торакса през една голяма вена, за да достигне близо до сърцето. Оставят се няколко входа към катетъра. Слагането му изисква лека хирургическа намеса. Може да остане в организма около 12 месеца. Също като PICC-а изисква ежеседмични медицински

грижи. Ако мястото на поставянето му е здраво и добре избрано, няма нужда от превръзка. В случай, че няма да се използва дълго време, медицинският персонал поне веднъж месечно ще му прилага хепарин, за да се избегне запушването му до следващата му употреба.

- **Достъп до вената чрез имплантация (**port-a-cath**).** Този апарат е с кръгла форма и се поставя под кожата на гърдите или в горната част на ръката посредством хирургическа намеса. За да се достигне до него кожата се пробоща с игла. Тя се отстранява, когато пациентът вече няма нужда от терапия. По този начин въпросният резервоар остава напълно изолиран от външния свят. От него излиза един катетър, който се влива в една централна вена близо до сърцето. Този тип катетър е най-добре защитен от инфекции и може да бъде използван най-дълго време. Употребата му може да продължи с години. Изисква минимални ежемесечни грижи. Стъпките, които медицинските сестри трябва да извършват за поддръжката на резервоара са:
  1. На първо място трябва да опипат мястото, за да определят точното положение на резервоара. После - да почистят зоната около точката на инжектиране с антисептичен продукт, извършвайки кръгови движения отвътре навън, без да се минава два пъти върху едно и също място. Когато кожата изсъхне, се намазва със спирт.
  2. Продупчват резервоара със специална игла. Ще усетиш достигането на дъното на камерата. През тази игла се вкарва физиологичен разтвор, който пречиства системата.
  3. Правят аспирация, за да установят какво е движението на кръвта. Отново измиват системата с физиологичен разтвор. Ако е нужно, правят превръзка.
  4. Ако резервоарът ти все още се използва за вземане на кръв за изследвания, ще източат и изхвърлят минимум 5 кубични сантиметра кръв преди да вземат желаната проба. След това основно следва почистване с физиологичен разтвор.
  5. За завършване на процеса по поддръжката на катетъра и резервоара се инжектират заедно хепарин и физиологичен разтвор. Чрез хепарина се избягва евентуалното запушване на системата.

## **Отдалечаване от болницата**

След ремисията медицинските ти прегледи значително ще намалее. Отсега нататък ще трябва да изоставиш ролята си на пациент и болничните навици, които са били част от ежедневието ти. Това ще са първите стъпки на връщането към нормален начин на живот.

- **Превъзмогване ролята на пациент**

Терминът „пациент“ се асоциира с образа на податлив, уязвим човек с крехко здраве. Може би точно така си се чувствал на моменти по време на терапията. Никой не иска да се разболее, затова ролята на пациент не е доброволно избирана. Тя се налага да бъде приета като следствие от рака.

Животът с онкологично заболяване изисква да се изправиш пред множество проблеми. По време на лечението ракът неизменно остава в центъра на събитията, около които се върти светогледът ти. С приключване на лечението обаче трябва да се опиташ постепенно да се отдалечиш от ролята си на пациент, ако искаш да се възстановиш напълно в социално и емоционално отношение.

Нормално е да имаш нужда от време, за да спреш да се чувстваш като пациент, защото медицинската профилактика ще ти навява мрачни спомени. Много е вероятно, а и препоръчително, семейството, приятелите и колегите ти да се опитат да забързат този процес. Натискът, който може би ще окажат върху теб, е резултат от собственото им желание да се отдалечат от всичко свързано с болестта.

Промяната в рутината ти по време на ремисията ще те накара да поемеш в собствените си ръце някои аспекти, свързани със здравето ти, които преди са били грижа на медицинския персонал. Професионалният надзор не е толкова чест и това може да породя чувство за несигурност или изоставеност.

Хубаво е да се консултираш с лекарския екип относно това как да се справяш с последиците от операциите (ако са били извършени такива) и терапията; какъв хранителен режим да спазваш и какви физически упражнения биха били най-подходящи за твоя конкретен случай. Добрата информираност по горните въпроси ще ти помогне да се почувстваш по-малко зависим от лекарите.

- **Оставяне на заден план на болничната динамика**

Голяма част от онкологичните терапии изискват множество посещения на болничните заведения: за наблюдение, изследвания, промяна на лечението. Вероятно е имало периоди, в които си ходил в болницата няколко пъти седмично или дори се е наложило да постъпиш в нея за дълго време. С подобряване на състоянието ти тези не особено приятни посещения намаляват.

Може би по време на лечението много силно ти се е искало те да приключат и да се почувстваш достатъчно добре, че да се заловиш отново с любимите си занимания. Може би си мислел за облекчението, което ще изпиташ, когато вече няма да се налага да ходиш в болницата. По тези причини сега вероятно ще се чудиш как е възможно да започнеш да се притесняваш, когато настъпи моментът на отдалечаване от медицинския екип, който се е грижел за теб – същият, който е бил изворът ти на сигурност в последно време.

След подобни заболявания чувството за уязвимост вследствие намаляването на медицинския надзор е нормално. Преди си имал на разположение лекарския екип почти ежедневно, за да му задаваш въпросите, които са те притеснявали. Сега, когато може да изминат 3 или 6 месеца без да стъпиш в болницата, същите тези съмнения тормозят съзнанието ти дълго време. Синдромът на Дамоклевия меч се засилва, когато усещаш, че болестта продължава да е наблизо, а професионалистите на са непрестанно до теб да те защитават.

*„Много зле изживях разреждането на медицинските прегледи. Искях по-често да ходя да се консултирам с лекар. Чувствах се беззащитна.“*

Усещането за несигурност може да те накара да поискаш образна диагностика, която да те увери, че ракът не се е върнал. Трябва да знаеш обаче, че от една страна, честото прилагане на тези методи няма с нищо да подобри клиничното ти състояние, нито ще допринесе за по-точни прогнози за бъдещето. От друга страна, повечето от тях водят до облъчване, което не е никак препоръчително за онкоболните.

### **Ще изпитам ли неблагоприятни ефекти от терапията?**

Онкотерапията и самата болест може да предизвикат временни или постоянни изменения в здравословното ти състояние. В този раздел ще намериш информация за някои от тях. Имай предвид, че не е задължително да се сблъскаш с всичките, дори е възможно да не изпиташ нито едно.

Вероятността това да се случи зависи от типа рак, терапията и нейните дози, общото ти здравословно състояние, местоположението на тумора и др. Например, лъчетерапията няма да има същите странични ефекти, когато се прилага върху сърцето или таза. Познаването на рисковете ще ти помогне да идентифицираш по-лесно последствията и да ги споделиш навреме с лекаря си.

*„Въпреки че се преборих с рака, трябва да живея с някои последици от него. Но дори така и благодарение на рехабилитацията, се чувствам пълноценен и активен член на обществото.“*

Ще се наложи да се научиш да съжителстваш с някои от ефектите от болестта и затова е добре да знаеш как да се справяш с тях. Така ще подобриш качеството на живота си и ще намалиш риска от проблеми като лимфедем<sup>9</sup> или диабет. Последиците от лечението изглеждат натоварващи, но съществуват терапии, които ще помогнат тези последици да тревожат възможно най-малко ежедневието ти. При всички случаи помни, че здравословният начин на живот ще намали негативните ефекти от заболяването.

Увеличаването на процента на преборилите се с болестта пациенти и постоянният напредък в третирането на различните видове ракови заболявания правят все по-належащи изследванията, касаещи усложненията, които може да възникнат след края на лечението. В това направление са известни някои проучвания за рака на гърдата, ходжкиновия лимфом и колоректалния тумор.

В следващите редове представяме някои последици от онкотерапията. При всички случаи препоръчваме да се консултираш с лекаря си, за да знаеш на кои трябва да обърнеш по-специално внимание. Всеки човешки организъм реагира по различен начин на лечението и на самото заболяване. Поради това предложената тук информация е желателно да бъде придружена от индивидуално обяснение от страна на медицинските лица, занимаващи се с всеки конкретен случай.

- **Изтощение и цялостна умора**

---

<sup>9</sup> Лимфен оток.

Това са може би най-често срещаните последствия от терапията. Според статистиката 64% от претърпелите раково заболяване страдат от загуба на енергия и умора. Тези усещания са много субективни и може да са породени от различни причини, които да нямат нищо общо с рака (анемия, стрес, безсъние).

### *64% от пациентите чувстват непрестанна умора*

Типът умора, за който говорим в случая, има някои различни характеристики. Изтощението, което е следствие от физически усилия или стрес, обикновено преминава след като човек си почине или поспи. Цялостната умора, с която се сблъскват пациентите при раковите заболявания обаче продължава дълго време и не изчезва след почивка. Често пъти няма пропорционална връзка с ежедневно изразходваната енергия.

Въпреки че са правени безброй проучвания, опитващи се да свържат умората с някой конкретен тип рак, вид лечение (чрез хирургическа намеса, лъчетерапия или химиотерапия) и дозировка, специалистите не успяват да открият неопровержими данни, които да свържат пряко тези параметри с изтощението. Вероятно причините, които пораждаят умората, не са свързани с един единствен неврофизиологичен механизъм.

Въпреки че е толкова често срещана, умората обикновено се подценява при ежедневните грижи, които бившият пациент полага за себе си. Тъй като е един от най-индивидуалните симптоми е важно да кажеш на доктора си, ако се чувстваш твърде често физически безсилен. Няма универсален начин за справяне с нея, защото не са ясни причините, които я предизвикват.

Третирането на умората трябва да е индивидуално за всеки, в зависимост от обкръжаващата го среда и собствените му възможности. Ако е свързана и с други здравословни изменения като анемия например, лекарят ще ти изпише правилните лекарства. Ако няма видима причина за нея, ще ти препоръча някои основни насоки, към които да се придържаш – например уравновесен хранителен режим, при който се приемат достатъчно течности, калории, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали. Физическите упражнения и прекарването на повече време на чист въздух ще ти помогнат да си почиваш по-пълноценно нощем.

- **Диабет**



Има две обстоятелства, които може да провокират развиването на диабет при претърпелите онкотерапия. Едното от тях е операция на панкреаса, а другото е свързано с някои от способите на самото лечение.

В първия случай диабет може да се развие, защото вследствие на хирургическата намеса се намалява броят на клетките, произвеждащи инсулин в тялото. Във втория – заради използваните медикаменти. Сред тях се отличават стероидите като преднизон, преднизолон, дексаметазон и хидрокортизон. Тези препарати са много полезни при специфичното третиране на някои видове тумори, а също така се използват като добавка към други терапии. Употребата им, често пъти крайно необходима, може да отключи диабет или да влоши състоянието на вече диагностициран такъв.

### *„Превенцията, най-доброто лекарство“:*

Въпреки че след като веднъж се развие, диабетът е нелечим, появата му все пак донякъде може да бъде предотвратена. Част от диабета е свързана с генетиката на човека и съответно е непредсказуема. Въпреки това има и такава, която зависи от начина на живот. Тя може да бъде контролирана, ако се създадат някои положителни навици.

Правилният хранителен режим с намален прием на захари и въглехидрати би помогнал за избягването на развитието на диабет или поне за контролирането му. По същия начин физическото натоварване, под каквато и да е форма, играе важна роля в метаболизма на захарите и мазнините – най-нарушените параметри при диабета.

### **• Сърдечни проблеми**

Лечението, използвано при раковите заболявания, и по-специално лъчетерапията и химиотерапията, може да се отразят на сърдечната дейност. Миокардът е изграден от клетки, чиято регенерираща функция е ограничена. Това прави сърцето по-податливо на страничните ефекти от една продължителна терапия.

Съществуват различни медикаменти, които може да увредят миокарда след приключване на лечението. Сред тях се отличават най-вече химиотерапевтичните продукти (например антрациклин), но също и такива, насочени към конкретни терапевтични цели.

Що се отнася до химиотерапията, токсичността е правопрпорционална на приеманата доза. По тази причина се избягват големите дози. Освен това съществува и друг вид токсичност, който зависи не от приетото количество медикамент, а от отговора на всеки отделен организъм. Така крайният ефект е непредсказуем.

Кардиотоксичността може да е временна, но също така може да стане хронична или дори да се развие години след като е приключила терапията. Някои от симптомите ѝ са сърцебиене, аритмия и сърдечна недостатъчност.

Лъчетерапията също може да навреди на сърцето. Облъчването на перикарда (двуслойната външна обвивка на сърцето) или на сърдечния мускул може да доведе до странични ефекти като констриктивен перикардит<sup>10</sup> или фиброза на перикарда<sup>11</sup>. Тези реакции все пак не са много често срещани.

Въпреки че щетите, които ще понесе сърцето при терапията не зависят от теб, твоя е отговорността да се грижиш добре за него, за да го предпазиш. От полза би било да спреш пушенето, да контролираш кръвното си налягане и наднорменото тегло. Физическите упражнения също помагат за доброто сърдечно функциониране. Повече информация за препоръчителния хранителен режим, който да спазваш, ще намериш в Глава 4.

#### • **Увреждане на паметта и липса на концентрация**

Голяма част от пациентите, претърпели онкотерапия, се оплакват от когнитивни увреждания, затруднения при опит за концентрация, понижено ниво на паметта, вниманието, разбирането, мисленето и психомоторната скорост. Тези промени може да повлияят на работата, социалните връзки и емоционалното състояние на човека. По този начин те оказват съществен ефект върху начина на живот и състоянието на духа и може да станат причина за сериозни притеснения. Някои примери за подобни странични реакции са:

- Забравяне и загуба на краткотрайната памет;
- Трудности при концентрирането и запазване на вниманието върху даден въпрос;

---

<sup>10</sup> Хронично възпаление на перикарда.

<sup>11</sup> Патологичен процес, който се изразява в разрастване на съединителна (фиброзна) тъкан. Така се нарушава структурата на тъканите и органите.

- Проблеми с помненето на детайли като имена, дати, а понякога и на цели случки;
- Затруднения при правене на няколко неща едновременно, например: готвене и говорене по телефона;
- Нужда от много повече време и усилие в сравнение с преди при извършване на определени дейности;
- Проблеми с намирането на точните думи при разговор и довършване на мисълта;
- Усещане за непохватност.

### **Как въздейства терапията на мисловния процес?**

Обикновено подобни увреждания не са сериозни. Дори за много от близките ни остават незабелязани. Въпреки това, ако ги имаме, в повечето случаи си даваме сметка за тях, макар понякога да се опитваме да ги прикрием. Почти винаги са с временен характер и намаляват колкото повече време минава от приключването на терапията. Обикновено продължават от 6 до 12 месеца. Рядко се наблюдава влошаване с годините.

Към момента не може да се твърди със сигурност каква част от пациентите страда от когнитивни проблеми. Между 50 и 70% от тях споделят, че откриват подобни изменения в себе си. При правенето на невропсихологични изследвания с цел да се изясни този въпрос, специалистите се сблъскват с твърде разнообразни резултати. Те варират между 15 и 75%.

*Засега не знаем колко процента от пациентите страдат от увреждания в мисловните процеси.*

Тези несъответствия в резултатите се обясняват с факта, че всички тези проучвания използват различни методи и получените данни след това се оказват несъпоставими. От друга страна, повечето изследвания са се провели върху пациенти, претърпели рак на гърдата и така информацията за подобни изменения при другите типове тумори е ограничена.

В общи линии около една трета от раково болните представят когнитивни изменения преди да им бъде назначена химиотерапия, лъчетерапия или медикаменти на хормонална основа. По тази причина не винаги те трябва да се приписват на онколечението.

Също така не бива да се забравя, че все пак голяма част от излекувалите се не се оплакват от затруднения в мисловните процеси.

### **Фактори, които засилват когнитивните увреждания:**

- Нивото на образование. Изначалната интелигентност и практикуването на професионални дейности, които изискват упражняване на паметта, изграждат когнитивния резерв на всеки човек. Колкото по-висок е той, толкова по-слаби и краткотрайни ще са отрицателните ефекти от раковото лечение;
- Възрастта. По-възрастните индивиди обикновено имат по-нисък капацитет на паметта. Те срещат повече затруднения в усвояването на нови неща и са по-бавни при обработването на информация;
- Емоционално неразположение. Депресията, безпокойството, стресът, несигурността и ниското самочувствие се отразяват много зле на мисловните ни процеси;
- Физиологични увреждания. Липсата на някои хранителни продукти в организма, анемията, умората, безсънието, хормоналните промени и лечения, които намаляват естрогена или тестостерона в организма, може да предизвикат когнитивни изменения;
- Промени в имунната система. Подобни модификации увеличават някои възпалителни компоненти като цитокините<sup>12</sup>, които влияят на мисловните дейности;
- Изменения в сърдечно-съдовата система. Те засягат мозъчния ствол, също като диабета и високото кръвно налягане, и може да предизвикат когнитивни проблеми;
- Генетиката. Някои хора имат генетична предразположеност към развиване на мисловни затруднения;
- Онкологичните процеси. Ракът сам по себе си може да се окаже причина за подобни изменения.

### **Препоръки как да подобрим когнитивните си процеси:**

---

<sup>12</sup> Малки сигнални молекули, които се отделят от множество клетки.

- Планирай детайлно всеки един ден и си прави списъци със срещите, нещата, които имаш да свършиш, часовете, в които трябва да си пиеш лекарствата или важните дати (рождени дни, бизнес срещи и събрания, командировки). Бележниците, на хартиен или електронен носител, смартфоните и обикновените лепящи се листчета наистина помагат много да не натоварваме съзнанието си с информация, която рискуваме да забравим;
- Установи си навици и се опитвай да следваш един и същ режим всеки ден. Ще ти е от полза да си определиш специални места, където да си оставяш ключовете, портмонето, телефона и други важни предмети. Можеш да си забиеш един пирон на стената до вратата и да окачваш ключовече си там веднага щом прекрачиш прага. Поставянето на нещата винаги на едно и също място ще ти спести нервното напрежение от ежедневно то им търсене;
- Упражнявай менталните си умения: играй шах, решавай sudoku или играй видеоигри. Друг начин е да учиш нови неща като езици например;
- Спи добре. През нощта се укрепват паметта и усвояването на нов материал;
- Редовната физическа активност е полезна не само за тялото. Тя подобрява и настроенето. Упражненията ще те накарат да се почувстваш по-бдителен и ще намалят усещането за умора. Дори елементарни занимания като 15-20 минутна разходка имат положителен ефект върху мисловните процеси;
- Спазвай уравновесен хранителен режим без да пренебрегваш плодовете и зеленчуците, защото те са свързани с поддържането на интелектуалния капацитет;
- Извършвай задачите си една по една, без да се опитваш да правиш няколко неща едновременно. По-добре е да се концентрираш върху една цел и при постигането ѝ да се поздравяваш за успеха, награждавайки се с кратка почивка или любимо занимание. Чак след това започни със следващото си задължение;
- Ако имаш нужда от помощ, не се стеснявай да я потърсиш. Не се надявай хората, които те заобикалят, сами да се досетят, че

трябва да ти съдействат. Близките и приятелите ти не биха имали нищо против да ти помагат ежедневно;

- Записвай проблемите, свързани с паметта ти, които забелязваш през деня. Може да си водиш дневник, в който да отбелязваш кога, при какви обстоятелства и какви точно затруднения срещаш. По този начин ще разбереш в какви ситуации се появяват и дали имат нещо общо с приема на някое лекарство. Тази информация е важна и за медицинския състав, който се грижи за теб. Благодарение на нея ще можеш също да установиш кога е най-подходящо да провеждаш важни разговори, да вземаш отговорни решения и др;
- Опитай се да не мислиш непрестанно за отрицателните аспекти на тези симптоми. Приеми, че имаш проблеми, били те краткотрайни или продължителни, и се концентрирай върху това, което трябва да направиш, за да намалиш ефектите им. Най-добре е да си дадеш време, за да се върнеш към нормалния си начин на живот без сътресения;
- Споделяй с хората притесненията си. Признаването на затрудненията и вълненията ти относно твоята мисловна дейност ще ти донесе спокойствие, а то е първата крачка към постигането на целите ти. Помни, че става дума за страничен ефект и няма защо да се срамуваш от него.

*„Когато се върнах на работа установих, че съм загубил част от съобразителността си. Отне ми време да вляза във форма.“*

#### **Ако си част от семейството, също можеш да помогнеш:**

Въпреки че не ти трябва да спазваш изредените дотук предписания, ако си роднина или приятел на пациент с подобни проблеми, можеш да му бъдеш от полза. Може би се е случвало да обсъждаш с него разсеяността му, убеждавайки го, че се дължи на стрес или на факта, че е толкова обзет от мисълта за нея, че сам я предизвиква. Сега вече знаеш обаче че когнитивен проблем наистина има и може да спомогнеш за преодоляването му, спазвайки следните точки:

- Когато говориш с него, се опитвай да предаваш ясно и точно важната информация и в среда без разсейващи компоненти. Избирай спокойни места, с малко хора или дори насаме, без излишни звуци. Наблягай на най-значимото и ако трябва, го повтори в края на разговора. Може да предложиш на пациента

да се опитва да комуникира по този начин и с останалите си близки;

- Запиши си указанията, които предписва лекарят му. Когато последният или някой друг му споделя важна информация, предложи му да си запише ключовите данни като адреси, инструкции и др. Дори може да го накараш да ги повтори, за да се увериш, че ги е запомнил;
- Когнитивните изменения се отразяват на способността ни да си водим бележки и пишем като цяло. Често срещани се оказват граматическите и правописните грешки. Оставят се недовършени думи или изречения. Почеркът е нечетим. Ако забележиш това, предложи на близкия си да му прочетеш какво е написал;
- Предлагай съвети и подкрепа, но уважавай самостоятелността на приятеля/роднината си. Трябва да умеем да изслушваме пациента, съобразявайки се с мнението му, и да му помагаме по начина, по който той самият ни показва, че има нужда.

### **Говори с лекаря и с онкологичния психолог:**

Нормално е след дълги болнични да ти е трудно да влезеш в крак с ритъма на работното място. През първите седмици или месеци след терапията задълженията ти може да ти се струват почти непосилни. Имай предвид, че продуктивността ти е все пак намалена.

При всички случаи обаче, ако е изминала повече от година от приключването на химиотерапията и все още си изправен пред същите когнитивни затруднения, въпреки че си спазвал указанията за самопомощ, обърни се към специалистите. Те ще определят дали проблемите ти с паметта и концентрацията се дължат на депресия, несигурност, приемани медикаменти, умора или др.

### **• Лимфедем**

Хирургическата намеса, която се налага при някои видове рак, може да включва отстраняване на някои лимфни възли. Тази интервенция е позната като лимфаденектомия и пряк резултат от нея е опасността от лимфедем. Лимфедемът е изменение, получаващо се когато лимфната течност не циркулира правилно в организма.

След оперцията имунозащитните функции на лимфните възли и функционирането на лимфните капиляри, чиято работа е да пречисват лимфата, намаляват и тя се събира в засегнатия крайник. Получава се хроничен оток на това място. При рака на гърдата например, подуването става на ръката от страната на отстранения тумор.

Разбира се, не е задължително след като си претърпял лимфаденектомия да започнеш да страдаш от лимфедем. Освен това трябва да знаеш, че въпреки че обикновено се свързва с рака на гърдата и отока в ръката, лимфедемът може да се получи при всички типове рак и на различни места по тялото (ако се оперират лимфните възли). След рак на матката, простатата, лимфом или меланом отокът е по-често срещан в долните крайници (заради положението на самите лимфни възли).

Лимфедемът може да предизвика различни раздразнения като чувство да тежест и затруднение в движението на крайника, опъване на кожата, сърбеж и усещане за изгаряне. Освен това той засилва риска от инфекции на кожата и намиращите се под нея тъкани на засегнатия крайник. Ако получите лимфедем, консултирайте се с лекар, за да избегнете развитието и превръщането му в тежък проблем.

Хирургията не е единственият виновник за появата на лимфедем. Лъчетерапията също играе опасна роля в това направление. Облъчването на лимфните възли увеличава опасността от подобно изменение. По тази причина, когато са налице и двата типа терапия, вероятността за лимфедем нараства.

### **Избягвай рисковите фактори:**

След хирургическата намеса ще получиш насоки, които ще ти помогнат да се предпазиш от евентуалната поява на лимфедем. Ще те ориентират и какви упражнения да правиш, за да раздвижиш добре засегнатия крайник и да постигнеш добър дренаж на зоната. Ще се наложи да полагаш известни грижи в тази насока цял живот, защото това изменение може да се появи след 15 и дори повече години след операцията. В зависимост от местоположението на оперираните лимфни възли ще имаш нужда от различен тип рехабилитация.

- Не си мери кръвното на засегнатата ръка. Може да се възпали;



- Не позволявай да ти взимат кръв от засегнатата ръка. За изследвания предлагай винаги здравата;
- Ако ти предпишат изследване като лимфография<sup>13</sup>, предупреди лекаря за опасността от лимфедем;
- Избягвай акупунктурата на засегнатия крайник, както и ваксините и лепенките;
- Внимавай с маникюра и с рязането на ноктите на засегнатия крайник. Ако си направиш и малка раничка, може да се възпали цялата ръка или целият крак;
- Отнасяй се много внимателно и към най-малките ранички. Всяка отворена рана е вход за инфекции;
- Ако имаш домашен любимец или влезеш в контакт с такъв, вземи мерки да не те одраска;
- Използвай ръкавици в домакинската работа (миене на съдове, чистене на риба и т. н.) и градинарството;
- Не извършвай дейности които изискват пренатоварване на засегнатия крайник и не носи тежко с него;
- Избягвай резките движения с въпросния крайник;
- Пази се от ухапвания от насекоми. Използвай репеленти. Ако все пак те ухапят, не се чеши;
- Ший с напръстник или кожени ръквици;
- Избягвай твърде високите и твърде ниските температури (включително силни печки, слънчеви лъчи, сауни и др.) и не се къпи с гореща вода;
- Допирната сетивност на засегнатия крайник може да намалее. Използвай здравата си ръка, за да усетиш дали си уцелил правилната температура, когато ще готвиш или ще се къпеш;
- Не носи прекалено тесни дрехи. Ако проблемното ти място е ръката, избягвай пръстени, гривни и часовници;

---

<sup>13</sup> Рентген на лимфните възли.

- Сутиените не бива да притискат силно раменете и торакса. Банелите не са препоръчителни заради постоянното триене с кожата;
- Ако засегнатият крайник е ръка, опитвай се да носиш чантата или раницата си от другата страна;
- Използвай леки овлажняващи кремове. Важно е да запазиш кожата си добре хидратирана;
- Не се обезкосмявай с бръснач или кола маска (независимо дали е топла или студена). По-добре е да използваш електрически епилатор или депилаторен крем.

### **Лечение на лимфедема:**

Когато се появи лимфедем, методите за намаляване на възпалението са доста ограничени. Имай предвид, че става дума за хронично заболяване, което не може да бъде премахнато. Това, което може да се направи, е да се намали частично инфекцията и да се подобри подвижността на крайника.

Третирането на засегнатата област, което ще ти препоръча специалистът, е ръчен дренаж на лимфата. След него се прави стегната превръзка. Процедурата представлява масаж, чиято цел е да улесни движението на лимфната течност в посока от крайника към трупа. Честотата и продължителността на масажа зависи от стадия на лимфедема и от прогреса, който докторът наблюдава при всяка следваща процедура.

В повечето случаи ще ти препоръчат процедури всеки ден или през ден за период от 3-4 седмици. В тази първа фаза на терапията основната цел е да се намали възпалението и да се успокои фиброзната тъкан на засегнатия крайник.

Когато лекарят прецени, че нямаш нужда повече от ръчен дренаж на лимфата, ще те посъветва да започнеш да използваш пристегнати чорапи и ръкави. Носи ги денем и ги махай вечер. Ако в бъдеще състоянието на крайника се влоши, е вероятно да ти предпишат нови масажи за намаляване на възпалението.

### **• Костни проблеми**

Загубата на костна маса е друга възможна последица от онкотерапията. Остеопорозата и остеопенията<sup>14</sup> са заболявания, които увреждат костите и на първо място увеличават риска от счупвания.

Химиотерапията, лъчетерапията, хормоналните препарати и стероидите може да въздействат негативно на здравината на костите дори след като вече лечението е приключило. Както обикновено, когато става дума за странични ефекти, и тук вредите върху костната система зависят от типа и дозата на използваните медикаменти.

Тези изменения не зависят само от онкотерапията. Важен фактор при тях са също възрастта, полът (рискът е много по-голям при жени след менопауза) и фамилната анамнеза<sup>15</sup>.

Въпреки че не е по силите ти да контролираш изредените фактори, можеш да полагаш грижи за здравето на костите си. Води здравословен начин на живот, приемай богати на калций и витамин D храни, прави упражнения и избягвай алкохола и цигарите. По този начин ще намалиш риска от сърдечносъдови и костни проблеми.

В някои случаи тези полезни навици трябва да се допълнят с вземане на някои медикаменти. Това е решение, което е желателно да консултираш с лекаря си. Може да се наложи периодично да си правиш костна денситометрия – изследване, при което се измерва загубата на костна плътност. В зависимост от резултатите се решава дали да се започне лечение и в какво точно да се състои то.

- **Вторични тумори:**

Появата на втори тумор се счита за биологически нямаща връзка с първия. Страхът от него е едно от основните притеснения на преживелите вече рак, тъй като вероятността да развият ново онкологично заболяване при тях е по-висока отколкото при останалите индивиди. По тази причина много от бившите пациенти полагат грижи за намаляване на канцерогенните фактори в живота си.

---

<sup>14</sup> Също като остеопорозата се характеризира с намалена плътност на костите, но в по-лека форма.

<sup>15</sup> Проследяване на проявилите се заболявания в нечие родословно дърво за откриване на евентуална генетична предразположеност за развитие на дадено увреждане.

Нивото на риск от втори тумор е различен при всеки човек. То зависи от вида на преживения рак, приложената терапия, възрастта, генетичната предразположеност и начина на живот на индивида.

Диагностицирането на втори рак не е рецидив на първия, но двете понятия имат някои общи черти като например употребените медикаменти при лечението, които се натрупват в организма и може да предизвикат отдалечени във времето реакции. По този начин химиотерапията влияе върху способността на клетките да се възпроизвеждат и в резултат на това може да се получат генетични мутации, които увеличават вероятността от развиване на вторични тумори.

Нормално е да се страхуваш от евентуална поява на вторичен тумор, но недей да го превръщаш във фикс идея. Развитието на такъв в никакъв случай не е задължително. Освен това медицинското наблюдение след приключване на терапията непрестанно се подобрява и вероятността опасните изменения да бъдат засечени навреме е изключително висока.

### **Да се консултирам със специалист или с личния си лекар?**

С приключването на терапията се отваря нова страница, чиято основна цел е постепенното връщане към нормалния начин на живот. Този процес изисква време и търпение. Зависи изключително от приложеното лечение, от личния опит на всеки, подкрепата на семейството, социалната среда и самия характер на човека.

Много често срещани са различните емоции като щастие и успокоение от достигнатия край, примесени с тъга и притеснение от предстоящото. Когато се изправяме пред тези мисли и чувства, за нас е много важно да се запознаем с рутината на медицинското наблюдение, което ще последва. Ще забележим объркващи симптоми, които може да предизвикат паника. Ще имаме нужда да ги споделим с медицинския състав. В този момент въпросът, който най-често ще си задаваме, е: „Към кого да се обърна? Към личния си лекар или към специалист?“ Отговорът не е лесна задача.

### **Наблюдение от специалист:**

Нормално е да се провеждат периодични прегледи от онколога или от друг специалист (хематолог, уролог, ендокринолог). Времевият отрязък между тях не е случаен. Той не е случаен или

свързан със списъци на чакащи, а зависи от определени международно приети протоколи, които разпореждат как и колко често трябва да протичат прегледите след лечението на различните видове рак.

*Възползвай се от насрочените прегледи, за да зададеш всички въпроси, които те вълнуват.*

Тези контролни прегледи ще се съсредоточат основно върху кръвни изследвания и образна диагностика. Изключително внимание ще се отделя на туморните маркери за пълноценното следене за рецидиви. Тези посещения при специалистите са удобен момент да зададеш всичките си въпроси и да споделиш всички симптоми, които те тревожат. Така на излизане от болницата ще си разсеял съмненията си и ще си се успокоил. Дори и да ти се струва, че следващият насрочен преглед е след твърде много време, не се притеснявай. Това е точно преценено.

### **Личният лекар:**

Личният лекар няма почти нищо общо с основния процес на лечение на раковото заболяване, но той е от голяма полза след приключването на терапията. Има различни причини, които го превръщат във важна фигура в този етап:

1. Достъпност. Много по-лесно е да посетиш личния си лекар отколкото да получиш час за консултация със специалист;
2. Приемственост. Той е специалист, когото вероятно познаваш от преди да бъдеш диагностициран. Дори и да не е така, сигурно ще контактуваш с него по-дълго време отколкото със специалиста;
3. Увереност. Вероятно му имаш повече доверие отколкото на лекарите, които посещаваш по-рядко. По тази причина ще се чувстваш по-удобно, когато му задаваш въпроси, които в друга обстановка може би не би се осмелил да зададеш.

От друга страна, личният лекар може да ти помогне при справянето с някои типични промени, с които ще се сблъскаш по време на възстановителния процес:

- Физически промени. Белези, лимфедем (оток), умора, проблеми с устата и зъбите, със сексуалността, драстични промени в

теглото, затруднения при гълтане, липса на апетит и др. Всички тези аспекти са подходящи за оценка от личния лекар;

- Емоции. Страховете и чувствата са напълно индивидуални изживявания. Първата година след приключване на терапията са изключително чести опасенията от рецидив. Ужасът от повторно преживяване на преодоляното може да парализира някои пациенти и сериозно да затрудни връщането към нормалното им ежедневие. Ако ти се случи нещо подобно, най-добре е да се обърнеш към личния си лекар, който ще ти помогне да го преодолееш, включително като ти предпише медикаменти, ако прецени, че е необходимо;
- Нови симптоми. Нормално е на този етап от възстановяването да обръщаш повече внимание на симптоми, които по-рано не си и забелязвал. Може да става дума просто за гастроентерит<sup>16</sup> или незначима кожна реакция, но мисълта, че може да има нещо общо с онкологичното заболяване ще те побърка. В този случай личният лекар старателно ще ти обясни причините за симптомите, които забелязваш. Ако се усъмни за някое от оплакванията ти, ще ти назначи необходимите изследвания или ще те пренасочи към специалист;
- Спортна дейност. Остави медицинските лица да те насочат преди да започнеш да извършваш каквато и да е спортна дейност, защото въпреки че тя е препоръчителна, трябва да знаеш до каква степен можеш да се натоварваш без това да предизвика преумора или болка.
- Работа. Въпреки че си в болнични, ще обмисляш вариант да се върнеш на работа рано или късно. Личният лекар е обикновено този, който контролира болничните и който след като добре се запознае със състоянието ти, ще те посъветва дали да се върнеш на работа или да изчакаш още малко. Има хора, за които ранното връщане към работната среда е благоприятно, докато други се нуждаят от повече време за физическо и емоционално възстановяване преди да предприемат тази крачка.

Доверието в медицинския екип и посещението му при нужда намаляват страха от рецидив. Все по-често раковите заболявания се превръщат в хронични. Личните лекари все по-добре се справят

---

<sup>16</sup> Възпаление на стомаха и червата.

както с онкологичните процеси и проследяването им, така и с превантивните мерки и навременната диагностика, свързани с тях.

### **Рак и фертилитет**

Фертилитетът често пъти е засегнат от онкотерапията. Независимо от това какви планове за бъдещето си имал преди диагностицирането, възможността да имаш деца се отразява на много аспекти от живота ти. Дори и никога да не си искал да създадеш семейство, ще ти се иска да имаш тази възможност и да вземеш съответното решение в даден момент.

Както хирургическата намеса, така и най-често използваната онкологична терапия се отразяват на репродуктивните функции на пациентите. Това не означава обаче че фертилитетът винаги намалява. В много случаи щетите са временни и зависят пряко от типа тумор, проведеното лечение, претърпените операции и възрастта на пациента.

#### **▪ Причини за загуба на фертилитет**

Въпреки все по-честото прилагане на силно индивидуализирана и селективна терапия в зависимост от туморните клетки на пациента, най-общо използваните медикаменти по време на процеса (химио- и лъчетерапия) влияят не само на раковите клетки. Засягат се също здравите и тези, свързани с клетъчното делене - произвеждащите сперматозоиди и яйцеклетки (мъжки и женски гамети). В зависимост от определени фактори тези терапии може да предизвикат необратими промени в половите жлези и да увредят фертилитета за в бъдеще.

Химиотерапията и лъчетерапията са агресивен тип лечения и оказват значими странични ефекти върху функционирането на яйчниците и тестисите както за кратък, така и за дълъг период от време. Токсичността в този аспект зависи от възрастта на пациента, типа медикаменти и полетата на облъчване, акумулираната доза, начина на прием, предварителната репродуктивна ситуация и възможните терапевтични комбинации.

**При жените** овоцитите<sup>17</sup> в яйчниците може да се окажат сериозно увредени. В резултат на това е възможно да се стигне до

---

<sup>17</sup> Незрели женски полови клетки, от които след зреене в процеса на овогенеза се развиват яйцеклетките.

безплодие или твърде ранна менопауза, съпроводжани от следните ефекти: загуба на костна маса и увеличаване риска от сърдечно-съдови заболявания.

Рискът от преждевременна яйчникова недостатъчност е 4 пъти по-голям от нормалното, ако се прилага химиотерапия в юношеска възраст. При прием между 21 и 35 годишна възраст обаче рискът се умножава 24 пъти. Лечението може да окаже и други функционални изменения в яйчниците, Фалопиевите тръби, матката и шийката на матката, които в последствие да предизвикат усложнения при бременност.

**При мъжете** терапията уврежда функцията на тестисите, редуцирайки (понякога свеждайки до 0) произвеждането на сперматозоиди. Намалява се както количеството им, така и подвижността им. Може да се появят и хормонални изменения като спад в нивото на тестостерона и генетични промени, които засягат целостта на ДНК-то на сперматозоидите. Често срещана е и загубата на сексуален апетит, която предизвиква проблеми с ерекцията.

▪ **Възможно ли е да се възстанови фертилитетът след раковото заболяване?**

Както споменахме по-рано, има много аспекти, които влияят на фертилитета. Сред тях са достигнатата възраст по време на терапията и, при жените, дали последната е провеждана преди настъпването на менопаузата. В този смисъл, при по-възрастните пациентки има по-голяма вероятност от преждевременна яйчникова недостатъчност. Въпреки това е важно да правим разлика между менструация и фертилитет, тъй като възвръщането на менструалния цикъл не гарантира подновяване на плодовитостта.

Един от страничните ефекти на химиотерапията **при жените** (също така и на лечението на базата на хормони в случая на хормонално зависими тумори, третирани с тамоксифен<sup>18</sup>) е аменореята. Тя представлява прекратяване на менструалните функции. Обикновено 2-3 месеца след приключване на терапията, цикълът на пациентката се възвръща. При 90% от жените на възраст под 35 години менструацията отново се появява, докато при над 40-годишните стойностите сочат едва 20%. Както вече беше споменато, това не означава сигурно възвръщане на репродуктивните функции. За да се уверите в тях, най-добре посетете гинеколога си.

---

<sup>18</sup> Нестероиден антиестрогенен продукт, който се използва за лечение на карцином на гърдата.



*Възвръщането на регулярен цикъл не означава задължително и възвръщане на фертилитета.*

Проби за фертилитет се правят по два различни начина: чрез ехография, преброявайки антралните фоликули (колкото повече са те, толкова по-голяма вероятност за зачеване съществува), и чрез изследване на някои хормони в кръвта в третия ден от менструалния цикъл. Специалистите измерват 3 хормонални компонента: FSH<sup>19</sup>, естрадиол<sup>20</sup> и АМН<sup>21</sup> при спонтанните менструации и само АМН, когато все още нямаш цикъл. Резултатите позволяват да се изчисли яйчниковият резерв и да се направи репродуктивна прогноза.

**При мъжете** негативните ефекти от химиотерапията и лъчетерапията се запазват за по-дълго време и зависят много от типа рак, натрупаната доза медикаменти и продължителността на лечението. Възстановяването от модерните терапии започва обикновено 3 до 6 месеца след приключването им. След първата година между 60% и 80% от мъжете възстановяват оплодителната си способност.

Дори при наличието на тези данни съществуват огромни разлики в нанесените от лечението щети и това прави доста трудна прогнозата относно репродуктивните функции на мъжете след терапията. Някои ще възвърнат фертилитета си, докато други (между 15% и 30%) не ще могат да произвеждат сперматозоиди отново или, дори и да могат, може последните да не са ефективни.

По тези причини специалистите препоръчват да се изчака поне 12 месеца преди да се започва изследване на репродуктивните функции при мъжете. Сред тях най-значим е семенният анализ, който позволява преценка на качеството на спермата, като отчита концентрацията, подвижността и морфологията на сперматозоидите. Освен това, ако е имало и лъчетерапия, може да се препоръча цялостно изследване на семенното ДНК.

- **Изкуствено оплождане**

В зависимост от степента на увреждане на репродуктивните им функции много от **жените** ще успеят за забременеят по естествен път. Други обаче ще се наложи да прибегнат до изкуствено

---

<sup>19</sup> Фоликулостимулиращ хормон - произвежда се от хипофизната жлеза и е с най-високи стойности в началото на менструалния цикъл.

<sup>20</sup> Един от трите вида естроген, произвеждани от женския организъм.

<sup>21</sup> [Анти-мюлеров хормон.](#)

оплождане. Процесът зависи от яйчниковия резерв, който предварително ще бъде изчислен. Най-препоръчителната стъпка е ин витро чрез интрацитоплазмено инжектиране на сперматозоиди (FIV/ICSI). За да се направи това ще има нужда от провеждане на яйчникова стимулация (чрез прием на хормони) с цел постигане на възможно максимален брой овоцити.

Ако имаш хормонално зависим тумор, ще ти бъде предписана специална терапия, която да допълни конвенционалното хормонално лечение. Тази алтернатива ще направи възможно нивото на хормони в кръвта ти да не се различава значително от това при нормалния цикъл.

След този процес получените овоцити се оплождат в лабораторни условия със спермата на партньора ти или на непознат донор. Ембрионите, които се получават в този случай, се пренасят в матката на бъдещата майка. Ако останат неизползвани ембриони, се замразяват чрез техниката на витрификация<sup>22</sup>, която позволява в бъдеще да бъдат използвани без отново да се прибегва до яйчникова стимулация.

Може да се случи яйчниковата функция напълно да е спряла или хормоналната стимулация да не успее да възстанови овоцитите. Тогава единственото решение ще е чрез дарение на яйцеклетки, т. е. ин витро оплождането да бъде направено с чужди овоцити. В този случай яйчниците на пациентката въобще не участват, но за сметка на това е необходима много добра пролиферация на ендометриума на маточно ниво при имплантацията на ембриона.

В този смисъл различни изследвания доказват, че токсичността от химиотерапията влияе само на яйчниците и че равнището на показателите при ембрионална имплантация при пациентки, на които им е била прилагана химио- и лъчетерапия в зоната на таза, е сходно с това на здрави индивиди. Следователно забременяването е напълно възможно и при пациентките, които са били подложени на един от тези два типа лечение. Единственото условие е да се използват яйцеклетки от донор.

При **мъжете** фертилитетът ще зависи от възстановяването на спермата. Ако тя е подходяща, може да се опита оплождане по естествен път. Важното е да се изчака поне 12 месеца след приключването на лечението, особено когато то е било посредством лъчетерапия.

---

<sup>22</sup> Мигновено супер-охлаждане до твърдо тяло без образуване на кристални формации в него.

От друга страна, дори и производството на сперматозоиди да се е възстановило, ако са минали повече от 12 месеца в безрезултатни опити за оплождане, причината може се окажат други изменения, които не са били открити при семенния анализ. В този случай, както и когато производството на сперматозоиди не се е възстановило правилно, трябва да се прибегне до методите за изкуствено оплождане. Сред тях отново най-препоръчителен е интрацитоплазменото инжектиране на сперматозоиди (ICSI).

#### *Без усложнения при бременността:*

Много двойки се страхуват, че онкотерапията може да навреди по някакъв начин на износването на плода или на самото бебе. Въпреки това различни изследвания са доказали, че не съществува риск от смърт, генетични изменения или злокачествени аномалии, свързан с лечението на раковите заболявания. От друга страна, някои проучвания сочат повишаване на риска от преждевременно раждане и ниско тегло на новороденото, параметри, които специалистите държат под контрол и се считат за рутинни проблеми при бременността.

#### **Сексуалният живот след рака**

Сексуалните изменения представляват една от май-малко обсъжданите трудности по време на онкологичните прегледи. Всъщност доста висок процент от излекуваните страдат от някакъв вид разстройство в сексуалните си практики, а това е аспект, който се отразява директно на качеството им на живот. Липсата на познания относно тази тема и срамът, който изпитват пациентите от подобни разговори със специалистите, са някои от причините, поради които тези проблеми остават незабелязани при голяма част от консултациите.

Половият живот може да се окаже засегнат по различни причини: някои с емоционален характер, други – директно свързани със заболяването и лечението му. Във всеки един от случаите е важно да се говори с лекаря открито по сексуалните въпроси. Така той ще може да потърси решение на тези проблеми или да пренасочи към специалист, който да помогне.

В следващите редове ще откриете информация относно физическите сексуални затруднения, които се появяват като резултат от болестта и лечението ѝ. След това ще се задълбочим в

емоционалните аспекти, свързани с измененията в половия живот на бившите пациенти.

Хубаво е да знаете, че неправилното функциониране на сексуалния апарат може да продължи през първата и дори втората година след терапията. В някои случаи може да се удължи още и тогава е наистина необходимо да поддържате изградена на доверие връзка с лекаря си, за да можете заедно да разрешите тези проблеми.

Загубата на сексуален апетит е най-често срещаната реакция и при двата пола. Липсата на достатъчна ерекция или импотентността са най-разпространените при мъжете. Жените обикновено страдат от диспареуния (болка при половия контакт). Въпреки че причините за появата им може да са различни, терапевтите разполагат с не един вариант, за да се справят с тях.

- **Неправилно функциониране на половия апарат като следствие от онкотерапията.**

Страничните ефекти, които причиняват различните медикаменти, употребени в борбата с рака, са разнообразни. Въпреки че в повечето случаи те намаляват или изчезват с приключването на терапията, е възможно токсичността да продължи да оказва влияние и след това. В този смисъл, химиотерапията, лъчетерапията и хормоналните медикаменти са тези, които най-силно въздействат на сексуалните функции, но не бива да се забравят и хирургическите намеси и лекарствата, използвани при контрола на симптомите на раковото заболяване:



- Химиотерапия. При мъжете може да предизвика нарушаване на ерекцията. То обикновено изчезва след приключването на терапията. При жените обаче може да доведе до поява на вагинална сухота, диспареуния (болка при пенетрацията) или трудност за достигане до оргазъм.
- Лъчетерапия. Ефектите от лъчетерапията са пряко

свързани със зоната, в която е била прилагана тя и съответно с мястото на тумора. По тази причина лъчетерапията в тазовата област при жените може да предизвика вагинални изменения, болка по време на половия акт или фиброза<sup>23</sup>. Тези проблеми може да продължат до 2 години след приключване на терапията.

При мъжете най-често срещаните оплаквания са затруднения в ерекцията и намаляване нивото на тестостерона в организма.

- Хормонална терапия. Хормонална терапия при мъжете се използва обикновено при рак на простатата. Ефектите ѝ върху половия живот се концентрират върху намаляване нивото на тестостерона. Това, от своя страна, се изразява в понижено либидо (сексуално желание), импотентност и трудност за достигане до оргазъм.

При жените хормоналното лечение се свързва с намаляване на вагиналните сокове, затруднено възбуждане и достигане до оргазъм, незадоволеност, болка по време на половия акт и развиване на пикочни възпаления.

Някои от медикаментите, включени в хормоналната терапия, като тамоксифена и ароматазните инхибитори, се използват и като поддържащи и превантивни лекарства относно повторно заболяване при някои видове тумори. В този смисъл техният прием може да се удължи до няколко години след приключване на основната терапия.

- Поддържащо лечение. Това са тези медикаменти, които се използват за контрол на симптомите на заболяването и на страничните ефекти от някои лекарства. Към тях спадат опиатите и антидепресантите. Опиатите (морфин и фентанил, например) се прилагат срещу болката и въпреки че ефектите им върху сексуалния живот не са доказани, специалистите отбелязват, че при употребяващите ги често пациенти се регистрира намаляване на нивото на тестостерона (при мъжете) и спорадична аменорея - липса на менструация (при жените). Обикновено тези ефекти изчезват при финализиране на терапията.

От друга страна, някои антидепресанти, и по-точно тези, които принадлежат към групата на инхибиторите за обратно поемане

---

<sup>23</sup> Повишено разрастване на съединителна (фиброзна) тъкан.

на серотонина<sup>24</sup>, биха могли да предизвикат намаляване на сексуалното желание или проблемно функциониране на сексуалния апарат.

## • Терапии

Мерките, които се вземат след онкологичните терапии, зависят от типа и силата на настъпилите изменения. При мъжете най-често срещаният проблем е липсата на ерекция. За да се справят с него специалистите използват различни методи:

- Хапчета. Те са на-удобните лекарства, тъй като се приемат през устата. Медикаментите, които се използват в тези случаи, са инхибиторите на фосфодиестераза тип 5<sup>25</sup>. Към групата на тези лекарства принадлежат 3 типа, сред които е и известната Виагра. Специалистите започват да препоръчват различни начини за рехабилитация на пациентите с рак на простатата, при които се е наложило пълно отстраняване на простатата.
- Инжекции. Те са алтернативно решение на хапчетата, но може да са болезнени. Случаите на отказ на пациентите от тази терапия са често срещани. Целта на тези инжекции е да предоставят на организма простагландин<sup>26</sup> Е1. Неговата функция е да задържи кръвта в пениса, за да поддържа ерекцията.
- Вакуум-апарати. Това са апарати, които чрез един гумен пръстен предизвикват своеобразно „всмукване“ на кръвта в пениса и тя се задържа там за около 30 минути. По този начин се поддържа ерекцията.
- Протези или импланти в пениса. Те се вкарват вътре в пениса и не се виждат. За да се постигне ерекция, трябва да се натисне едно копче, сложено в скротума (торбичката, в която са разположени тестисите). Ерекцията се задържа докато се натисне отново същото копче. Тази терапия е запазена за пациентите, при които останалите лечения не са дали резултат. Тя е добро решение за пациентите с необратима дисфункция и очаквания за продължителен живот.

---

<sup>24</sup> Известен и като 5НТ. Той е моноаминен невротрансмитер и играе важна роля при регулирането на агресивността, телесната температура, настроението, съня, повръщането, кръвосъсирването, сексуалността и апетита.

<sup>25</sup> Използват се за лечение на еректилна дисфункция и увеличават нивата на тестостерона.

<sup>26</sup> Простагландините са биологично активни ейкозаноиди от групата на липидите.

При жените най-често срещаните сексуални проблеми след онкотерапията са вулвовагиналните разстройства. Те може да са породени от хирургическа намеса, лъчетерапия, химиотерапия или дори от прием на хормони. Най-често срещаните прояви са вагинална сухота, сърбеж, повтарящи се пикочни възпаления или болка при полов акт. Тези неприятни изменения могат да продължат и след прекратяването на онкотерапията и са най-разпространени при някои поддържащи терапии при рака на гърдата.

Най-често използваната терапия е приемът на естроген под формата на хапчета, крем или вагинални пръстени. Типът лечение зависи от това дали ракът е бил хормонално зависим.

*При жените най-често срещаните сексуални проблеми са вагинална сухота, сърбеж и пикочни възпаления.*

Що се отнася до вагиналната сухота, има хидратиращи продукти и лубриканти, които облекчават неразположението и улесняват половия акт. Те не съдържат хормони и това позволява употребата им дори когато ракът е бил хормонално зависим.

Съществуват терапевтични решения и когато потиснатото сексуално желание е резултат от хормонални проблеми или твърде рано настъпила менопауза. Един от вариантите е заместващата хормонална терапия. Тя може да се прилага, когато жената не е имала предишни хормонално зависими тумори. Винаги е препоръчително да претеглите заедно със специалиста плюсовете и минусите на подобно лечение.

Друг тип терапия за същото неразположение са тестостеронните лепенки. Употребата им трябва да се назначи от лекар при жените, при които се е наложило премахване на матката и яйчниците.

Когато болката при сексуалния акт е породена от липса на вагинална еластичност (следствие от хирургическа намеса или лъчетерапия), има два начина да се справите с нея: вагиналните разширители с нарастващ размер и упражненията на Кегел.

- Вагинални разширители. Това са ергономични<sup>27</sup> устройства с различен диаметър, които се поставят във вагината с цел подобряване еластичността ѝ. С тях можеш сама да контролираш терапията си като увеличаваш размера им. Ако се

---

<sup>27</sup> Съобразени с извивките на тялото.

чувстваш удобно след като едно от тях е стояло 15 минути, може да го смениш с по-голямо.

- Упражнения на Кегел. Ако си майка, може би си чувала за тях. Това са същите упражнения, които се препоръчват по време на бременност, за да се предотврати диспауренията. Използват се и за възстановяване след раждането.

Седни с изправен гръб, нито много отпуснат, нито много стегнат, и стягай перинеума<sup>28</sup> все едно ти се пишка, но искат да спреш уринирането. Би трябвало да усетиш, че затваряш сфинктерите и повдигаш органите на таза. Стягането винаги трябва да върви от леко към средно силно, тъй като целта не е да се постигне максимална сила при контракциите.

Имай предвид, че предписаните от лекарите терапии може да варират при различните пациенти, дори когато причините за дисфункцията са едни и същи. Всеки човек има конкретни особености, които благоприятстват един или друг вид терапия. Опитай се да приемеш съветите на специалистите.

### **Ако имаш стомия:**

Стомията е резултатът от хирургическа намеса, при която се прави отвор в коремната стена, червата или пикочните пътища. Целта е те да се свържат със специална пластмасова торбичка и така отпадъчният материал да може да излезе от организма. Тези операции се налагат, когато в следствие на рака е необходимо да се затворят естествените изходи на отделителната система.

В този смисъл стомията предполага значителни промени в ежедневието на носителя на торбичката и може да повлияе сериозно на социалния и половия живот, ако не се използва с изключително внимание.

Както ти, така и партньорът ти ще трябва да свикнете със стомията. Препоръчително е да поддържате засилена комуникация както помежду си, така и с лекарския екип. Това ще ви помогне да говорите за страховете си, за съмненията и трудностите, с които се сблъсквате. Последното е важно, за да нормализирате възможно най-бързо положението.

Следват няколко стъпки, които ще ти помогнат да подобриш сексуалния си живот и да преодолееш възникналите трудности:

---

<sup>28</sup> Меките тъкани, които затварят отдолу кухината на малкия таз.



- Сменяй отпадъчната торбичка преди да започнеш половия акт. По този начин ще се чувствате по-удобно, тъй като торбичката ще е празна и плоска. Освен това ще предотвратиш възможно изтичане на съдържанието ѝ, което би било неприятно и за двама ви.

Избягвай да ядеш или да пиеш преди акта, за да се запази торбичката празна. В тези случаи са препоръчителни също така „мини“ торбичките. Те са по-незабележими, тъй като са по-малки и могат да бъдат непрозрачни и съответно по-дискретни.

- Ако торбичката ви е визуално неприятна, облечи я в плат.
- Обърни внимание на моментите, в които организмът ти изхвърля изпражненията и планирай половия акт да не съвпада с тях. Колкото по-систематичен си с храненето си, толкова по-предвидима ще е отделителната ти система и съответно по-малко ще те притеснява в интимните моменти.
- Избягвай храните, които може да предизвикат газове или неразположение.
- Ако торбичката ви пречи по време на секс, потърсете пози, които да са удобни и за двама ви и да намалят влиянието на стомията върху връзката ви.

## • Психологични аспекти на сексуалността

Онкологичната терапия понякога е повод за сексуални изменения и затруднения, но много често причините за тези проблеми са на емоционална основа. Сега ще разгледаме психологическите аспекти на тези проблеми и как да се справим с тях.

С приключването на терапията се появяват притеснения за външния вид и следите, които е оставила хирургията. Влияят и ниското самочувствие, и тревогата при мисълта за подновяване на сексуалния живот, който в началото не би могъл да бъде същият както преди. Това може да доведе до неправилно функциониране на сексуалния апарат и да се отрази на качеството на живот.

Сексуалността е значим фактор за доброто състояние и здравето на човека и затова трябва да ѝ се отдаде нужното

внимание. Така ще подобриш живота си не само в социален план, но и в интимен.

## **Емоции и сексуалност**

Страхът, че тялото ти вече не е същото, фактът, че белезите се превръщат в основен център на вниманието ти (на твоето внимание обаче) в интимните моменти и дори усещането, че вече не си толкова привлекателен, може да се окажат пречка в подновяването на сексуалния ти живот.

Може да почувстваш страх, че няма да можеш да се възбудиш или да задоволиш партньора си. При жените една от честите реакции на организма е болката при пенетрация, а оттам уплахата, че тя ще да се появи. Това може да доведе до пречки в интимния живот.

Важно е да знаеш, че тревогата и прекомерният контрол намаляват сексуалното желание у партньора. Може и да влияят на чувството за болка при акта у жените. Усещането, което имаш за самия себе си, е изключително важно в тези моменти, защото именно в най-интимните моменти ще покажеш как си физически. Важно е също да се приемаш такъв какъвто си и да се чувстваш приет от партньора си, за да можеш да се пуснеш по течението. По този начин, малко по малко, ще започнеш да се наслаждаваш пълноценно на сексуалния си живот.

По време на терапията може интимните ти връзки да са били по-малко или дори да са изчезнали. Връщането към тях ще ти помогне да се почувстваш в синхрон с тялото си. Процесът трябва да е постепенен. Имай предвид, че влияние оказват фактори като възраст, опит, качество на връзката и личностни характеристики.

## **Секс с партньор**

Въпреки че ти си пациентът, който трябва да поднови сексуалния си живот, не забравяй, че интимната връзка се изгражда от двама души. Може партньорът ти да се притеснява и страхува да действа по начин, който би могъл да те нарани или обиди. Затова може да избягва да обсъжда проблемите от сексуално естество във връзката ви.

В тези случаи е възможно ти да приемеш мълчанието му като липса на интерес или като знак, че не иска да има интимна връзка с теб заради физическите ти промени след терапията.

*Комуникацията в двойката е фундаментална за подновяването на сексуалния живот.*

Първата стъпка, за да „развържете възлите“ помежду си, е комуникацията. Благодарение на нея и двамата бихте могли да се поставите на мястото на другия, да се почувствате по-комфортно и да разберете по-лесно реакциите на партньора ви на този етап от връзката.

Бъди снизходителен към себе си и си дай нужното време за подновяване на този аспект от живота си, също както правиш с останалите му аспекти. Възможно е да си завишил очакванията на партньора си в съзнанието си. Неговата (или нейната) гледна точка ще ти помогне да намалиш напрежението, което сам си си наложил. Също така е важно да му обясниш как може да ти помогне, защото много често очакваме останалите да познаят как се чувстваме, а това не винаги е възможно. Разговорът на тази тема ще предотврати недоразумения и ще спомогне за сближаването ви.

Друг важен аспект във възстановяването на интимната ви връзка е да се отърсите от някои сексуални митове, които често увеличават напрежението и неудобството в нещо, което би трябвало да е приятно. Сексът културно се свързва с личния успех (особено при мъжете) или дори с вид задължение във връзката. Освен това под „секс“ обикновено разбираме само половия акт.

Една нормална сексуалност е тази, при която се чувстваш комфортно, тъй като честотата и типа на половия живот варират значително при различните хора. Не се вманиачавай в старанието си да влезеш в приетите стереотипи или да постигнеш интензитета на връзките си отпреди заболяването. Сега може да преоткриеш сексуалността си и дори да я обогатиш.

### **Стъпка по стъпка**

Възвръщането на доверието в самия себе си е постепенен процес. В този начален стадий е препоръчително да планираш заедно с партньора си сексуалните ви отношения за моментите, в които се чувстваш най-сигурен или мотивиран.

Следващата стъпка е да намалиш тревогата си за практиките, които може да се окажат болезнени за теб. Може да е добре да не си поставяш пенетрацията като основна цел. Важното сега е да увеличиш доверието в самия себе си, да елиминираш напрежението

и да създадеш ситуация, в която да се чувстваш комфортно и която да ти позволи да се отпуснеш.

Главната цел в тези моменти е да се постигне по-голямо удоволствие от усещанията, като се избягва силната възбуда в областта на гениталиите. Съсредоточи се върху милувките, масажите и най-вече върху опознаването на собственото си тяло и това на партньора. Добрата комуникация (с думи или не) помежду ви ще спомогне да изразите желанията и страховете си. Всичко това ще улесни пътя ви към насладата от връзката ви.

Важно е да поддържаш необходимото време този „ритуал“ на постепенно започване, докато неудобството ти отстъпи пред по-силната възбуда и стимулацията на зоната на гениталиите. Помни, че оргазмът не трябва да е основната цел. Тя все още е взаимното опознаване.

Продължавай бавно докато се концентрираш върху стимулацията на гениталиите, която накрая ще отстъпи пред половия акт или пред други практики. В зависимост от дисфункциите на половата ти система те може да варира.

### **Как да се справим със сексуалните изменения?**

Ще разгледаме различни стратегии, които могат да се прилагат самостоятелно от мъже или жени, за да намалят сексуалните проблеми, възникнали след онкотерапията.

#### *При мъжете:*

При мъжете най-често срещаните проблеми от психологично естество са липсата на ерекция и бързата еякулация. И двете са тясно свързани с тревогата и т. н. сексуален отговор от партньорите. Затова е важно да се изключи възможността тези проблеми да се дължат на физически изменения. Лесен начин да се установи това е чрез наблюдение дали се появяват ерекции, докато пациентът спи.

След онкотерпията ще подновиш интереса си към собствената си сексуалност постепенно. Отново ще започнеш да се вглеждаш в тялото си, да го докосваш и да го стимулираш. Целта ти ще е да „помириш“ с тялото си и с усещанията, които то ти предоставя.

Проблеми с ерекцията се появяват когато е налице превъзбуда преди интимния акт. В много случаи тя е предизвикана от напрежението, създадено от високите критерии, които самият

пациент си поставя. Начин да възвърнеш вярата в себе си е мастурбацията.

Стимулирай половите си органи докато достигнеш пълна ерекция и спри. Когато спадне, започни отново. Повтаряй процедурата няколко пъти. Тези упражнения ще ти помогнат да преодолееш страха от загуба на ерекция и ще ти докажат, че можеш да я постигнеш.

Друг вариант е да допълниш тази техника с употребата на еротична литература, за да поддържаш възбудата докато си сам. Веднъж почувствал се сигурен, можеш да приложиш метода и когато си заедно с партньора си. Ако имаш продължителна връзка е препоръчително да следваш съветите от раздела „Секс с партньор“.

Ако с мастурбацията, както сам, така и с партньор, си постигнал продължителни ерекции и задоволителни еякулации, можеш да пристъпиш и към сношение.

Започни с кратка пенетрация, която можеш да допълниш с допълнителна стимулация с ръка, докато стигнеш малко по малко до по-продължителен акт. Поддържай активна комуникация с партньора си, за да минеш по-лесно през описаните фази. Ако нямаш партньор може да се концентрираш в първите упражнения, за да подсилиш чувството си за сигурност.

Ако проблемите с ерекцията не намаляват, консултирай се със сексолог. Той ще изучи детайлите и ще те насочи към на най-подходящите за теб решения. Никога не се притеснявай да потърсиш помощ от специалист.

Ако си имал ограничен полов живот по време на лечението, може да установиш, че си станал изключително чувствителен към сексуалните стимулации и ти е трудно да се контролираш. Ако имаш проблем с преждевременна еякулация, някои техники на мастурбация може да ти бъдат от полза.

В този случай би ти помогнала техниката на задържане и започване наново. Състои се от мастурбация и концентрация върху усещанията, които тя предизвиква у теб, особено върху тези, които предизвестяват оргазъм. Когато започнеш да чувстваш, че желанието за еякулация е много силно и почти неудържимо, спри стимулацията и изчакай усещането да изчезне. След това можеш да започнеш отново, повтаряйки около 3 пъти упражнението преди да си позволиш еякулация.

Тревогата играе много важна роля при проблемите с преждевременната еякулация. Следващата стъпка е да включиш партньора си в упражнението. Правете го както преди: остави я тя да те стимулира и в най-напредналата фаза преминете към пенетрация. Не забравяй, че трябва да спреш, когато се появи силното желание за еякулация. След това започнете отново и го направете до 3 пъти преди да еякулираш.

Ако нямаш партньор, се придържай към първата част от упражненията, за да повишиш самоконтрола и самочувствието си. Целта е да идентифицираш усещанията точно преди еякулацията. Ако това няма ефект, обърни се към сексолог.

#### *При жените:*

Възможно е след хирургията и терапията да усетиш намаляване на сексуалното желание, повишаване на чувствителността в определени зони и дори да откриеш, че ласките, които преди са ти допадали, вече не ти харесват. Затова ще е добре да опознаеш наново интимните си желания, за да се почувстваш по-сигурна.

На този етап страхът от болка при акта и невъзможност за достигане на оргазъм са нормални. Заедно с намеленото сексуално желание това са най-разпространените проблеми на психическа основа при жените. Уплахата и притеснението от половия акт задълбочават тези проблеми, възпрепятстват достатъчната лубликация и затрудняват достигането до оргазъм.

Последният не бива да бъде основна цел. Тя е да започнеш отново да изпитваш удоволствие чрез тялото си и различните усещания, които то може да ти предложи.

Препоръчително е да отделиш нужното време за свикване с настъпилите промени. В този смисъл ще ти помогне, ако се гледаш в огледалото и докосваш тялото си, концентрирайки се върху различните усещания, които тези действия пораждат.

След като напреднеш в опознаването на самата себе си, можеш да пристъпиш към стимулация с цел доставяне на удоволствие. Това ще ти помогне да се почувстваш по-удобно.

Може да пробваш да се стимулираш в различни позиции и да стягаеш и отпускат областта, която докосваш. Тази тренировка ще ти помогне да достигнеш до оргазъм и ще повиши увереността ти.

Малко по малко може да включиш партньора си в упражненията (така както е описано в раздела „Секс с партньор“).

В случай че изпитваш болка извън зоната на гениталиите, е препоръчително да планираш сексуалните практики за моменти, когато те боли по-малко или си под въздействието на обезболяващи. Потърси удобни за теб пози и се съсредоточи върху приятните изживявания.

В случай че изпитваш болка в зоната на гениталиите, сподели го с лекаря си. Ще ти помогне да уточните причините и ще ти предложи адекватни за състоянието ти стратегии. Ако болката не е породена от медицински причини, е по-добре да не започваш интимни отношения докато не достигнеш фаза на възбуда, която да позволява достатъчната лубрикация.

Имай предвид, че притеснението затруднява възбуждането. За да се освободиш от него, прегледай „Секс с партньор“. Сподели с половинката си кои ласки са ти най-приятни и кои пози – най-удобни.

Отново не забравяй, че в случай на затруднения в предложените стъпки, може да потърсиш съвет от лекаря си и от сексолог.



### **Емоционални аспекти**

*„Опитът, натрупан от раковото заболяване, е уникален за всеки пациент или негов близък, така както са уникални начинът на преодоляването му и усещанията, свързани с него.“*

#### **Въведение:**

Много са емоциите, чувствата и реакциите, с които може да се сблъска хората, преживели раково заболяване. Всички те са

нормални за пациента, но също така и за близките му, които са били пряко свързани с онкологичния процес, а в някои случаи и виждат как се е променил животът им като резултат от него.

Емоционалните изменения не се наблюдават само по време на диагностицирането и лечението, те може да продължат и след това. Не всички хора преживяват рака по един и същ начин, при еднакви условия и със сходни усещания. Целта на този раздел не е да те наставлява как трябва да се чувстваш, а да изтъкне някои чести емоционални прояви и да те посъветва какво да предприемеш, за да ги преодолееш.

Като онкопациент или като негов близък може да изпиташ различни чувства, емоции и реакции, когато се връщаш към нормалния начин на живот след приключване на лечението. Важно е да отбележим, че тези реакции не са израз на психологическо разстройство. Въпреки че са често наблюдавани при хора, справили се с толкова тежко заболяване, проявата им не е задължителна и, разбира се, е с различен интензитет.

### **Повратна точка**

Емоционалното адаптиране на пациентите и техните близки след рака зависи от различни фактори като: предхождащите заболяването емоционални наклонности, някои медицински показатели, възрастта, икономическото им положение или социалната подкрепа, която получават.

Последиците от болестта не винаги са негативни. Всъщност доста хора говорят за един вид личностно израстване, което забелязват, че са постигнали след рака.

Мислите ти и интерпретацията на заобикалящите те обстоятелства (когнитивна компонента) оставят значима следа върху емоциите ти. Може да почувстваш яд, тревога, тъга... От своя страна, тези емоции влияят на поведението ти и те правят раздразнителен, карат те да се усамотяваш или да блокираш на моменти (двигателна компонента). Отразяват се и на физическото ти състояние, увеличавайки усещането за болка и неразположение (физиологична компонента).

Важно е да имаш предвид едновременното влияние на трите компоненти на емоциите – когнитивна, физиологична и двигателна – за да се справиш наведнъж с тях.



## Помощ от онкопсихолог

Психологическата рехабилитация след рака е толкова важна, колкото и физическата. Именно емоционалната стабилност ще ти помогне да се приспособиш към новия си живот и да се насладиш на постигнатите успехи. В случай че неразположението е много продължително, може да прибегнеш до помощ от онкопсихолог (понякога са достатъчни единични посещения, а друг път планирани сесии – индивидуални или групови).

Често срещани психологически реакции при преживелите онкологично заболяване са: притеснения за здравето, страх от нови тумори, чувство за уязвимост, несигурност по отношение на бъдещето, усещане за липса на контрол над ситуацията, затруднения при социалното интегриране, тревога и депресия. Професионалистите в областта на онкопсихологията ще ви помогнат да се справите с тези проблеми.

Преживяването на раково заболяване е свързано с известно усилие от страна на пациента и неговите близки, които трябва да живеят с промените, които настъпват след болестта и които може да са значителни, а понякога и постоянни. Обикновено тези промени се забелязват ясно в процеса на връщане към нормалния начин на живот, защото тогава именно излизат наяве разликите във възможностите на човека преди и след терапията.

*„Трябва да гледаме напред и да се учим от трудностите.“*

Целта на онкопсихолозите е да подобрят качеството на живот на пациента, да му помогнат да стане по-самостоятелен и да повишат усещането му за контрол върху собствения живот. Терапията ще наблегне на идеята за продължение на рода и подновяването на стари проекти. Не забравяй, че дори може да излезеш по-силен от този процес на възстановяване.

Някои цели на онкопсихологичната терапия са:

- Да се научи пациента да разпознава страховете си и нещата, които го притесняват. Ще се предложат стратегии за регулиране на емоциите.
- Да се предложат изпитани начини за разрешаване на проблеми ситуации.

- Да се спомогне за приспособяването към настъпилите промени: в тялото, самостоятелността, работното място, семейството. Да се засили комуникацията между членовете на семейството с цел пациентът да бъде подготвен за връщането си към нормален начин на живот.
- Да се окуражи израстването на личността и да се предложат здравословни практики, които да поддържат пациента в добра физическа форма.

Важно е да се има предвид, че емоционалното състояние не е статично и че с времето може да се появят промени, някои от които трудно преодолими, в зависимост от конкретните за пациента обстоятелства.

## **1. Емоционални реакции**

### **• Тревога**

Независимо дали си пациент или негов близък, по време на ремисията може да се страхуваш и безпокоиш за много неща. Тревогата е нормална реакция на организма, който я вкарва в действие, когато има нужда да разреши трудна за него ситуация. Ако това безпокойство е много продължително, може да предизвика свръхнатоварване и изтощение на организма. Като резултат ще се появят страх, несигурност и дори определени физически изменения, които ще бъдат описани по-късно.

Често срещани са и нервността, и мислите как заболяването ще се отрази на живота в неговата цялост. Чувството за несигурност е нормално в тези случаи.

### **Причини за тревогата**

Важно е да се опиташ да разбереш какво поражда тревогата ти. Често срещана причина е отдалечаването от медицинската среда, към която си се приспособил по време на лечението и която вероятно ти е била сериозна опора.

Вероятно по време на терапията множеството прегледи са ти давали сигурност и са разрешавали голяма част от съмненията ти. Близостта с лекаря и екипа му може би са те карали да мислиш, че повече „очи“ следят за здравето ти.

Освен това, докато е траела терапията, сигурно си имал чувството, че „правиш нещо“ или имаш конкретна цел. Когато този етап приключи, може да изпиташ уязвимост, тъй като „заетостта“ ти намалява и сякаш губиш посоката, в която си се движел. Тази своеобразна загуба на контрола в ежедневието е една от причините за тревогата.

*„Когато честотата на прегледите се разрежда, започваш нов етап, в който се чувстваш сякаш са ти махнали помощните колела на велосипеда.“*

Намаляването на връзката с лекарския екип и на грижите, които си получавал от близките си до този момент, може да предизвикат усещане за безпомощност. Сега ти се струва, че си по-сам от всякога в грижата си за собственото ти здраве или за това на ближния ти. Именно поради тази причина по време на връщането към нормалния начин на живот се появяват тревога, самота или несигурност. Чувстваш се застрашен.

Друг фактор, който подхранва страховете и притесненията ти, е самото преживяване на рака със съпътстващия го страх от повторно заболяване. Страхът от болката или че болестта може да се върне, да намали самостоятелността ти или дори да стигне до фатален край, е нормален. Подобни страхове и силата им са различни. С времето може и да се променят в зависимост от обстоятелствата.

*След рака може да попаднеш в една от следните ситуации:*

- Смяташ, че заболяването се е завърнало всеки път, щом срещнеш един от симптомите му.
- Притесняват те неща, на които по-рано не си обръщал внимание.
- Не се обвързваш с дългосрочни проекти от страх, че заболяването може да се появи отново.
- Имаш усещане за липса на контрол над ситуацията и тревогата ти нараства, когато става дума за физическите последици от болестта, правилната рехабилитация, страха от нови симптоми и заболявания, които биха могли да се интерпретират като връщане на рака, страха от контролните прегледи и напрегнатото очакване на резултатите от тях.

Всички тези  
Дамоклевия меч.  
древногръцки  
да се страхува,  
който седи, виси,  
един меч с острието  
висне над него,  
наслаждава на  
седи на трона си.



чувства се обобщават от синдрома на  
Синдромът носи името на един  
герой, който, според легендата, започва  
когато си дава сметка, че над трона, на  
закачен само на косъм от конска опашка,  
надолу. Осъзнавайки заплахата, която  
Дамокъл не може да продължи да се  
угощенията, които му поднасят, докато



В  
психологията се  
използва тази  
легенда, за да се  
обясни чувството  
на несигурност и  
постоянен страх,  
който някои  
пациенти или  
техни близки  
описват след

раковото заболяване. Синдромът на Дамоклевия меч при пациентите се отнася до психологическия стрес, причинен от дълбоко чувство на уязвимост пред рака, от възможността отново да заболят и затруднението да участват в дългосрочни проекти и дори да се наслаждават на живота си.

*Дамокъл бил обзет от страх като разбрал, че над трона му виси  
заплашващ да се стовари върху му остър меч.*

Тези симптоми може да се възобновяват с конкретни стандартни събития от ежедневието като: контролни прегледи, конкретни дати, свързани с болестта (диагностициране, хирургическа намеса), заболяване на някой близък, физически недъзи, смъртни случаи или други спомени и асоциации на пациента.

Важно е да знаете, че с времето страховете намаляват и стават по-лесно контролируеми. Така ще можете да свикнете с подобни събития и ще ги превъзмогнете. Въпреки това винаги е по-добре да се следват някои стъпки.

### **Как да избегнем тревогата?**

Как да избегнем усещането за несигурност, безпомощност, уязвимост и страх, което е резултат от липсата на контрол върху

собствената ни съдба? Един от вариантите е да си изградим основа на доверието, която ни позволява да не се чувстваме приковани към заболяването и миналото, а ни изправя пред нови предизвикателства, с които да се справим, служейки си с вече натрупания (понякога благодарение на рака) опит.

Следват някои предложения, които може да са ти от полза срещу страха и притесненията:

- Да определиш точната причина за страха си е първата стъпка към преодоляването му.
- Да се информираш относно заболяването си, полученото лечение и последиците от него, ще ти помогне да подходиш правилно към рехабилитацията. Ще подсили и чувството за контрол над събитията. За да бъдеш водещият ти, а не заболяването, и за да намалиш несигурността си, разбери кои симптоми трябва да контролираш, кои може да означават повторно заболяване и кои няма причина да свързваш с рака.

Изключително важно е да приемеш, че много болки или раздразнения нямат нищо общо с раковото заболяване. Всъщност, има дори неприятни усещания, които се изострят заради повишеното внимание, което им се отдава. Лекарите са тези, които ще ти обяснят рисковете от рецидив. Така ще можеш да концентрираш вниманието си върху конкретни данни и резултати, а не върху интуицията си.

- Да обсъждаш с лекаря и близките си страховете си, ще ти помогне да събереш адекватна информация за тях и да почувстваш, че имаш подкрепа.
- Да се изправиш срещу страховете си, като разчиташ на подкрепата, с която разполагаш (идваща от близките ти или от занимания, с които се разсейваш).
- Да се опитваш да възприемаш реалността такава каквато е, а не през призмата на страховете си.
- Да съсредоточиш вниманието си върху настоящето, защото е единственото сигурно нещо. Негативните мисли за бъдещето може да те парализират и да те държат непрекъснато нащрек. Това ще възпрепятства връщането ти към нормалния начин на живот.

- Да подновиш социалните си контакти и дейности с цел да постигнеш здравословна психическа динамика. Тя ще те отдалечи от ролята на пациент и ще те разведри. Постепенно пристъпи към започване на дейности, които ти позволяват да бъдеш възможно най-самостоятелен.
- Да се поинтересуваш какви са здравословните навици, които ще подобрят живота ти. Ще ти помогне, когато установиш, че те са контролируеми и допринасят за това да се чувстваш добре. Сред тях са храненето, почивката и физическата активност.
- Да правиш физически упражнения, съобразени със състоянието ти, ще ти помогне да е отпускателно и да си почиваш по-лесно.
- Да тренираш ежедневно техники за релаксация и да намалиш приема на кофеин и други стимуланти може да намали безпокойството (виж „Техники за релаксация“ в края на този раздел).
- Да следваш определен метод за разрешаване на проблемите, който ти позволява да използваш максимално качествата си (виж „Разрешаване на проблеми“ в края на този раздел).
- Да извършваш приятни за теб дейности и да планираш мигове на спокойствие.
- Да си дадеш време, а не да бързаш да започнеш предишните си дейности. Върни се към предишния си начин на живот постепенно.
- Да осъзнаеш, че в случай на повторно заболяване, ракът може отново да се третира и да бъде излекуван. Контролните прегледи спомагат за навременното диагностициране на болестта. Независимо дали си пациент или негов близък, предстоящият контролен преглед може да изостри емоциите ти.
- Да знаеш, че вземането на медикаменти може да помогне в много случаи, но винаги трябва да е предписано от лекар, за да се избегнат нежелани реакции.

### **Какво може да повлияе на тревогата?**

*Стрес*

Когато се окажеш в трудна за възможностите ти ситуация и усещаш, че не си способен да се справиш с нея, се появява стресът. Ако се задържи продължително време, той води до физическо изтощение и нервност. Затова именно е важно да се опиташ да уравниш усещанията си и да почувстваш, че владееш ситуацията. Тревогата е най-често срещаната реакция пред стреса. Понякога е придружена от уплаха или лошо настроение.

По време на терапията може би си бил прекалено съсредоточен да спазваш лекарските напътствия, да избягваш вредните продукти и рисковите фактори; да поддържаш адекватни за състоянието ти хранителен режим и физическо натоварване.



Това повишено внимание и тенденцията да контролираш всичко може да продължат и след приключване на лечението и да предизвикат стрес. Като цяло причина за стреса е усещането, че не успяваш да контролираш всички фактори, които може да окажат влияние на здравето ти.

Социалното напрежение, свързано с връщането ти към нормалния начин на живот, който си водил преди заболяването, също предизвиква стрес. В желанието си да те видят напълно възстановен възможно най-скоро, семейството и приятелите ти може да те подтикнат да се опиташ да извървиш този път прекалено бързо. Напрежението може да се повиши и от сроковете, поставени от Администрацията или от работодателя ти.

Трябва да приемеш идеята, че не съществува точно определен момент, в който трябва да започнеш да развиваш всички дейности, с които си се занимавал по-рано. Освен физически ще имаш нужда да се възстановиш в емоционално и социално отношение. Всеки човек има нужда от различно дълъг период на адаптация в зависимост от социалната обстановка, в която се развива, и от типа рак, който е преживял.

В повечето случаи да си дадеш нужното време ще ти позволи да подновиш старите си проекти правилно. Така ще успееш да свикнеш с промените, настъпили в различни аспекти от живота ти.

Предлагаме ти някои начини за контролиране на стреса:

- В зависимост от типа рак, който си имал, някои от грижите, които трябва да полагаш за здравето си, са по-важни от други. Не винаги е нужно да обръщаш внимание на всеки детайл. Говори с лекаря си, за да ти обясни кои аспекти от здравето си трябва да следиш най-старателно.
- Не бързай да се впускаш през глава в работния процес. Имай предвид, че в някои отношения може да си ограничен и да имаш нужда от приспособяване.
- Толкова е полезно да водиш здравословен начин на живот, колкото е вреден стресът, породен от прекаленото старание да го постигнеш.
- Ако лекарските предписания предполагат прекалено много промени в ежедневието ти, дай си нужното време ти и хората около теб да свикнете с тях. Добре е да използваш списъци или бележки, които да ти помагат да не забравяш съветите на специалистите.

### *Страх от прегледи*

Нормално е настроението ти да не е линейно, а да се мени от страховете, които изпитваш преди контролните прегледи и докато чакаш резултатите от тях. По време на ремисията трябва да си под медицинско наблюдение, което включва прегледи и изследвания (кръвни тестове, скенери).

Видът и честотата на прегледите се назначава от лекуващия лекар в зависимост от рака, развитието му и приложената терапия. Обикновено първата година се правят на всеки 3 месеца. Колкото повече време минава от края на терапията, толкова по-редки стават контролните прегледи.

*„Нервен съм като наближи преглед и си помисля, че може резултатите да не са добри.“*

Целта на прегледите е както да се засекат навреме възможните промени от онкологичен характер в състоянието на пациента, последствията от лечението или появата на други заболявания, така и да се потвърди успешното възстановяване на пациента. Следейки тези данни, лекарят ще може да измени, ако е нужно, рехабилитацията или поддържащите процедури.

Ето и някои начини да се справим със страха от прегледите:



- Осланяй се на подкрепата на близките си. Да отидеш на контролния преглед, придружен от някого, ще те разсее и ще ти помогне да се почувстваш по-сигурен. Освен това спътникът ти ще може да запомни напътствията, които те затрудняват.
- Сподели притесненията си или възможните симптоми с лекарския екип. Това ще намали несигурността, която изпитваш, когато си задаваш въпроси. Ще ти помогне да вземеш в свои ръце възстановяването си.
- Живей ден за ден. Не допускай прегледите да се превърнат в опорни точки, които, ако преодолееш, ти дават „позволение“ да продължиш живота си. Така болестта ще спре да е център на съществуването ти.
- Разбери, че медицинското наблюдение е различно при всеки пациент. Така няма да си създаваш погрешни очаквания, когато се информираш за състоянието на други пациенти. Ще избегнеш чувството за неудовлетворение.
- Ако имаш специфични затруднения, се свържи с онкопсихолог.

Целта на всички тези предписания е ракът да остане на заден план. Няма лошо в това да си спомняш преживяното като едно от най-значимите неща в живота си, но само когато това не ти пречи да се адаптираш към новия си начин на живот. В случай че безпокойството и страхът ти пречат да влезеш в нормалния ритъм, потърси помощ от лекарите или от онкопсихолог.

Помни, че онкопсихологът може да ти помогне, ако често имаш негативни мисли или се намираш под напрежение и в търсене на възможни симптоми.

### *Други последици от тревогата*

Когато тревогата и усещането за стрес се запазват във времето, предизвикват различни реакции и последици, с които трябва да внимаваме:

- Пристъпи на паника: чувство за задушаване, световъртеж, сърцебиене, треперене. Ако ти се случи това, консултирай се с лекаря си или с онкопсихолог.

- Раздразнение: то също е резултат от тревогата. Може да намериш начини да се справиш с него в раздела „Гняв“ от тази глава.
- Лошо настроение. Повече информация може да откриеш в раздела „Тъга“ от тази глава.
- Безсъние или неспокоен сън.
- Затруднения със съсредоточаването и паметта: свързани са с прекалено разпръснатото внимание. За да се справиш с тях, трябва да се научиш да различаваш важните от второстепенните неща и да се концентрираш върху първите.
- Забравяне: за да го избегнеш, използвай бележници, аларми, календари и си записвай важните неща.
- Физически симптоми: главоболие или болка в стомаха, промяна на апетита, мускулно напрежение, диария, често уриниране, понижаване прага на болката. Може да са ти от полза техниките за отпускате, които намаляват стреса. Ако подобни симптоми се задържат във времето, се консултирай с лекар. Не забравяй, че тревогата се отразява и на физическото ти състояние.

## • Тъга

Тази емоция е породена от усещането за обезсърчаване, което води до чувство за безпомощност, отчаяние и песимизъм. Независимо дали си пациент или негов близък, може да изпиташ периоди на силна тъга след терапията.

По време на ремисията започва етапът на връщане към предишния ти живот. От една страна ще ти се иска да го направиш възможно най-бързо, и дори и медицинските предписания да дават добри прогнози, може да се почувстваш безсилен и без желание да продължиш напред.

В подобен момент е нормално да се появи тъгата. По време на терапията умът ти е изцяло зает с мисли за медицинските процеси. Когато те свършат обаче и животът отново се изправи пред теб, се появяват чувства, с които преди не си имал време да се сблъскаш, тъй като вниманието ти е било погълнато от терапията и преодоляването на страничните ефекти от нея.

Тъгата може да породи психологически симптоми, които да се отразят на доброто ти състояние. Такива са: апатия, липса на желание, невъзможност да се наслаждаваш на нещата, които преди най-много си обичал, липса на увереност.

Важен фактор, който подхранва тази тъга и играе водеща роля в появата ѝ, са негативните, а понякога и безнадеждни мисли, свързани с рака и промените, настъпили след него. Някои от тях имат общо с усещането за нещо изгубено, с усещането, че не си вече същият човек. Други идват от чувството за безпомощност или зависимост, както и от несигурността, в която е облечено бъдещето.

*„След края на терапията осъзнаваш, че всичко това не е свършило. Аз имах изменения, за които не бях информирана, и не се чувствах готова за това, което предстоеше.“*

Да чувстваме тъга е нормално. Ракът променя не само здравето на хората, но и целите им. Дори и по-рано да не са били много ясни, сега, след заболяването вероятно са се променили. Възможно е обезсърчението и празнотата временно да те съпътстват, докато се възстановяваш и търсиш нужния баланс.

За да се справиш в подобни моменти е добре да размишляваш над целите и приоритетите си, както предхождащите рака, така и появилите се след него. От друга страна, е желателно да различаваш депресията от тъгата, две понятия, които често се бъркат:

- Тъгата е нормална емоция, която се характеризира с усещането за униние и дискомфорт. Появява се при промени или загуби. Обикновено зависи от обстоятелствата и както пациентът, така и близките му, я изпитват в множество моменти по време на лечението или след него.
- Ако тази емоция се засили, стане много продължителна и трудна за контролиране, може да става дума за депресивно изменение. Депресията често е придружена от различни симптоми като невъзможността за изпитване на удоволствие, промени в апетита или съня, затруднена концентрация, раздразнителност и липса на енергия.

Важно е да се разграничават тези симптоми от умората, липсата на апетит и безсънието, които може да са следствие от някои видове лечение. В тези случаи те ще се появят по време на терапията и ще намалеят след края на приема на медикаментите.

При всички положения винаги е по-добре да се направи консултация със специалист, който да каже дали са резултат от лечението или не.

*„Ако те е страх и ти се плаче, плачи. В това няма нищо лошо.“*

Ако си тъжен, консултирай се с онкопсихолог, за да ти помогне да контролираш по-лесно настроенятия си. Фармацевтичните продукти за третиране на депресията трябва да са предписани от лекар. Той ще ти каже и кога е удачно да спреш употребата им. Самолечението може да има нежелани ефекти като безпокойство, по-силна тъга, умора, главоболие или световъртеж. Препоръчително е подобна терапия да се съчетае с посещения при психолог.

Тъжните мисли понякога създават една инерция, от която трудно се излиза. Следват някои съвети как да повишиш активността си и да намалиш лошото настроение:

- Когато се бориш с тъгата, е важно да имаш предвид до каква степен ти влияе собствената ти интерпретация на обстоятелствата. Нормално е да те налягат драматични и негативни чувства. Важно е да разбираш значението, което мислите ти оказват на състоянието ти, и да се опитваш да бъдеш реалист, а не постоянно да мислиш за катастрофи и крайни нещастия. Ако настроиш мисленето си към реалността, ще получиш по-голяма свобода за действие.
- Извършвай приятни за теб дейности и умерено физическо натоварване. Поставяй си реалистични и достижими цели. Целта е да успяваш да се мотивираш и да се наслаждаваш на това, което правиш, а не да се самонаказваш. Тези занимания ще ти помогнат да насочиш вниманието си към други цели и ще прекъснат инерцията на тъгата. Активността в ежедневните занимания намалява негативните мисли и усещания. Тя освен това ще те накара да се почувстваш по-значим и по-способен.
- Опитай се да намалиш изолацията си и да увеличиш положителните си социални контакти.
- Показвай емоциите си и споделяй мислите, чувствата и опита си.
- Възползвай се от подкрепата и компанията на близките си.
- Повечето хора, които се изправят пред този етап от възстановяването си, забелязват как интензитетът на

негативните емоции намалява малко по малко и се адаптират към новостите. Ако тъгата продължава или се засилва, обърни се към онкопсихолог.

- **Вина**

Говорейки за свързаните с тъгата чувства, няма как да не споменем вината. Тази емоция има за цел да възстанови предполагаема щета. Може да се появи по време или след терапията, когато доминира усещането, че сме спомогнали за появяването на рака или когато се обвиняваме, че сме предизвикали болка и притеснение у близките си.

Понякога се появява и когато сме имали успех с терапията, а други познати не са имали този късмет. И в двата случая е много важно да оцениш реално каква е отговорността ти в тази ситуация и чувствата, които би могъл да предизвикаш.

Някои случаи, като общуването с хора, които се намират в лошо здравословно състояние от твоето, може да задълбочат страха ти и да ти причинят силна тъга. Идентифицирането, емпатията и близостта, която чувстваш към някои от пациентите, с които си се лекувал заедно, създават специални връзки помежду ви.

В случай че някой от тези ти приятели почине, дай си нужното време да преживееш болката и гнева от загубата му преди да приемеш случилото се. Трябва да си позволиш да продължиш живота си като успееш да накараш спомена за този човек да те обогатява, както е правела компанията му.

Ако след няколко месеца продължаваш да изпитваш трудности да приемеш ежедневието си, свържи се с онкопсихолог.

- **Самота и изолация**

Тези две чувства са много характерни за хората, преживели рак. Периодът, който следва след приключването на терапията, е етап на преход и на промени, с които трябва да си наясно. В него е важно да мислиш и да се връщаш към преживяното, за да го осъзнаеш. Понякога този момент служи за пренареждане на приоритетите и за личностно израстване.

По време на ремисията е възможно да се чувстваш неразбран. Често докато продължава терапията, приятелите, роднините, партньорът ти и медицинският екип полагат грижи за теб. Когато тя

свърши някои от тях не си дават сметка, че ти имаш нужда не само от физическо, но и от психологическо и социално възстановяване. Последните две понякога изискват малко повече време. Възможно е в желанието си да ги защитиш и да не ги караш да се притесняват, да не искаш да споделяш чувствата си.



Неразбирането и прекомерната закрила често предизвикват самота и изолация. Не е необичайно усещането, че другите са продължили по пътя си, а ти е трябвало изведнъж да прекратиш проектите си.

Може би на заобикалящите те им е трудно да разберат, че те е страх и си тъжен „сега, когато вече си добре“. Не откриваш хора, които да осъзнаят, че ритъмът ти се различава от техния. В такъв случай е нормално да се появи усещането за самота.

Също така е нормално, в силното си желание да те видят възстановен възможно най-скоро, близките ти да не отдават значение на страховете и притесненията ти, на физическото ти неразположение. „Жив си и това е най-важното.“ Въпреки това ти най-добре знаеш, че не става дума да си жив по какъвто и да е начин. Сега е моментът да ги накараш да разберат това. Размисълът над аспектите, които съставят пъзела на живота ти, и общуването с близките ти ще ти помогне да подобриш ситуацията.

В много случаи може би е добре да се свържеш с някой пациент или близък на пациент, който е преживял сходен с твоя лечебен и възстановителен процес. Може да участваш и в групи за подкрепа на засегнати, в които да споделяш опита и изживяното с други хора, преминали по сходен на твоя път. Подобни групи се организират обикновено от пациентските организации.

Преживяването на раково заболяване може да доведе до силно емоционално изтощение за пациента и за близките му. При всеки е различно. Някои са по-отворени да споделят чувствата и мислите си от други. Стреми се да комуникираш с хората и да извлечеш максимума от това общуване.

- **Физически промени и самочувствие**

След като преодолееш рака е нормално да започнеш да живееш с някои промени в тялото си, които да оказват влияние на възприятието ти за теб самия. Терминът самовъзприятие се отнася до собствените ти усещания за тялото и личността ти. То е това, което виждаш в себе си и показваш на другите. По тази причина всяка промяна в тялото ти може да предизвика неразположение на духа. След терапията много пациенти виждат образа си различен.

Промените, които са следствие от терапията, може да са краткосрочни, дългосрочни или дори постоянни. Важно е да им се отдаде значение, защото може да се превърнат в едно от основните ти притеснения. Усещането, че твоето „аз“ (идеята, която имаш за себе си) се променя, е нормално. Същото се отнася и за чувството, че никога няма да си пак същият.

*„Хората, които не са имали рак, не винаги разбират поведението и чувствата ни. Последиците от болестта ни карат да се чувстваме неразбрани.“*

Физическите изменения са толкова различни, колкото са и видовете рак и в зависимост от това как се възприемат, могат да засегнат различни страни от живота на пациента: социалните връзки, сексуалността, самостоятелността, работата. С увеличаването на усещането за промени в тялото, намалява самочувствието, влошава се настроението, появява се чувство за неспособност и изолираност; увеличават се сексуалните дисфункции и се затрудняват социалните контакти.

Самовъзприятието е тясно свързано със самочувствието, което пък е начинът, по който приемаш и оценяваш себе си. От него зависи как постъпваш. Самочувствието ти дава сигурност и улеснява социалните контакти. Много важно е да можем да се самооценим правилно, за да приемем промените и да си гарантираме нормално приспособяване към новите обстоятелства.

Самочувствието, до голяма степен, зависи от начина, по който приемаш промените. Има няколко възможни реакции:

- Надценяване на естетическата важност на засегнатата зона.
- Оценяване на възможностите на човека основно по физическите параметри, без да се вземат под внимание уменията, способностите и чувствата му.
- Чувство за загуба на стойността на личността.

- Усещане, че нещо ни липсва като мъж или като жена.

В зависимост от това как възприемаш промените в тялото си, реакцията е различна: прикриваш дефекта, избягваш да се гледаш в огледалото, сменяш начина си на обличане, питаш постоянно околните дали забелязват промяната, вманиачаваш се или избягваш човешкия контакт и се изолираш.

*Самочувствието внася сигурност в социалните ни контакти. Много е важно да се самооценяваме правилно, за да улесним приспособяването си в обществото.*

Важно е да знаеш, че ниското самочувствие се отразява негативно на настроението ти и увеличава усещането за безсилие, зависимост и несигурност.

### **Как да се справим с промените в тялото ни?**

- Поставяй си цели, с които да развиеш способностите и самостоятелността си. Потърси правилните рехабилитатори, физиотерапевти или логопеди.
- При загубата на някоя телесна функция попитай лекарите какви грижи да полагаш за себе си.
- Информирай се за възможностите за рехабилитация или оперативно възстановяване.

*Начини за вдигане на самочувствието:*

- Опитай се да оцениш промените възможно най-реално. Нека самовъзприятието ти не се влияе само от външния ти вид. Притежаваш толкова много други качества, които може би не вземаш под внимание, а би могъл да развиеш сега. Чувството, което поражда дадена промяна трябва да е съответно да големината на промяната, а не преувеличено.
- Да се приемаме такива каквито сме е ключът към сигурността и самочувствието ни. Обърни внимание на промените в тялото си, но и на тези части от живота си, които не са били засегнати: подкрепата от страна на семейството ти, оценката за теб в професионален план и собствените ти качества.
- Бъди честен със себе си и съсредоточи мислите си върху нещата, които те карат да се чувстваш добре и ти позволяват



да покажеш способностите си. Мисли за уменията, с които се отличаващ. Постави си за цел да ги преоткриеш.

- Свържи се с хора, които са се сблъскали със сходни проблеми, за да споделиш опита си и да разчупиш изолацията си.
- Грижи се за себе си, за да подобриш самовъзприятието си. Глези се, гледай се, позволявай си да се чувстваш добре.
- Не бъди толкова взискателен към себе си. Пригоди се към обстоятелствата и сегашните си възможности.
- Опитвай се да мислиш за нещата, които можеш да направиш, а не за тези, на които вече не си способен. Поставяй си винаги достижими цели.

Ако ти е трудно да контролираш самочувствието и физическите си промени и те те карат да се чувстваш зле, потърси помощ от онкопсихолог. Потърси информация за протези, ортопедични материали, специално облекло и други начини да се почувстваш по-удобно в кожата си.

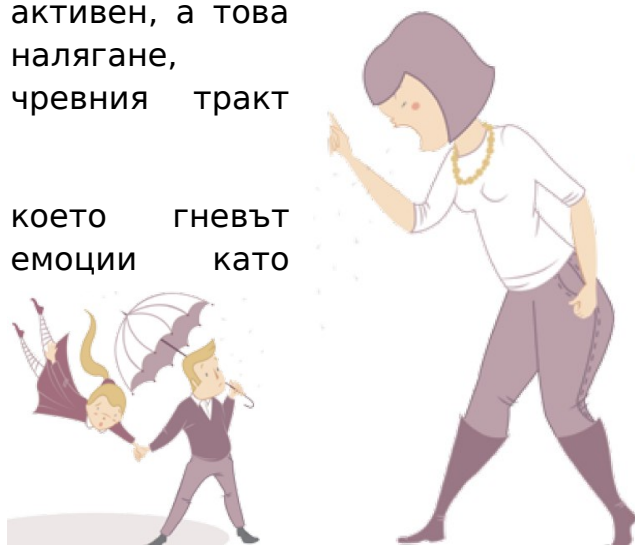
#### • **Гняв**

Гневът е една от основните човешки емоции и се характеризира с агресивност и раздразнение. Той е напълно нормална и обикновено здравословна реакция. Гневът като всяка емоция си има функция: да активизира организма ти да се справи с някаква пречка. Въпреки това, ако се задържи дълго време, предизвиква не само физическо неразположение, а затруднява и социалните контакти.

Гневът обикновено е резултат от настъпилите промени заради болестта или лечението: пречки да се върнем към нормалния начин на живот, чувство за безпомощност, странични ефекти от терапията, икономически или социални затруднения.

Във физическо отношение поддържа организма прекалено активен, а това налягане, чревния тракт

Постоянното раздразнение, причинява, отключва и други тъга, страх, чувство на неудовлетвореност и мисли



като „Защо на мен?“, „Никой не ме разбира.“, „Не е честно аз да минавам през всичко това.“, „Не го заслужавам.“, „Какво знаят те за това, което ми се случи.“ Във всички тези случаи яростта се превръща в основно изразно средство. Ако гневът доминира чувствата ти, е възможно да не успяваш да изразиш нормално и другите си емоции.

Не всички си дават сметка, че са станали лесно раздразнителни. Обикновено близките им са тези, които първи си дават сметка за това. В тези случаи опитите на семейството да помогне на пациента може да се провалят или да предизвикат още повече избухливост.

За да се справиш с това настроение, независимо дали си пациент или негов близък, е препоръчително да се замислиш за гнева и изрази му. Целта е да намериш по-малко деструктивен начин за израз на тези чувства. За да успееш е важно да контактуваш с околните и да създадеш среда, в която да ти е по-лесно да се контролираш.

### **Ако ти имаш изблици на гняв**

След изживяното имаш право да чувстваш гняв, но е твоя отговорност да го контролираш и да намериш по-приемливи начини да го изразяваш. Погрешно е да смяташ, че другите са виновни за чувствата ти или че не си способен да реагираш по друг начин.

*Всички имаме право да изпитваме гняв, но сме и отговорни как го изразяваме или контролираме.*

Следват някои идеи какво би могъл да направиш ти самият, за да се чувстваш по-добре. След рака имаш право да се наслаждаваш на живота, връзките и успехите си, но прекомерният гняв може да ти попречи.

Първата стъпка към контролирането на гнева е да признаем, че нещо се случва. Някои от симптомите, които ще ти помогнат да си дадеш сметка за това, са: чувстваш се много тъжен, нервен, изолиран, наранен; лицето ти почервява и ти е топло; дразниш се лесно; говориш високо и жестикулираш много.

Възможно е в повечето случаи да не си наясно, че реагираш гневно. Може би се чувстваш по-тъжен, изолиран и неразбран от околните, за които става все по-трудно да ти предложат подкрепата

си. Затова е важно да си дадеш сметка за тази емоция възможно най-бързо. Ще имаш нужда от помощта на най-близките си хора.

### **Как да контролираме гнева?**

- Наблюдавай се, за да забележиш промените в тялото си, когато се ядосаш. Така ще имаш повече контрол над ситуацията и ще можеш да реагираш в самото ѝ начало.
- Отдели време да се успокоиш. Контролът върху мислите подпомага контролът върху действията.
- Не става дума да издържиш или да отстъпиш пред мнението на другите, а да нагласиш реакциите си в зависимост от истинската важност на събитията и да не позволяваш да те завладеят мисли, които отключват гнева в теб.
- Важно е реакциите ти да не зависят от това какво биха могли да си помислят другите, а да са ръководени от фактите.
- Открий и преоцени причините за гнева си. Запитай се: „Защо съм така раздразнен?“, „Правилна ли е реакцията ми или е преувеличена?“, „Наистина ли е толкова ужасно?“, „Наистина ли го е направил нарочно?“, „Възможно ли е да има друго обяснение?“.
- Не е нужно един спор да бъде разрешен веднага щом е започнал. Понякога е по-добре да погледнеш нещата, провокирали гнева ти, от разстояние. По този начин ще можеш да се отдалечиш емоционално от случилото се и да оцениш обективно фактите.
- Помисли какво предизвиква гнева ти с цел да откриеш как да го преодолееш. Запитай се: „Какво мога да направя, за да се почувствам по-добре и да разреша проблема?“ или „Как да им го обясня, за да ми помогнат да намаля недоволството си?“
- Начин да предпазиш заобикалящите те да прихванат тази раздразнителност е да говориш от първо лице, да бъдеш господар на гнева си. Наблягай на местоимението „аз“. Чрез него показваш на събеседника си как се чувстваш, какво е мнението ти, желанията ти и предпочитанията ти. С този тип комуникация не караш другите да се чувстват виновни за това, което мислиш, чувстваш или искаш. Оставащ отворен за диалог и разрешение на проблема.

От друга страна, употребата на местоимението „ти“ стоварва отговорността за емоциите ти върху другия, без да му дава избор. Това може да предизвика възмущение и да затрудни комуникацията.

- Винаги е полезно да практикуваш техники за отпускане и да извършваш физически упражнения и други дейности, които те разсейват. Така ще намалиш напрежението, ще се почувстваш по-добре физически и ще съсредоточиш вниманието си върху фактори, които не те дразнят.
- Търси удачните моменти и начини за емоционално освобождаване. Плачът понякога е добър лек.
- Приемането на съпътстващите обстоятелства е първата стъпка към това да се почувстваш по-добре, а оттам и да потърсиш начин да преодолееш появилите се трудности.
- Търси емпатията. Тя ще ти помогне да се поставиш на мястото на близките си и да смекчиш импулсивните си реакции.
- Смени израза „сърдит съм“ с „бих искал да...“. Така промяната ще бъде по-лесна.
- Използвай техники за разрешаване на проблемите. Те ще ти помогнат да съсредоточиш енергията си и ще спомогнат за разрешаването на конфликтите (Виж „Разрешаване на проблеми“ в края на този раздел).

### **Ако твой близък има изблици на гняв**

Ако твой близък има изблици на гняв, потърси причините за избухливостта му. Добро начало е да се опиташ да му обясниш как те кара да се чувстваш с поведението си.

Живял си с гневните реакции и си се опитвал да помогнеш без да знаеш как точно. Нужно е да постигнете консенсус за водене на диалог, за да споделяте нуждите и чувствата си, да постигнете емпатия и да потърсите други изразни средства.

Изразът на утвърдено мнение е начин на комуникация, при който не нараняваме събеседника си, а му оставяме възможността да ни помогне да преодолеем неудовлетвореността си. В този смисъл отново е препоръчителна употребата на местоименната форма „аз“.

### **Как да се справим с чуждия гняв?**

- Опитвай се да не приемаш избухливостта му като нещо насочено лично към теб. Възможно е гневните отговори да прикриват тъгата и притесненията, които човек не знае как да контролира.
- Попитай го какво го притеснява. Тази близост може да му помогне да пренасочи вниманието си и да изрази чувствата си.
- Не става дума да толерираш агресивно поведение, а да улесниш пътя на твоя близък да започне да контролира по-добре гнева си.
- Дай му време да се облекчи емоционално и да помисли. Не всички спорове трябва да се разрешават веднага. Времето може да му позволи да промени реакциите си.
- Покажи му, че си готов да му помогнеш да разреши проблемите, които причиняват недоволството му, но без да го оставяш да забрави, че е негово задължение да контролира гнева и реакциите си.
- Обясни му как те карат да се чувстваш реакциите му, използвайки местоимението „аз“. Така ще наблегнеш на личните си емоции и ще можеш да му предложиш алтернативен тип поведение, което да не те кара да се чувстваш зле.

Раздразнението и гневът често се превръщат в постоянно лошо настроение, което води до импулсивност или агресия. Те, от своя страна, предизвикват неприятни и трудни за контролиране ситуации, в които попадате ти и близките ти. Ако усещаш, че гневът оказва сериозно въздействие върху връзките ти с околните и ти е трудно да го контролираш, потърси помощ от онкопсихолог. Той ще ти помогне да откриеш причините за раздразнението, които обикновено се крият зад тъгата, чувството за вина, ниското самочувствие или страха. Ако пък гневът се проявява в отношението на някой твой близък, ще ти предложи стратегии, чрез които да го контролирате.

### **Полезно ли е да дадеш израз на гнева си?**

Въпреки че гневът е нормална емоция, не е правилно да се превръща в единствения ти отговор. Най-добре е да насочиш енергията, която раздразнението отключва, по начин, полезен за теб и ненараняващ близките ти. Контролът над емоциите ти е твоя отговорност. Наблюдавай се, за да разбереш откъде идва гневът.

Това вглъбение ще ти позволи да пренаредиш мислите си в съответствие с реалността, да потърсиш разрешение на конфликта и да станеш господар на емоциите си вместо да ги стоварваш върху околните.

## **2. Промяна на ценностите след рака**

След като получиш новината, че си в ремисия, започва нов етап. Сега трябва да продължиш с живота си и да решиш накъде искаш да поемеш, преценявайки ресурсите, с които разполагаш.

Има хора, които след рака се парализират и не излизат от ролята на пациент или на роднина на пациент. Има и други хора, които оставят в миналото тази роля и продължават напред. Понататъшното ти развитие ще зависи от промяната в споменатата вече роля.

Начинът на реакция в тази ситуация може да бъде продиктуван от много различни фактори, но основният е каква следа е оставила болестта в живота ти. Не е необичайно да усещаш, че ракът е променил светогледа ти.

Промените в ценностната ти система са свързани с важността, която сега придаваш на случващото се. След рака или други сериозни заболявания често се случва някои аспекти от живота, на които преди не си отдавал никакво значение, сега да ти се струват важни. Обратната реакция също е характерна.

Болестта ти позволява да откриеш собствената си уязвимост, тази на близките си и на целия си „стабилен“ свят. Вероятно преди диагностицирането не си допускал, че може да се разболееш, а оттам и да умреш. Всички тези проблеми, които изведнъж нахлуват в живота ти, ще те накарат да преосмислиш много неща.

Когато осъзнаеш възможността да умреш, вероятно ще се замислиш за смисъла на живота си и за мисията си на този свят. Това, от своя страна, ще те накара много по-лесно да вземеш решения за промени, да се съсредоточиш върху настоящето, да оцениш с какво и с кого си струва да прекарваш времето си и да спреш да отлагаш вземането на решения.

*„Ракът ме научи да обичам живота повече от преди.“*

По тези причини, въпреки че ракът обикновено е травматично преживяване, понякога също се явява и стимул за личностно израстване. Ще откриеш в себе си промени, които те карат да възприемаш света и живота си различно:

- Промени в теб самия. Може да се почувстваш по-сигурен, по-способен да се справяш с проблемите; може да опознаеш по-добре себе си и възможностите си.
- Разлики във взаимоотношенията ти с хората. Може да усетиш, че връзката, която си имал с хората, които са останали най-близо до теб по време на заболяването, се е заздравила или че приятелства, които си смятал за силни, са се стопили. Сега вероятно изпитваш желание да споделяш чувствата си, да постъпваш алтруистично и да се свързваш с хора, преминали през сходно на твоето препятствие. Възможно е и взаимоотношенията, които досега си поддържал, да не те удовлетворяват и да потърсиш нови социални кръгове.
- Промени в житейската ти философия. Може би оценяваш по-високо това, което имаш и отдаваш по-голямо значение на ежедневието си. Пренасочваш се към дейности, които ти доставят удоволствие или развиваш интерес към духовността си.
- По-високо самооценяване на живота и здравето ти. Вероятно сега се опитваш да поддържаш здравословни навици като правилно хранене и подходящи физически упражнения.

В крайна сметка може би имаш нужда изживяното да се превърне в положителна повратна точка в живота ти и да послужи за подобряването както на собственото ти съществуване, така и на това на близките ти.

Ще имаш нужда от време, за да свикнеш с промените. Същото се отнася и за околните, затова е важно да говорите помежду си и да изразявате чувствата си. Целта е да избегнете конфликти, породили се от усещането, че не си разбран. Често срещан пример са случаите, при които близките ти очакват след приключване на терапията всички да се върнете в изходната позиция от преди диагностицирането. Ти обаче може вече да имаш други планове и да си си поставил нови цели.

Трябва да си наясно обаче, че промените в ценностната система са вътрешен процес. Не можеш да очакваш всички да се включат в

него. Всеки възприема бъдещето в зависимост от опита и преживяванията си. Ще усетиш, че си минал през нещо, което е преобърнало основите на мисленето ти.

Фактът, че си преживял рак ще те накара да се почувстваш по-способен да приемаш промени и да разрешаваш проблеми. Ще се впускаш в нови предизвикателства и ще си по-непредпазлив от преди.

Във връзка с описаните промени много автори говорят за посттравматично израстване, което противостои на посттравматичния стрес, свързан с критичните ситуации.

Посттравматичният стрес представлява появата на симптоми в резултат на негативно силно и продължително преживяване. Човекът разбира, че животът му е бил в опасност, а целостта на тялото му е била застрашена. Засегнатият изживява наново тази уплаха, избягва да стимулира спомена за травмата и изпитва повишена възбуда, безпокойство, раздразнителност.

Важно е да се отбележи, че посттравматичният стрес не е често срещан при хората, преживели рак. Въпреки това е нормално пациентите или техните близки да съживяват затихналите емоции като страх, притеснения и мъка. В повечето случаи обаче тези симптоми са свързани с тревогата и могат да се преодолеят, следвайки напътствията в раздела „Тревога“. Ако все пак стресът е непрестанен, е препоръчително да се посъветваш с онкопсихолог.

В противовес на описаното изменение стои често срещаното при излекувалите се от рак пациенти така наречено в психологията посттравматично израстване. Става дума за положителна промяна, която настъпва след преживян травматичен процес като рака. В този смисъл ще откриеш у себе си позитивни промени като резултат от положеното усилие да преодолееш кризата.

*„Сега, след като преборих рака, ми е по-лесно да вземам решения.  
Преди много се затруднявах.“*

Посттравматичното израстване доказва възможността на хората да се развият в личностно отношение в по-голяма степен отколкото са били способни преди заболяването. По тази причина много пациенти описват рака като период на разширяване на кръгозора им, от който са могли да извлекат положителни резултати.



Често оздравителният период и терапията принуждават пациента да прекарва моменти на усамотение, по време на които може да преосмисли живота си. Заболяването предизвиква усещането, че стоим парализирани пред неясното бъдеще. Това чувство може да те подтикне да предприемеш нови начинания и да се усъвършенстваш.

Въпреки че усещаш споменатите промени, все още от време на време те спохождат страхове и притеснения. За да им се противопоставиш, може да следваш стъпките, описани в раздела „Тревога“.

Не забравяй, че способността за приспособяване е присъща на хората и само трябва да намериш начин да я развиеш. Във всеки случай това е субективно и лично решение на всеки от нас. Израстването е пряко свързано с начина, по който си преживял болестта, и зависи от много фактори. Първата стъпка към него е да осъзнаеш какво ти се е случило, да го приемеш и да решиш в каква посока би искал да поемеш.

### **3. Емоциите на болногледача**

Хората, които придружават пациента по време на терапията, също виждат плановете си временно объркани и се страхуват от възможността техният близък да страда, да почине или да се промени.

Болногледачът еменяща се фигура в зависимост от обстоятелствата във всяко семейство, но винаги има един човек, който се нагърбва с основната отговорност и грижа за пациента. Неофициален болногледач може да бъде синът, който се грижи за майка си или баща си, партньорът на заболялия, някой приятел, родителите или роднините, гледащи детето или внука си, например.

Тези хора изпитват същите емоции, които описахме във връзка с пациентите, защото по своему те също съпреживяват онкологичния процес. По време на терапията може би си оставил на заден план собствените си живот, здраве и дейности, за да се отдадеш на грижите за ближния си. В това време цялото ти внимание е било съсредоточено върху пациента и собствените ти чувства, притеснения, болки и радости са останали на второстепенно място.

Динамиката на грижите, медицинските прегледи и терапията в много случаи те карат да изпълняваш ролята на медицинска сестра, психолог и социален работник, без да забравяш собствените си работни и семейни задължения. Всички тези задачи те карат да се чувстваш способен да се справяш с множество предизвикателства. Всъщност наистина си такъв, защото спомагаш за благосъстоянието на болния и на семейството с цялото си старание.

След като приключи лечението е нормално да останеш с навиците на болногледач и да продължаваш да смяташ, че пациентът е по-уязвим отколкото е в действителност. Може би имаш непреодолимо желание да го пазиш и смяташ, че не се е възстановил достатъчно, за да отговаря за живота си без чужда помощ.

Винаги е добре да му показваш подкрепата си и да му помагаш да се справи с всичко, но трябва да си наясно със своята покровителствена нагласа и да внимаваш както да не го подтичкаш, така и да не го прищипваш в процеса на връщане към нормалния начин на живот. Всеки пациент има свой собствен път на приспособяване и трябва да го уважаваме.

### **Свръхзакрилата**

Свръхзакрилата може да предизвика различни реакции от страна на болния. От една страна, пациентът иска да си върне самостоятелността, но се сблъсква с навика да бъдат полагани грижи за него. Това често предизвиква спорове или неразбирателство, а те от своя страна - отдалечаване на болния от този, който се грижи за него. От друга страна, свръхзакрилата може да се окаже пречка за пациента при връщането му към нормален живот и да го направи зависим. Както ти, така и болният, трябва да посрещнете този нов етап уравновесено и да си помагате.

Възможно е да чувстваш удовлетворение от факта, че си бил полезен и си помогнал за възстановяването му, но сега е моментът да прецениш от какво има нужда той след заболяването, така че да си възвърне самостоятелността и да се приспособи към новостите. Сега е моментът да обърнеш малко повече внимание и на самия себе си, на личните и професионалните аспекти от живота си, които временно си изоставил.

### **Пренатоварването**

Всеки пациент, в зависимост от резултатите от лечението, има нужда от специфични грижи, които може да се проточат във

времето. Важно е да намериш равновесие между работата, семейните си задължения и грижите за болния, без да забравяш собствените си нужди. Организираността и търсенето на подкрепа ще ти помогнат.

Пренатоварването на болногледача се появява, когато не се постига това равновесие. Ще почувстваш физическо и емоционално изтощение. Ежедневният контрол върху заболяването и последиците от него се смесва с усещането, че грижите, които полагаш за доброто на твоя близък и за собствените си проекти, никога не са достатъчни. Нормално е да чувстваш, че енергията ти се изчерпва (както физическата, така и психическата).

Ако установиш въпросното пренатоварване, ще можеш да му се противопоставиш. Ето и някои белези, които ще ти помогнат да го разпознаеш:

- Поддържане на грешни идеи като: „Трябва да му помагам за всичко.“, „Само аз знам как да се грижа за него.“, „За да се грижа добре за него, трябва да изпълнявам всичките му желания“, „Семейството ми би трябвало да знае, че имам нужда от помощ“. Подобни мисли предизвикват негативни емоции. Може да имаш и чувство за неизпълнен дълг или за вина. Имай предвид, че те не се базират на реалността и че в много случаи дори няма с какво да подкрепиш тези твърдения.
- Проблеми със съня, които може да са провокирани от тревогата и отговорността за множеството задачи.
- Увеличаване или намаляване на апетита. То често е свързано с безпокойството, депресията или изоставянето на здравословните навици.
- Проблеми с паметта или концентрацията. Появяват се заради вниманието, което трябва да обръщаш на прекалено много задължения.
- Храносмилателни проблеми, породени от прекомерно дълги периоди на стрес.
- Лошо настроение и постоянна раздразнителност.
- Социална изолация, настъпила в следствие липсата на свободно време и посвещаването му на болния.

*Препоръки за подобряване състоянието на болногледача:*

- Помисли кои задачи би могъл да оставиш на другия.
- Грижи се за себе си.
- Дай си сметка за погрешните си убеждения относно полаганите грижи и си постави реализуеми цели.
- Опитвай се да гледаш на проблемите от разстояние и потърси подкрепа от приятелите и близките си.
- Не се обвинявай за неща, които не зависят от теб.
- Добруването ти зависи от теб самия, а не от другите.
- Поднови социалните си взаимоотношения, възползвай се от свободното си време и дай израз на индивидуалността си.
- Ако продължаваш да изпитваш затруднения, свържи се с онкопсихолог, който да те напътства.

## **Приложение №1:**

### **Техники за отпускане**

За правилното изпълнение на тези техники, трябва да си избереш удобни дрехи и да заемеш отпусната поза с подпряна глава (легнал или седнал). Нужна ти е и спокойна музика, която да благоприятства концентрацията ти и да ти помага да поддържаш равномерно дишане. Изпълнявай упражненията бавно, защото, ако бързаш, може да предизвикаш хипервентилация<sup>29</sup> и в следствие на това за получиш главоболие или световъртеж.

Целта на тези техники е да ти доставят спокойни и приятни мигове. Предвиди за тях време от по 10-15 минути на ден. Може би в началото ще ти е трудно да ги изпълняваш правилно, но скоро ще усетиш подобрение и намаляване на общото напрежение.

---

<sup>29</sup> Хипервентилацията представлява състояние, при което вдишванията осигуряват повече от необходимия за тялото кислород. Понякога се нарича и свръх дишане.

Помоли някой да ти прочете предписанията, за да можеш да се съсредоточиш в изпълнението им. Има различни упражнения, чиято комбинация предлага оптимални резултати.

- **Пълно дишане**

Обърни внимание на дишането си и потърси естествен ритъм, който ти пасва. Ще трябва да опиташ всяка една фаза с цел постигане на най-добър резултат.

1. Да се опиташ да отведеш въздуха, който вдишваш, до долната част на дробовете си.

Сложи едната си ръка на корема (под пъпа), а другата - на гърдите. С всяко вдишване се старай да отведеш въздуха, който вдишваш, до долната част на дробовете си. С това упражнение би трябвало да усетиш как поставената върху корема ти ръка се движи, докато тази на гърдите ти не се помръдва. Препоръчително е да направиш кратка пауза преди да вдишаш отново (например, брой до 3).

2. Вдишаният въздух да се отведе до долната и средната част на дробовете.

В този случай, постави отново едната си ръка на корема (под пъпа), а другата на гърдите. Ще вдишваш на два етапа, като се стараеш да отведеш въздуха в долната част на дробовете (като във фаза № 1) и в средната. Ще видиш как се издува коремът ти и в горната си част леко се движи. Ръката на гърдите винаги е неподвижна. Също както в предишната фаза е препоръчително да направиш кратка пауза, броейки до 3, преди да вдишаш отново.

3. Да постигнеш пълно дишане.

Сложи ръцете на същите места както преди. Вдишай на три етапа, като отвеждаш въздуха първо към корема, после към стомаха и накрая към гърдите. Отново направи кратка пауза (брой до 3), преди да продължиш.

4. Да постигнеш пълно, правилно и гладко дишане.

Сложи ръцете на същите места както преди и се опитай да дишаш по същия начин като в трета фаза. Нека бъде естествено. Отдавай специално внимание на това как

кислородът нахлува в тялото ти при пълното дишане. Препоръчително е да правиш пауза след всяко вдишване.

- **Отпускане чрез визуализиране**

Преди да започнеш упражненията, загрей, правейки кръгови движения с главата, китките и стъпалата. Това ще отпусне крайниците ти и ще ги направи по-гъвкави.

- Съсредоточи се върху дишането си и се опитай да го поддържаш спокойно.
- Трябва да откриеш честотата си на дишане. Целта е да дишаш спокойно и дълбоко (а не повърхностно) и да усещаш как кислородът нахлува в тялото ти и те кара да се чувстваш добре.
- Може да започнеш да се концентрираш върху въздуха, който вдишваш и издишваш. Усети как влиза през ноздрите ти, как стига до дробовете ти и как излиза.
- Когато постигнеш уравновесено дишане, затвори очи.

Оттук нататък ти предлагаме да играеш с въображението си и с усещанията на тялото ти.

- С всяко вдишване си представяй как изчезва напрежението. Обърни внимание как мускулите ти се отпускат и стават по-тежки.
- Представи си как се изпълваш със спокойствие всеки път когато вдишваш.
- Продължавай да седиш със затворени очи. Съсредоточи се върху напрежението, което идва от различните части на тялото ти, и си избери една метафора, за да го визуализираш. Може да е лед, метал, огън... която най-много ти допада.
- Сега си избери един образ, който да представя отпускането на тялото ти. Може да е слънцето, водата... нещо, което се противопоставя на елемента, който избра за символ на напрежението.
- Концентрирай се малко по малко върху чувството за отпускане и благосъстояние. Опитай се да усетиш как с всяко вдишване ледът и металът се топят от топлината на слънцето или как

огънят угасва под силата на вълните. С всяко вдишване ще усещаш тялото си все по-отпуснато.

- След това започни за мислиш за лятното синьо небе, по което няма нито едно облаче. Спомни си мириса на лекия летен бриз и вдишай дълбоко, визуализирайки всичко, на което ти напомня синьото небе. Може да си представиш морето и леките вълни, които достигат брега в ритъма на дишането ти. Спомни си колко добре се чувства човек в подобен ден. Позволи на въображението ти да те пренесе на този плаж. Почувствай пясъка между пръстите си и прохладната вода по тялото си.
- Обиколи мислено различните части на тялото си, обръщайки внимание на това как ги чувстваш и колко отпуснати са. Съсредоточи се върху това колко добре се чувстваш и се наслади на тези мигове. Отпусни се максимално.
- Позволи си няколко минути спокойствие. Малко по малко започни леко да раздвижваш крайниците си и бавно си отвори очите.

Ако изпълняваш правилно упражненията, ще видиш как сам можеш да си създадеш приятни, тихи и спокойни моменти. От теб зависи да достигаш до това състояние всеки път все по-лесно и по-лесно. Практикуването на медитация или йога може да ти помогне за постигането на желаното отпускане.

## **Приложение №2:**

### **Метод за разрешаване на проблеми**

Следва метод, който ще ти помогне задоволително да разрешаваш проблемите, с които се сблъскваш ежедневно. Основната цел е да се увеличи ефективността ти при разрешаването им. По този начин ще бъдеш активен и ориентиран към проблема, а това ще намали напрежението и ще те накара да се почувстваш способен и отворен към възможностите за подобрене.

1. Първата стъпка е да си готов да потърсиш разрешение на проблема и да впрегнеш всичките си сили в това начинание.
2. Идентифициране на проблема. Идеята е да го опишеш точно. Опитай се да отговориш на въпроси като: „Какъв е проблемът

ми?”, „Какво ме кара да се чувствам зле?”, „Какво в действителност ме е разстроило?”.

3. Търсене на алтернативни решения. Целта е да измислиш възможни решения, отговаряйки си на въпроси като: „Какво искам да постигна?”, „Коя е основната ми цел?”, „Какви промени биха ме накарали да се почувствам по-добре?”. След като успееш ясно да отговориш на тези въпроси, ще си готов да направиш следващата стъпка.
4. Избор на едно от решенията. „Какви последствия би имало разрешението, което съм измислил?”, „Кое би било адекватно решение за мен?”.
5. Реализация и оценка на резултатите. „От какво се нуждая, за да пристъпя към този начин на разрешаване на проблема?”, „Мога ли да разчитам на някого да ми помогне?”, „Какви стъпки трябва да следвам?”.
6. В случай, че с избраното решение не си постигнал желаната цел, винаги може да опиташ някое от алтернативните решения, за които си се колебал и да започнеш процеса отначало.



## **Грижи за себе си и физическо състояние**

### Въведение

Част от връщането към нормалния начин на живот е това да се чувстваш добре. Вероятно по време на лечението си занемарил някои неща като хранене, грижа за кожата, почивка и физически упражнения. Може би си мислил за тези неща, но не си знаел какво да правиш: дали да започнеш да спортуваш както преди, дали да обръщаш специално внимание на хранителните навици и козметичните продукти, които използваш.



Тялото, косата и кожата ти са се променили заради терапията. Сега е моментът да пригодиш грижите за себе си към новите си особености. В следващия раздел ще ти обясним как да го направиш.

## **1. Физически дейности и упражнения**

Възможно е преди диагностицирането да си бил един от тези, които винаги търсят удобен случай да се разходят в планината, да се включат в някой маратон с приятели или да развиват каквато и да е друга физическа дейност. Или пък никога не си изпитвал желание да ходиш на фитнес или да се запишеш на някакъв спорт.

Въпреки всичко спортът е (заедно с храненето, което ще засегнем в следващия раздел) един от най-полезните навици за здравето. Той включително намалява рисковете от повторно заболяване. По тази причина различни организации (Световната здравна организация, Американското раково общество<sup>30</sup> и Американската асоциация на спортните лекари) са изработили специални напътствия за преживелите рак хора.

Основната цел е да се избегне обездвижването и да се върнете към предишните си навици възможно най-скоро след хирургическите намеси и терапиите. В общи линии, колкото повече се спортува и колкото повече намалява заседналият начин на живот, толкова по-добре е за здравето ви.

Затова, ако досега не си правел упражнения, направи си специален календар с различни физически дейности и го предложи на семейството и приятелите си, тъй като спортът е полезен за всеки.

- Натоварвай се физически поне по 150 минути седмично или спортувай по-интензивно поне 75 минути в седмицата.
- Включи в упражненията си такива за сила, за издръжливост и за еластичност. В края на този раздел ще намериш някои предложения.
- Избягвай да се застояваш и заседаваш, доколкото е възможно.

Преди да започнеш да изпълняваш изготвения календар се консултирай с онколога си, за да ти каже дали трябва да се съобразяваш с нещо конкретно, наложено от операциите или

---

<sup>30</sup> American Cancer Society.

лечението. Дори и да не можеш да изпълняваш всички упражнения, които ще ти предложим, винаги ще има поне някои, които да са подходящи за състоянието ти.

- **Защо е добре да се спортува?**

Според специалистите, хората, които спортуват в свободното си време, живеят по-дълго. Това е така, защото от части физическите упражнения намаляват риска от инфаркт, тромбоза<sup>31</sup>, инсулт или мозъчни кръвоизливи. Освен това спортистите имат по-рядко остеопороза, високо кръвно налягане или депресии.

Много хора не знаят, че редовните физически упражнения намаляват риска от рак на гърдата и на дебелото черво, а вероятно и на други видове тумори. Има данни, които сочат, че вероятността за повторно заболяване и за неоплазми<sup>32</sup> намалява при спортуващите. Научни изследвания доказват, че пациентите с рак на гърдата или на дебелото черво, които спортуват, се излекуват по-лесно и по-рядко заболяват отново. Въпреки че не е ясна причината за това, се предполага, че става дума за фактори, свързани с хормоните, възпалителните процеси и оксидирането.

По същия начин, друго изследване сочи, че хората които се натоварват умерено по 150 минути седмично или спортуват по-интензивно по 75 минути в седмицата и поддържат нормално телесно тегло, живеят средно 7 години повече от водещите застоял живот и имащите наднормено тегло. При затлъстяващите хора прогнозите за продължителност на живота са по-добри (3 години и половина повече) ако спортуват.

Избягването на застояването е ключово. Опитвай се да не седиш през повечето си свободно време. Използвай стълбите вместо асансьора, разхождай се докато говориш по телефона или отивай пеш, а не с кола на близките места.

Не бива да се забравя, разбира се, че спортът понякога също крие рискове. Някои типове натоварване може да предизвикат контузии на мускулите или костите. Други, основно по-интензивните, може да имат сърдечно-съдови усложнения. Въпреки това този тип дейности се правят рядко и ако съпоставим плюсовете и минусите, спортът винаги е препоръчителен.

---

<sup>31</sup> Патологично пожизнено съсирване на кръвта в кръвоносните съдове.

<sup>32</sup> Необичайно разрастване на група от клетки в резултат от: облъчване, радиация, тютюнопушене, прием на определени медикаменти, генетично предразположение, фамилно унаследяване, прием на някои хранителни добавки и други.

- **Спорт след терапията**

Има два основни фактора, от които зависи доброто ни физическо състояние и които се подобряват със спорта. Единият е кардио-респираторната активност - параметър, измерващ отговора на организма на аеробно натоварване, например, бързото ходене. Ако накараме група хора да вървят бързо в продължение на 10 минути, някои няма да се изморят, а други няма въобще да издържат.

Професионалистите измерват този параметър посредством тест за полагане на усилия (който се прави в специализирани центрове и е доста скъп). Получават се резултати за „максималната консумация на кислород“. Сърдечно-респираторното състояние може да се установи и с прости упражнения, които дават приблизителни резултати. Колкото по-висока е максималната консумация на кислород, толкова по-големи възможности има човекът да води активен живот. Стойността е важна, защото е индикатор за оцеляване.

Заедно с посоченото изпитание, друг важен тест е измерващият силата на горните и долните крайници. По-голямата мускулна сила ни позволява да изкачваме стълби, да вдигаме тежко и т. н. Позволява ни да сме активни.

При хората, преминали през онкологична терапия, съществува по-голям риск отколкото при останалото население от повторно туморно или сърдечно-съдово заболяване (Виж „Странични ефекти от терапията“). Доказано е също, че сърдечно-респираторното им състояние е с 30% по-лошо от това на здравите хора на тяхната възраст. И в двата случая спортът е най-лесният начин да подобриш физическите си показатели.

От друга страна, спортът помага да регулираш теглото си. Заради терапията може да си качил някой и друг килограм. Дори и отслабването да не е основната ти цел, спортът е добър начин да постигнеш и него.

- **Не съм в добра форма**

Да бъдеш във форма не зависи само от желанието ти да се движиш, а и от изминалото от лечението време и от навиците, които си имал преди диагностицирането. Ако скоро си приключил терапията, ще се чувстваш уморен и без сили. Освен това, ако не си бил във форма преди откриването на болестта, очевидно няма да си

и след края на лечението ѝ. В този случай ще ти е по-трудно да започнеш да спортуваш и да направиш физическото натоварване неизменна част от живота си.

Избери си занимание, което да ти харесва, да ти е забавно и да можеш да го правиш с приятели или роднини. Целта е да се почувстваш способен и желаещ да го превърнеш в навик, който да продължи във времето. Ходенето или статичното въртене на колело са добър избор.

Най-важното е да не бързаш да постигнеш големи успехи. Можеш да започнеш с ежедневни навици като носенето на чантите с покупките или вървенето. По-добре е да напредваш лека по лека, започвайки с лесни упражнения 3 пъти в седмицата. Най-лесният начин да различиш слабо от силно натоварващите упражнения е да поддържаш разговор, докато ги извършваш. Ако ти е невъзможно да говориш, то упражнението е интензивно. Опитай се да поддържаш леките упражнения за 20 минути, дори и да се налага да си почиваш от време на време. Ако имаш сили за още, прави и допълнителни серии от по 10 минути.

Когато вече слабо интензивните дейности не те натоварват толкова, може да преминеш към средните по трудност упражнения. Върви със скорост между 4 и 6 километра в час, плувай или карай колело между 3 и 5 пъти седмично. След това ще стигнеш и до интензивните натоварвания като тичане със скорост от около 8 километра в час или плуване и каране на колело на по-висок ритъм. Достатъчно е да правиш тези упражнения 2 или 3 дни (не последователни) в седмицата.

*„Важно е да си поставяш лесни цели. Като ги достигнеш по-рано от предвиденото, се чувстваш много доволен.“*

Ако не вярваш на волята си, може би поставянето на конкретни цели ще ти помогне да измериш по-добре прогреса. Може да използваш крачкомер, който брои стъпките ти, или уред за измерване на пулса, който показва дали по време на упражненията сърдечната ти честота е правилна.

В общи линии се приема за здравословно да се върви по около 10 000 крачки на ден. Измерването им може да те стимулира да задържиш и подобриш натоварването. За тази цел могат да послужат и новите технологии, тъй като смартфоните имат приложения, които позволяват запаметяването на информацията за

физическата ви дейност. По този начин ще знаете дали свиквате с препоръките.

*Какво ти е оправданието?*

- Нямам време. Правенето на упражнения дори само по 10 минути на ден подобрява здравето. Винаги е по-добре да спортуваш малко, отколкото нищо да не правиш. Друг вариант е да караш велоергометър<sup>33</sup> докато гледаш телевизия.
- Истината е, че не съм мотивиран. Защото не спортуваш в приятна компания. Танците или детските игри са забавен начин да се движиш.
- Иска ми се, но винаги съм изморен. Винаги има момент от денонощието, в който човек има повече енергия. Използвай го, за да спортуваш тогава. Освен това, упражненията ще ти дадат допълнителна енергия.
- Не съм спортна натура. Не е нужно да си избираш определен спорт: ходенето е достатъчно полезно за здравето ти. Опитай се да се натоварваш физически по 10 минути на ден: да разходиш кучето или да свършиш някое домашно задължение също върши работа.
- Невъзможно е. Имам прекалено много семейни задължения. Направи си списък с приоритети и се опитай да правиш упражнения, например, докато наглеждаш децата. Да отделяш по малко време за спорт е фундаментално за здравето.
- Никой не ме поддържа. Обясни на семейството и приятелите си защо искаш да спортуваш и ги покани да се включат и те.
- Физически съм ограничен да спортувам. Дори и да си ограничен, винаги ще намериш подходящо за проблемите си занимание. Например, ходенето е изключително полезно. Упражненията във водна среда намаляват напрежението в крайниците. Също така може да натоварваш само част от тялото си. Консултирай се с експерт.
- Не мога да си позволя да плащам за фитнес. Има множество дейности, за които няма нужда да се плаща. Безплатните фитнеси на открито в парковете също са вариант.

---

<sup>33</sup> Статично колело.

### *Какви предпазни мерки да вземам?*

- Ако имаш метастази в костите, не се подлагай на тежки натоварвания. Може да вървиш ежедневно.
- Не практикувай много интензивни спортове, ако имаш метастази в мозъка.
- Ако ти се гади, боли те нещо или си уморен, е по-добре да изчакаш да ти мине. Не спортувай с температура.
- Не се натоварвай, ако усещаш, че не ти стига въздухът, дори и упражнението да е леко.
- Ако скоро са ти оперирали ректума или простатата, не карай колело.
- Ако имаш невропатия, е препоръчително да практикуваш тайчи или йога. Избягвай бягащата пътека, защото може да паднеш.
- Ако имаш трансплантация, понижена имунна система или нефростомия<sup>34</sup>, не посещавай обществени басейни.

## **2. Хранене: Препоръчителни диети след лечението**

След рака е нормално да осъзнаеш колко е важно да се грижиш за себе си и да живееш здравословно. За постигането му ще ти е интересно да разбереш кои външни фактори са полезни и кои – вредни.

### *Канцерогени в околната среда:*

- Химически – цигари
- Вещества, които поглъщаме: цигари и алкохол
- Физични: слънце
- Инфекциозни: вируси

Тютюнопушенето, големите количества алкохол, излагането на слънце и някои вируси са вредни и се свързват с много от съвременните заболявания, включително и рака. От друга страна, правилното хранене може да предотврати до 35% от раковите

---

<sup>34</sup> Дренаж на бъбрек през кожата.

заболявания. Същият процент тумори може да се предотврати с отказване на цигарите.

### **Препоръки на Европейската комисия за борба с рака:**

- Не пуши. Ако си пушач, откажи цигарите възможно най-бързо. Ако не можеш да спреш, поне намали тютюнопушенето, особено в присъствие на непушачи.
- Избягвай затлъстяването.
- Прави умерени физически упражнения всеки ден.
- Яж повече плодове и зеленчуци. Храни се поне 5 пъти дневно и ограничи приема на продукти, съдържащи животински мазнини.
- Ако пиеш алкохол, независимо дали е бира, вино или концентрат, намали консумацията му максимум до два пъти на ден при мъжете и веднъж при жените.
- Избягвай продължителното излагане на слънце. Най-вредно е за деца и юноши. Хората, които изгарят от слънцето, трябва да се пазят от него цял живот.
- Спазвай законодателството, отнасящо се до канцерогенните вещества, които се намират в работната и околната среди.
- Препоръчително е жените над 25-годишна възраст ежегодно да си правят цитологично изследване<sup>35</sup> с цел навременно засичане на рака на шийката на матката.
- Жените над 50-годишна възраст трябва да си правят мамография<sup>36</sup> с цел навременно засичане на рака на гърдата.
- Препоръчително е, и за мъжете и за жените над 50-годишна възраст, да се изследват с цел навременно диагностициране на рака на дебелото черво.
- Ваксинирай се срещу хепатит В.
- **Полезни храни след рака**

---

<sup>35</sup> Изследване на клетъчната биология.

<sup>36</sup> Образна техника за диагностициране болестите на млечната жлеза.

Световната здравна организация препоръчва да включите в дневното си меню 5 порции плодове и зеленчуци.

Продуктите, показали най-висока ефикасност срещу раковите заболявания и, съответно, препоръчителни като част от хранителния ти режим са следните:

- *Зелеви растения* (броколи, брюкселско зеле, карфиол, червено зеле), репички и репи. Тъй като предизвикват газове, е добре да ги сварите и задушите с пресован зехтин, за да улесните храносмилането и усвояването на витамините им. Препоръчително е да ги консумирате веднъж или два пъти седмично.
- *Зелени зеленчуци*: марули, салата айсберг, бяло цвекло, зеле, спанак, лапад, коприна, цикория, фенел, ендивия, рукола, царевична салата<sup>37</sup>, пореч<sup>38</sup>, артишок, аспержи, праз, лук, поточарка<sup>39</sup> и др. Желателно е да ги ядеш ежедневно като първо ястие или гарнитура, най-добре на салата или варени.
- *Чесън и лук*. И двете съдържат много полезни вещества, които предпазват от ред болести. Приемай поне по 2-3 скилидки чесън и половин глава лук на ден (заедно с другите зеленчуци или с основното ястие).
- *Червени зеленчуци*. Домати, тиква, моркови, червено цвекло, червена чушка и др. От всички тях домати са най-полезни, заради високото съдържание на антиоксиданти в тях. Препоръчително е тези зеленчуци да се ядат сурови, на салата, защото под формата на пюре или сосове съдържат повече калории и захари. Ако все пак предпочитате пюрето, добавете лук, чесън и зелени растения, а не само моркови и картофи.
- *Цитруси*. Портокал, лимон, киви, грейпфрут, боровинки, ананас, помело и др. Най-добре да ядеш по един плод на ден, не на сок, тъй като под формата на сок се губят фибрите. Цитрусите са богати на витамин С и други хранителни вещества, които се борят с умората, високото кръвно налягане, инфекциите и възпалителните процеси.
- *Червени или оранжеви плодове*. Горски плодове като: ягоди, нарове, малини, къпини, френско грозде; и летни плодове като:

---

<sup>37</sup> Valerianella locusta.

<sup>38</sup> Borago officinalis.

<sup>39</sup> Nasturtium officinale.



череша, праскови, кайсии, червени сливи и грозде; а също и диня. Добави към менюто си 100 грама червени плодове или 200 грама горски плодове (за 1 порция).

- *Ябълка.* Това е плодът с най-много разновидности. Освен това е достъпен цялгодишно. Високото ѝ съдържание на фибри и вода я правят полезна за всеки организъм. Яж по една ябълка на ден с обяда, следобедната закуска или вечерята.
- *Картофи.* Свари един средно голям картоф (от около 100 грама) и го гарнирай със зеленчуци. Хранителното му съдържание е сходно с това на хляба и затова може да пропускаш хляба, когато ядеш картофи.
- *Гъби.* Каваратаке<sup>40</sup>, майтаке<sup>41</sup>, шийтаке<sup>42</sup> и рейши<sup>43</sup>. Тези гъби, произхождащи от Япония и широко използвани в Азия, съдържат имуномодулиращи, противовъзпалителни и антитуморни вещества. Европейските гъби (манатарки, печурки, пачи крак, рижица<sup>44</sup>, обикновена челядинка<sup>45</sup>, лепиота<sup>46</sup>) също са храни, които е добре да приемаш веднъж или два пъти седмично. Не го прави само ако имаш повишено ниво на пикочна киселина в кръвта.

Други основни храни, които трябва да включиш в менюто си, са следните:

- *Мек пълнозърнест хляб, зърнени храни, ориз и паста.* Въпреки че в развитите страни тези храни (особено хлябът) се считат за сигурен път към напълняването, тази идея е грешна. Това са нискокалорични продукти, с полезни захари и много фибри. Препоръчва се да се приемат от 3 до 5 пъти дневно на порции от по 30-50 грама.
- *Бобови растения.* Боб, леща, грах, нахут, бакла, соя, фъстъци. Промените в начина на хранене в последните години водят до ниска консумация на тези продукти у нас, въпреки че имат високо съдържание на фибри, минерални соли, протеини и захари. Последните са от бавно разграждащ се тип, подобни на съдържащите се в хляба и зърнените храни.

<sup>40</sup> Известна и като кориолус или имуностимулираща гъба.

<sup>41</sup> Grifla frondoza или танцуваща гъба.

<sup>42</sup> Lentinula edodes или императорска гъба.

<sup>43</sup> Ganoderma lucidum.

<sup>44</sup> Lactarius deliciosus или обикновена млечница.

<sup>45</sup> Marasmius oreades.

<sup>46</sup> Lepiota, семейство Agaricaceae.

- *Млечни продукти.* Най-вече сирене и кисело мляко. Приемът на 2 пъти дневно обезмаслено кисело мляко (по 100-150 грама порцията) и на 2-3 пъти дневно сирене (по 50-100 грама порцията) регулира бактериалната флора на червата. Тези полезни микроорганизми предотвратяват колонизацията на червото от страна на вредните бактерии, подобряват храносмилането и чревния ритъм и избягват задържането на газове.

Няма научно доказателство, че при жените с хормонално зависим рак на гърдата или на матката, приемът на млечни продукти (от 3 до 5 пъти дневно) увеличава риска от повторно заболяване. Соевите продукти са добър заместител на млечните, но преди да започнеш да ги употребяваш се консултирай с лекуващия си лекар, защото може да се окажат несъвместими с онкотерапията.

- *Зехтин.* Добавяй го в суров вид на салати и варени зеленчуци. Може да ядеш от 3 до 5 супени лъжици дневно. Ако имаш запек, една супена лъжица сутрин на гладно ще ти помогне да го преодолееш. Соевото, царевичното и най-вече слънчогледовото олио също са подходящи, но е по-добре да ги използваш за подправяне на салати, а не за готвене. Палмовото и кокосовото масло не са много здравословни. Заради ниската си цена се използват в производството на сладкиши и в консервите.
- *Яйца.* Това е един от продуктите с най-много хранителни вещества. Много лесно се храносмила и може да бъде сервиран в хиляди вариации и комбинации. Може да приемате от 3 до 5 яйца седмично. Ако имате проблеми с холестерола, опитайте се да ядете по-малко жълтъци, но не спирайте да консумирате белтъци.
- *Мазни риби.* Съомга, сардина, пъстърва, аншоа, змиорка, херинга, малка акула, скумрия, риба меч, минога и др. Тези риби съдържат полезни мазнини, наситени с омега 3 киселини, които предотвратяват вредите, които нанасят нездравословните мазнини на кръвоносните съдове. Последните в много случаи са наранени от химиотерапията. Старайте се да ядете от тези риби три пъти седмично. Най-добре е, ако са приготвени на фурна, варени или на тиган. Не ги яжте пържени, тъй като са достатъчно мазни и може да предизвикат храносмилателни проблеми.

## **Храни, които не препоръчваме:**

Следват някои продукти, които трябва да се опитвате да ядете само спорадично и в малки количества, тъй като съдържат много мазнини и малко хранителни вещества.

- *Консервирани, вакуумирани, пушени и осолени продукти.* Години наред се дискутира вредността на някои консерванти и други добавки към храните. Това са вещества, които се прибавят към храни и напитки, като целта им не е да променят хранителната им стойност, а да увеличат периода им на консервация и/или да подобрят качества като вкус, мирис и цвят. В крайна сметка учените стигат до заключението, че е важно да се съблюдават поеманите количества, защото ако се използват според законовите норми, няма причина да вредят на здравето. Ако някой от тези продукти е свързан с рака, най-вече на стомаха, то е защото е приеман дълго време в големи количества (пушени и осолени храни).

Одобренията от Европейската стопанска комисия добавки се означават с буквата Е и 3 или 4 цифри след нея. На етикетите на пакетиранияте продукти можете да намерите съдържанието им. Най-често използваните вещества са:

- *Антиоксиданти:* забавят окисляването на продуктите при взаимодействието им със светлината, въздуха и топлината и не позволяват гранясване.
- *Оцветители:* подобряват външния вид на храните. Ефектът е изцяло естетически. Те не влияят на консервацията. Използват се основно при желираните бонбони и снаксовете, които трябва да се ядат рядко. При деца, които ги приемат често, може да предизвикат алергична реакция.
- *Подсладители:* използват се за подслаждане на продукти за диабетици или т. н. light версии на някои храни. Някои от тях са: Е-954 (захарин), Е-951 (аспартам) и Е-420 (сорбитол).
- *Овкусители:* използват се, за да подсилят вкуса на някои концентрирани продукти като например: кубчета бульон, сухи супи, някои подправки. У чувствителните към подобни вещества може да предизвикат главоболие, гадене и пристъпи на астма.

- *Киселинни регулатори.* Лимонена киселина, различни сгъстяващи или желиращи продукти като пектин, нишесте или метилцелулоза (E-400). В големи количества могат да предизвикат диария или констипация. Същото се отнася и за емулгаторите и стабилизаторите като лецитин (E-322), например.
- *Консерванти:* увеличават срока на годност на храните и предотвратяват мухлясването.

Консервантите позволяват храните да не се развалят, да не губят вкуса си и хранителната си стойност, но не и витамините. Всеки консервиран продукт е загубил витамините си, защото те се разграждат много лесно. Затова е по-добре да използваш пресни продукти и да ги замразиш, ако искаш да ги запазиш по-дълго време.

- *Свръхкалорични, съдържащи много мазнини, продукти.* Високата енергийна стойност на хранителния ви режим (резултат от голямото количество мазнини в диетата ви), липсата на физическа активност, затлъстяването, намаляването на приеманите плодове, зеленчуци и пълнозърнест хляб увеличават гликемичния индекс<sup>47</sup> и нивото на инсулина. Може да увеличат обаче и стойностите на други хормони, които се отразяват върху появата на хормонално зависими тумори като рак на матката, на гърдата, на простатата, на дебелото черво, на бъбреците, на жлъчката и на панкреаса. Влияят също и на сърдечно-съдовите заболявания.

По тези причини е препоръчително да се стараеш да намалиш приема на мазнини поне до 30% от дневния си енергиен баланс, да редуцираш наситените мазнини, да увеличиш ненаситените мазнини и да елиминираш транс-мастните киселини<sup>48</sup>, които се намират в маргарина и бланшираните продукти, приготвени за пържене. Имай предвид, че в днешно време приемът на мазнини е прекомерен при 88% от населението.

Наситените мазнини с животински произход не бива да надхвърлят 10% от всички мазнини, които приемаш за 1 ден. Те преобладават в бекона, момиците и колбаси като пеперони, салчичон, чоризо, луканка, суджук, шпек салам, кървавица и

---

<sup>47</sup> Стойност, показваща скоростта, с която богатите на въглехидрати храни се отразяват на отделянето на инсулин в организма.

<sup>48</sup> Трансмазнини.

пастети. Вместо тях по-добре яж мазни риби, не много мазни меса и дивеч.

Например, на закуска е по-добре да ядеш хляб, полят със зехтин, а не намазан с масло. Препечените храни съдържат много мазнини и е препоръчително да ги избягваш. Също така пържените на силен огън храни губят своите витамини и полезни мастни киселини. По-добре е да ги вариш и след това да прибавиш суров зехтин за овкусяване. Преупотребените над 3 пъти мазнини за готвене са вредни.

- *Рафинирана захар.* Сладкишите, тортите, конфитюрите и другите сладки десерти съдържат много захари и мазнини и малко хранителни вещества. Опитвай се да ги избягваш или поне да ги ядеш рядко. Винаги, когато е възможно, ги приготвяй сам, като използваш по-качествени захари и мазнини.

В същата насока намали кексовете, масленките, мармаладите и сладоледите, които съдържат рафинирана захар и наситени мазнини. Хората, които нямат проблеми с наднорменото тегло и здравето, могат да си позволяват подобни продукти, но не повече от веднъж дневно (2 парчета кекс, 2 бисквити, един сладолед или 10 грама мармалад).

Заедно с млякото на закуска или на следобедната закуска са подходящи курабийките (5-8 броя) и хлябът (3 филийки). Може да избираш измежду различни видове хляб, приготвени от разнообразни зърнени култури: пшеница, ечемик, ръж, овес или лимец.

Газираните напитки също са прекалено сладки и затова е добре да ги замениш с вода, чай, газирана вода, тоник, шейкове и натурални сокове.

Захарта, която прибавяш към някои млечни продукти, също трябва да се съблюдава (важи и за захарина и аспартама). Най-добрият заместител на захарта е пчелният мед, но в малки количества.

- *Червени меса.* Приемът на червени меса (телешко, свинско, говеждо и агнешко) ти носи желязо, но също и повече холестерол, наситени мазнини и пикочна киселина от консумацията на бели меса. Правилното количество е порция от около 125 грама веднъж или 2 пъти седмично. Що се отнася

до белите меса (пилешко, пуешко, заешко, както и свинско и агнешко от много млади животни), може да ядеш по 150 грама не повече от 3-4 пъти в седмицата.

Месото снабдява организма с висококачествени протеини. При пациенти с онкологично заболяване те са нужни, за да предотвратят загубата на мускулна маса и умората. Въпреки това, след терапията е препоръчително източник на протеини да станат яйцата, млечните продукти, рибата и в по-малко количество месото.

- *Сол.* Повечето продукти, които приемаме, вече съдържат сол и затова прибавянето ѝ допълнително предполага надвишаване на адекватното количество. Това води до увеличаване риска от високо кръвно налягане и задържане на течности. Освен това солта в стомаха може да се трансформира в канцерогенно вещество. За да придобие бял цвят готварската сол се третира химически, затова е по-добре, ако прибавяш сол на яденето си, да е морска.

- **Диетични съвети след рака**

При съставяне на ежедневното си меню избирай пресни продукти, лесни за готвене. Може да ги приготвяш на тиган, на пара, на фурна, в микровълнова печка, да ги вариш или да ги ядеш сурови. Запази трудните рецепти за специални случаи, тъй като съдържат много калории и мазнини и малко основни хранителни вещества.

Когато пазаруваш, се опитай да избираш пресни сезонни продукти и да планираш седмичното меню така че да не се повтарят често едни и същи храни. По този начин няма да ти липсва никое важно вещество.

За здравословния хранителен режим е важно да спазваш определени интервали между храненията и да се храниш всеки ден по едно и също време. Разбъркването на естествения ритъм на хранене и почивка на организма (вследствие на безразборно хранене и редовно приемане на сладкиши) води до по-голям риск от ракови заболявания и затлъстяване. Прескачането на някое хранене и бързото хранене разстройват метаболизма на организма.

Яж седнал на масата. По възможност премахни разсейващите фактори (като телевизия например). Сипвай си малки порции и отделяй поне по 20 минути на хранене.

**Водата** трябва да бъде главната течност, която приемаш всеки ден. За препоръчване е да я пиеш не по време на хранене, защото нулевата ѝ енергийна стойност уравновесява теглото ти. Добре е да поглъщаш около 8 чаши или към 2 литра вода на ден. Ако не обичаш да пиеш вода, може да я „маскираш“ с парченце лимон, портокал или грейпфрут или с лист мента.

**Мляко** не бива да се пие по време на обяд или вечеря, защото като се смеси с хранителните продукти ги отделя от стомашните сокове и може да затрудни храносмилането.

**Закуската** е най-важното хранене. Включва бавно смилаеми захари като хляба, бисквитите или зърнените закуски и млечен продукт, най-добре полуобезмаслен с безкофеиново кафе или малко какао. Пълномаслените млечни продукти съдържат повече мазнини, а обезмаслените затрудняват абсорбирането на калция.

**Преди обед** може да изядеш едно киви, един портокал или да изпиеш един чай от ройбос, хвощ<sup>49</sup>, глухарче, маточина, тинтява, пасифлора или комбинация от тези билки.

Нека **обядът** включва зеленчуци и да преобладават зеленолистните. През ден яж бобови (леща, нахут, боб и др.) и паста и ориз. За предпочитане е на обед този род храни да са основното ястие. Към него може да прибавиш супа или салата. Когато ядеш зеленчуци, може да ги комбинираш с риба или месо на тиган (или приготвени на фурна или микровълнова).

**Пастата** (спагети, макарони, лазаня – по възможност пълнозърнести) трябва да се приготвя по прост начин, прибавяйки във врящата вода ароматни билки като мента или върбинка за вкус. Вместо с мазно сирене направи сос от кисело мляко. Може да сложиш и малко лимон и пармезан.

**Вечерята** трябва да е стойностна, но лека. Придържай се към бульоните, зеленчуковите пюрета и супи, салатите. Към тях може да добавиш омлетите или 125 грама прясно сирене и шунка. За десерт изяж малко кисело мляко или 1 плод (ябълка, круша или ягоди).

Ако нямаш възможност да си сготвиш, защото ти липсва време или продукти, по-добре изяж един сандвич с прясно сирене, свинска или пуешка шунка, отколкото някой полуфабрикат.

---

<sup>49</sup> Equisetum

Ако все още си гладен, има **нискокалорични и здравословни продукти**, които могат да се прибавят към всяко хранене: маруля, спанак, цикория, ендивия, гъби, аспержи, ряпа, целина... Добър вариант за засищане на глада между храненията са плодовете с високо съдържание на вода като динята, пъпешът и ананасът.

**Сушените плодове** (най-полезни са орехите) са богати на витамини, минерали и хранителни вещества, но са много калорични. По тази причина не е добре да приемаш големи количества от тях. Една малка шепа е достатъчна в моменти на възстановяване след боледуване, липса на апетит или стрес.

**Шоколадът**, черен или натурален, без мляко и захар, е горчив, но много полезен продукт. Може да приемат до 2-3 блокчета на ден.

Всички тези здравословни продукти, разпределението им по часове и количествата, които препоръчахме, са основата на **средиземноморската диета**, характерна за Южна Европа. Тя има предпазни функции спрямо рака, благодарение на петте си основни характеристики:

- Приготвяне на ястията с пресни и сезонни продукти.
- Слаба консумация на мазнини с животински произход (мас), на месо и на колбаси.
- Засилен прием на мазни риби, приготвени на тиган или на фурна.
- Ежедневна употреба на 3 до 5 лъжици суров зехтин.
- 5 пъти на ден прием на плодове, пресни зеленчуци, хляб и зърнени храни.





***Хранителна пирамида, показваща препоръчителния дневен прием на някои продукти***

Що се отнася до хапчетата, съдържащи различни витамини, не бива да ги употребяваш преди да си се консултирал с лекаря си, особено ако хранителният ти режим е уравновесен. Правилният подход е да се стремиш да постигнеш равновесие в консумацията на плодове, зеленчуци и зърнени храни. Нека този навик да се запази и занапред. Хранителният ни режим трябва да е здравословен през целия ни живот, а не само спорадично. Освен това здравословното хранене не само намалява с до 35% риска от рак. То помага да се предотвратят много други опасни болести и ни кара да се чувстваме добре.

**• Как да си възвърнем теглото от преди диагностицирането?**

След края на лечението често хората са с променено тегло. Липсата на активност, медикаментите и слабият апетит може да направят така, че да надобелееш или да отслабнеш след приключване на терапията. Хранителният режим е добър начин да възвърнеш теглото си от преди диагностицирането.

***Съвети за отслабване след терапията***

Основната причина за надобеляване по време на лечението е приемът на кортикостероиди, които помагат срещу гаденето и другите неприятни ефекти на химиотерапията. Те предизвикват

увеличаване на теглото основно вследствие задържане на течности. Ако и твоят случай е такъв, направи всичко възможно да намалиш солта и да увеличиш водата и богатите на калий продукти.

Картофите, бялото цвекло, артишокът, доматиите, морковите, гъбите, тиквата, ягодите, бананите, пъпешът и прасковите засилват деурезата<sup>50</sup> и по този начин спомагат за изхвърлянето на течностите от организма. Пий също чайове от диуретични билки като глухарче, коприва, хвощ, миши уши<sup>51</sup> и магданоз.

Преди да започнеш диета е много важно да разбереш индекса на телесната си маса (ИТМ). Той се изчислява като разделиш теглото си в килограми на височината си в метри на втора степен. Тези данни ще ти покажат дали имаш наднормено тегло (ИТМ = 25-29.9) или затлъстяване (ИТМ > 30) и колко килограма трябва да сваляш, за да нормализираш индекса. При хора, които и преди са били с наднормено тегло индексът трябва да е в границите на 20-25.

Целта е да можеш да сваляш между половин и един килограм на седмица, комбинирайки диета и упражнения.

Ако ядеш по 5 пъти на ден, ще имаш по-малко апетит и ще си принуден да ядеш по-малки количества, за да се заситиш. Храни се бавно и в седнало положение. Опитвай се да отделяш по 30 минути на хранене и да се храниш на спокойствие, дъвчейки старателно всяка хапка. Това ще ти помогне да засилиш усещането за засищане. Опитвай се да закусваш много и да не вечеряш тежки ястия.

Ако чувстваш глад между храненията, пий чайове или бульони. Ако все още си гладен по време на някое хранене, добави към него зеленолистни зеленчуци като маруля, айсберг, цикория, рукола и ендивия.

### **Препоръчителните храни за отслабване са:**

1. **Засищащи**, т. е. богати на фибри храни, тъй като задържат вода, увеличават обема си в стомаха и създават усещане за запълненост. Сред тях са: зеленчуци, водорасли, плодове и пълнозърнести храни.
2. **Хипокалорични**, които са носители на малко калории: зеленчуци, плодове, хляб и ориз.

---

<sup>50</sup> Количеството на отделената урина за денонощие.

<sup>51</sup> Hieracium pilosella

3. **Диуретици**, богати на калий като: картоф, цвекло, артишок, домати, морков, гъби, тиква, ягода, банан, пъпеш и праскова.
4. Продукти, които включват **и трите по-горни**: цвекло, тиквичка, гъби, ряпа, краставица, чушка, пъпеш, праскова, грейпфрут, черимоя<sup>52</sup>, водорасли като спиролина, аспержи, ананас, маруля, зеле и целина.

**Ананасът** е много ефикасен за отслабването и намаляването на целулита. Има засищащ ефект. Когато се погълне преди хранене, намалява апетита и създава усещане за запълнен стомах. По този начин ни кара да ядем по-малко. Освен това с антицелулитния си ефект и противовъзпалителните си свойства се бори със затлъстяването, свързано със задържането на течности и мазнини. Служи и като заместител на стомашните сокове, спомагайки храносмилането, най-вече на протеините. По тази причина е много полезен при хроничен гастрит, трудно храносмилане и други стомашни разстройства. Не на последно място предотвратява рязкото покачване на нивото на инсулин в кръвта след прием на бързо абсорбиращите се захари, които се намират в сладкишите и газираните напитки. По този начин забавя превръщането им в мазнини и натрупването им в тялото.



Друг продукт, благоприятстващ отслабването, са **аспержите**. От сухите им корени може да се прави чай (50 грама на 1 литър вода). Вари се 15 минути и се пият по 3 чаши на ден. Аспержите имат отслабващ ефект заради високото си съдържание на фибри, което още с приема им придава усещане за ситост и предотвратява запек. Ниско калорични са и това ги прави перфектна гарнитура към всяко ястие по време на диетата. Имат и диуретичен и прочистващ ефект и благоприятстват изхвърлянето на течности, токсини и други отпадъци чрез урината. Белите аспержи имат по-висока кулинарна стойност, по-вкусни са и съдържат повече полезни съставки от зелените.

**Водораслите** са много разпространена храна в азиатските държави, заради минералите и лечебните си свойства. В западните

---

<sup>52</sup> Плодът на дървото *Annona cherimola* или златна перуанска ябълка.

страни фукусът<sup>53</sup>, ламинарията<sup>54</sup> и спироулината<sup>55</sup> се използват за отслабване. Богати са на йод и фибри, тонизират, стимулират метаболизма, засищат и имат разхлабително действие. Високото им съдържание на йод стимулира щитовидната жлеза, заедно с потреблението на енергия и активността на метаболизма. Така забързва процеса на отслабване. Препоръчват се против затлъстяване, булимия и целулит, въпреки че за предпочитане са все пак ананасът и аспержите, чиито ефекти са по-естествени. При рак на щитовидната жлеза (или друго заболяване на щитовидната жлеза) е по-добре да се избягва употребата на водорасли или поне да се консултира приема им с лекар.

Тъй като водораслите съдържат много минерали и витамини, включително B12, който обикновено липсва при вегетарианския хранителен режим, те са много полезни за хората, придържащи се към този тип хранене, както и за тези, които залагат на продължителните диети (над 3 месеца). Препоръчват се и на хората, които се чувстват слаби физически, на възстановяващите се и на анемичните.

Ако искаш да отслабнеш, не е нужно да премахваш хляба или пастата от хранителния си режим (освен ако не ти го предпише лекар или диетолог), но не ги яж със сос или мазни сирена. Хлябът е продукт с ниска калоричност и лесен за храносмилане и затова трябва да е в основата на диетата ти.

Нещото, което наистина трябва да премахнеш, са газираните напитки, алкохолът и натуралните сокове. Замести ги с чай и вода. Намали доколкото е възможно и полуготовите храни, консервите, оцветителите, колбасите, сладкишите, маста, сметаната, мазните сирена, пълномаслените млечни продукти, пърженото и храните с яйчен белтък. На тяхно място яж сурови, пресни или замразени продукти.

Горепосочените „индустриални“ храни, които са концентрирани и дехидратирани, са бърз източник на много калории. По тази причина е важно да имаш предвид не само общия брой на калориите в дневното си меню, но и техния произход. Например, въпреки че калориите на зърнените храни, зеленчуците и някои плодове са равни на съдържащите се в някои сладкиши и колбаси, от последните се надобелява повече. Препоръчително е да намалиш

---

<sup>53</sup> Fucus Vesiculosus L. или кафяви морски водорасли.

<sup>54</sup> Laminariae thalli или морско зеле.

<sup>55</sup> Плаващи синьозелени водорасли.

захарта, солта и сосовете, които се прибавят на някои ястия и да готвиш с ароматни билки като: риган, магданоз, дафинов лист, розмарин, черен пипер и карамфил.

### **Топ 10**

#### **Храни за отслабване:**

- 1. Ананас**
- 2. Аспержи**
- 3. Маруля**
- 4. Цвекло**
- 5. Артишок**
- 6. Гъби (печурка)**
- 7. Зеле**
- 8. Пъпеш**
- 9. Водорасли:** фукус, ламинария, спиролина (да се избягват при проблеми с щитовидната жлеза)
- 10. Други:** тиквичка, ряпа, краставица, чушка, праскова, грейпфрут, черимоя, целина

#### **Чайове за отслабване:**

*Чай за пречистване и отслабване* – приготвя се с 20 грама корен от аспержи, копър, целина, див чемшир и магданоз в един литър вода. Трябва да се вари докато изври половината вода. Останалото се прецежда. Може да се подобри вкуса с малко захар.

*Чай с диуретична и пречистваща функция* – в 1 чаша вода се слагат около 20 грама смес от царевични близалца<sup>56</sup>, ортосифон<sup>57</sup> и листа от ясен и се прибавят 10 грама маточина. Сместа се вари 1 минута и се оставя да кисне в продължение на 10 минути. Може да се пие по 3 чаши на ден (прибавя се лъжичка мед по желание). Пие се много вода.

#### **Съвети за напълняване след терапията:**

След терапията някои хора се чувстват слаби и изтощени физически и психически. Това им пречи да се върнат към нормалния начин на живот и да поемат отново задълженията си. Една от причините за подобно състояние може да бъде депресията или страхът от повторно заболяване, но в много случаи загубата на телесна и мускулна маса влошават това състояние. По тази причина

<sup>56</sup> Stigmata Maydis или царевична коса.

<sup>57</sup> Orthosiphon stamineus.

е от изключителна важност да си възвърнеш предишното тегло и апетит, за да се пребориш с умората.

Физическите упражнения спомагат за развитието на мускулатурата и са най-добрият стимулант на апетита. Опитай се преди всяко хранене да се разхождаш по 15-30 минути. Преди вечеря може да се върнеш пеша от работа, да се отбиеш тук-там, за да свършиш нещо и да ползваш стълбите вместо асансьора. Домашните задължения (чистене, пускане на прахосмукачка, простиране) също са добър начин за раздвижване.

Може да увеличиш апетита си и като пиеш по малко бульон, леко кисел сок или чай от пелин, бенедиктински трън<sup>58</sup> или други билки против анорексия (които възбуждат апетита). Друг трик е да дъвчеш кисела дъвка 15 минути преди хранене.

Старай се да се храниш по 5 пъти на ден: закуска, междинно хранене между закуската и обяда, обяд, следобедна закуска, вечеря и ако искаш, нещо малко преди лягане. На закуска наблягай на енергийните храни като овесени ядки, пшеничен зародиш, пълнозърнест хляб или бисквити, придружени от млечни продукти. Избери си сандвич, сок или някакъв плод за преди и след обед. Преди лягане изпий чаша мляко с няколко бисквитки.

Добре е да ядеш седнал на масата, спокоен, в приятна обстановка и по възможност в компания. Опитай се да отделяш поне по 20 минути на хранене. Съблюдавай външния вид, количеството и разнообразието на всяко ястие, за да можеш да го погълнеш без затруднения. Яж храни, които харесваш.

Следващите 10 храни са богати на хранителни вещества и са подходящи, ако искаш да възстановиш теглото, силата и енергията си.

1. Сусам: семките му съдържат ненаситени мастни киселини, висококачествени биологични протеини, лецитин, витамини, минерали и макроеlementи. Могат да се ядат сурови, печени, цели или смелени на тахан. Последният е чудесен заместител на маслото и маргарина, заради богатия си състав.
2. Пшеничен зародиш: богат е на протеини, основни мастни киселини (включително Омега 3), витамини В и Е, минерали и антиоксиданти. Може да го ядеш на закуска с бирена мая или

---

<sup>58</sup> *Cnicus benedictus*.

други пълнозърнести храни, сред които препоръчваме овеса, тъй като съдържа много хранителни вещества.

3. Полен (цветен прашец): богат е на витамини и минерали и стимулира физиологичните процеси, най-вече храносмилането. Същата работа върши и пчелното млечице.
4. Маслини: 2 или 3 маслини преди хранене стимулират стомашните сокове. Те повишават апетита и са носител на полезни мазнини.
5. Джанки: тези диви плодове, сходни със сливите, традиционно се използват за стимулиране на апетита, заради киселините и танина, които съдържат.
6. Папая: активизира храносмилателните процеси. Съдържа ензим, който помага за разграждането на протеините. Подходяща е за десерт, защото спомага за храносмилането. Хубава е в сокове, шейкове и сладоледи. Може да се прибавя и в салати, заедно с марули и лимон.
7. Ананас: съдържа един ензим, наречен бромелаин, който подпомага храносмилането и разграждането на протеините. Идеален е за десерт, но може да се яде и преди хранене, като аперитив, особено когато стомахът е с отслабени функции.
8. Ревен (равен): листните му дръжки се използват като зеленчук. Имат разхлабително действие и стимулират изпразването на жлъчния мехур.
9. Хрян: използва се често в източната кухня и леко стимулира храносмилателните органи. По този начин увеличава стомашните сокове и ги подготвя да се срещнат с храната. От този корен се приготвя известната подправка усаби, толкова използвана в ориенталската кухня.
10. Подправки: възбуждат апетита и подготвят стомаха за храносмилането. Най-подходящи са чесънът, лимонът и ароматните треви.

Ако искаш да напълнееш, всички храни са подходящи с изключение на тези, които не харесваш или които организъмът ти отхвърля. Не забравяй обаче, че свръхкалоричните продукти като сладкиши, газирани напитки и колбаси могат да потиснат апетита, да затруднят храносмилането и да попречат на приема на по-

полезните продукти. За предпочитане е да качваме килограми бавно и сигурно, отколкото да пълнеем бързо чрез рафинирани и свръхкалорични продукти, които не съдържат много хранителни вещества.

Помни, че в твоя случай, за да натрупаш килограми, трябва да поглъщаш повече протеини от човек, който не е имал рак. Яж ежедневно яйца, месо и/или мазна риба или сирене и шунка.

Ако изпитваш затруднения, защото едва след няколко лъжици се чувстваш сит, пий сокове от различни плодове или яж зеленчукови пюре с сметана или мляко. Докато възстановиш теглото си, консумирай пълномаслени млечни продукти и чак след това ги замени с полуобезмаслени.

Богатите на соли и минерали сушени плодове и натуралният шоколад са свръхкалорични продукти, които е добре да ядеш ежедневно. Удачното количество е около 5-6 ореха, кедрови ядки, лешници или кашу, шепа слънчогледови семки и до 3-4 блокчета натурален шоколад.

От друга страна, кълновете са богати на полезни биологични вещества, като витамини и ензими, които благоприятстват храносмилането, възстановяват чревната флора и са естествени антиоксиданти. Може да оставиш да покълнат семена от зелена люцерна или соя, пшеница, ечемик и броколи. Прибавяй ги към салатите.

### **Топ 10**

#### **Храни за напълняване:**

- 1. Сусам**
- 2. Пшеничен зародиш, пълнозърнести храни, бирена мая**
- 3. Полен, пчелно млечице**
- 4. Маслини**
- 5. Джанки**
- 6. Папая, авокадо, кайсия**
- 7. Ананас, банан**
- 8. Равен**
- 9. Хрян**
- 10. Подправки**

**Други: яйца, шунка, мазни риби, пълномаслени млечни продукти, сушени плодове, шоколад, кълнове.**



След преборването на рака здравословният начин на живот ще те накара да се чувстваш по-добре, по-силен и с повече енергия. Ще повиши самочувствието ти и ще ти вдъхне сигурност за бъдещите планове. Сам трябва да усетиш ефекта. Ако следваш предписанията от този раздел, ще установиш, че не е трудно да ги спазваш цял живот. В замяна наистина ще получиш нещо значимо: намаляване възможността от повторно раково заболяване или поява на проблеми с кръвното налягане, холестерола, диабета или сърдечно-съдовата система.

Сега, знаейки теорията, не забравяй да я прилагаш на практика ежедневно.

### 3. Грижи за външния вид

„Кожата ми е с различен цвят.“, „Външният ми вид издава, че съм бил болен.“, „Излязоха ми петна, които не мога да прикрия.“...



Ракът си е отишъл, но може би отражението ти в огледалото не казва същото. Да си доволен от външния си вид носи много плюсове: подобрява самочувствието, сигурността при вземането на решения, комуникацията с околните... Като резултат идва и удовлетворителният социален живот. По време на този процес, възприятието, което имаш за себе си, може да се окаже пречка или да е в помощ на интегрирането ти.

Кожата, косата и ноктите ти ще усетят последствията от терапията. Запознай се с тези проблеми не само за да ги прекратиш, но и за да подобриш онези части на тялото си, от които не си напълно доволен. В този раздел ще обясним основните дерматологични изменения у пациентите и препоръчителните козметични грижи след изчезването им.

- **Кожата след терапията**

Повечето онкологични терапии предизвикват кожни изменения. Въпреки че много от тях са временни и лечими, някои може да продължат и след края на терапията. Сред най-често срещаните дерматологични проблеми са:

### *Сърбеж и сухота*

Кожата може да загуби естествената си влажност след като е наранена, било директно с лъчетерапията или косвено с химиотерапията. Кожната бариера губи целостта си, а компонентите ѝ се изменят. Тяхна задача е да изграждат своеобразен щит за естествена борба с дехидратацията. Имат ключова функция за поддържането здравината и влажността на кожата. Като следствие от тези промени кожата се обезцветява, става грапава и матова. При крайно изсушаване се стига и до фисури и екземи (червени силно сърбящи петна, които се появяват на едно място, а после се разпространяват и по други части на тялото).

*Използването на съобразени с рН-то на кожата сапуни помага за поддържането на влажността на кожата.*

Една от мерките, които най-много помагат за контролирането на сърбежа и сухотата, е употребата на сапуни, които не нараняват рН-то на кожата. рН е нивото на киселинност, което е различно в различните части на тялото. Например, под мишниците и между пръстите рН-то е по-ниско отколкото на други места по тялото.

Обикновено рН-то на кожата е киселинно и има средна стойност 5.5. Използването на сапуни, които не го променят, помага да запазим влажността на кожата си. Препоръчват се измиващите препарати от тип „синдет“<sup>59</sup>, които са меки и имат подходящо рН. Вземай бързи душове с хладка вода и веднага след тях се мажи с овлажняващ крем. Може да избереш крем, който не само хидратира, но и възстановява кожната бариера. В раздела „Грижи се за кожата си“ ще намериш повече информация за ежедневните грижи за кожата.

Когато сърбежът е непоносим, добър вариант се явяват кремове, съдържащи успокоителни съставки като каламин, полидоканол, ментол и други. Ако сърбежът продължава, можеш да прибегнеш до антихистамините със седативен<sup>60</sup> ефект докато изчезне. Тези продукти трябва да се използват винаги под наблюдение на дерматолог.

---

<sup>59</sup> Без сапун.

<sup>60</sup> Успокояващ.

## *Инфекции*

Въпреки че обикновено възникват по време на химиотерапията, инфекции може да се появят и след нея. Инфекциозният целулит е най-често срещан при пациенти с лимфедем (изменение, което се появява след хирургическото отстраняване на лимфните възли и представлява подуване на най-близката до операцията зона). Всички с лимфедем следват специална възстановителна терапия и трябва да спазват много стриктна хигиена, за да избегнат възможните възпаления. Нужно е също така да пазят старателно кожата си от рани, раздразнения, изгаряния...

Дори когато подхождаме с повишено внимание, е възможно да се появи инфекция. Симптомите ѝ са зачервяване и болка на крайника в продължение на няколко дни. Понякога се вдига температура и засегнатата зона леко се подува. В тези случаи трябва да се консултираш с дерматолог и да започнеш антибиотично лечение възможно най-скоро. Обикновено симптомите изчезват след няколко дни.

Друг обичаен процес е кандидозата. Тя представлява гъбична инфекция, която засяга обикновено устата и гениталиите. Появява се вследствие на променената от терапията флора на кожата. В този случай симптомите варират от белезникави бучки, зачервяване или сърбеж до затруднения с гълтането или уринирането.

За лечението ѝ се използват противогъбични кремове, с или без локални кортикостероиди. Обикновено те са достатъчни и не е нужно да се приемат таблетки. Ако става дума за вагинална кандидоза, трябва да се използват интимни сапуни с не много киселинно рН (рН по-ниско от 7 се счита за киселинно), тъй като киселините благоприятстват развитието на инфекцията.

## *Дерматит, свързан със стомия*

Много хора с операция на храносмилателния или пикочния апарат се нуждаят от стомия – прикрепена към кожата пластмасова торбичка, през която се изхвърлят екскрементите и урината от организма. Допирът и овлажняването дразнят кожата и предизвикват парене и лош мирис. В тези случаи е важно зоната да се пази чиста и суха, торбичката да се сменя често и да се намества, когато е необходимо. Може да ти предпишат локални кортикостероиди и изсушаващи разтвори или защитни кремове, които предотвратяват т. н. „накисване“ в засегнатата зона.

## *Кафяви петна по лицето и тялото*

Понякога химиотерапията причинява хиперпигментация на кожата. Тя се изразява в тъмни или кафяви петна, които може да се появят по лицето, тялото или зоните на непосредствено прилагане на медикамента. Обикновено са временни и след няколко месеца изчезват. Ако все пак искаш да ускориш процеса на избледняването им, може да използваш комбинация от депигментиращи лосиони, лазерно или пилинг лечение. Винаги комбинирай със слънцезащитен крем. Подобно третиране на кожата е удачно само в някои случаи и ако искаш да прибегнеш към него, трябва да се консултираш с дерматолог.

#### *Несъвършенства по лицето*

Повечето изменения на кожата на лицето, които заболяването или лечението оставят, са леки, но също така и по-лесно забележими, поради видимостта на зоната. Най-често срещаните несъвършенства по лицето са следните:

- Загуба на блясък и хидратация или жълтеникав тен.
- Изпъкване на скулите и потъване на очите. Като резултат кожата става по-отпусната.
- Проблеми с порите. Кафяви петна.
- Свръхчувствителност към слънчевите лъчи, някои кремове или миризми. Тенденция към почервяване.

Има различни начини за възвръщане блясъка на кожата, за уеднаквяване на цвета и текстурата ѝ. Светлинната, лазерната и фотодинамичната терапии подобряват измененията на кожата и предлагат значителен естетически прогрес. При проблеми с отпусната кожа на лицето, разрешение може да се намери в радиочестотния лифтинг (RF лифтинг). При него чрез топлинна енергия кожата се стяга.

#### *Добрата хигиена, хидратация и слънцезащита на кожата ще предотвратят повторната поява на слънчеви петна.*

Преди да прибегнеш към някоя от горепосочените терапии, се посъветвай с дерматолог, тъй като в конкретния случай може една или друга да е по-подходяща. Имай предвид, че подобни лечения не се поемат от Здравната каса и може да са доста скъпи.

С цел да избегнеш повторна поява на слънчевите петна след третирането им, независимо към коя терапия се насочиш, трябва да я комбинираш с много добра ежедневна хигиена (с нежни почистващи препарати), добро овлажняване (за предпочитане са серумните

продукти, които осигуряват най-силна хидратация) и правилна защита от слънцето.

Подходящ коригиращ грим също ще ти е от полза. По-нататм в този раздел ще научиш как да почистваш лицето си и кои са най-добрите продукти за овлажняване и грим.

### *Хранителна дерматоза*

Това е изменение, което се получава вследствие на неправилно хранене. Често срещано е при хора, които приключват онкологична терапия, тъй като им липсват витамини и други хранителни вещества. При най-острите случаи тази дерматоза се проявява в суха кожа, кървящи венци, отслабване на косата и ноктите, хематоми... Най-добре е да се свържеш със специалист по храненето, за да ти предпише най-адекватното лечение.

### **Грижи се за кожата си**

Ако имаш някой от горните дерматологични проблеми, може би вече си избрал някоя от изброените терапии, за да заличиш следите, които ракът е оставил по кожата ти. Докато следваш избраната терапия, не използвай никакви козметични продукти без да се консултираш с професионалиста, който те лекува.

*Винаги преди да използваш козметика си мий ръцете, за да избегнеш разпространението на вирусите и бактериите от пръстите ти.*

Чистотата и хидратацията са основата на грижата за кожата. Чувствителността ти сега може би е повишена. Вероятно си и поподатлив на инфекции. Затова е добре да включиш някои навици към ежедневието си: миене на ръцете преди употреба на каквато и да е козметика, проверка дали козметичните продукти съдържат нужните за теб консерванти, които да те предпазят от бактериално или гъбично заразяване. Може да се наложи да потърсиш продукти, предназначени за чувствителна кожа. Възможно е и да не се чувстваш добре с козметиката, която си използвал преди лечението.

Препоръчваме ежедневният душ да е кратък и с хладка вода. Нищо не ти пречи да се наслаждаваш понякога на дълга баня или хидромасаж, но не злоупотребявай с тях. Добре е и да ползваш минимално количество сапун (много нежен) или душ гел, които не нарушават рН-то на кожата. Подсушавай се с нежни движения и без търкане. След това намажи цялото си тяло с овлажняващ крем,

масажирайки леко най-сухите места. Ако не искаш да използваш крем, вземи си олио за тяло. С него се мажи веднага след душ, докато кожата ти е все още влажна.

Не се притеснявай да използваш дезодорант. Съставките му не нараняват кожата.

Ръцете и стъпалата също се нуждаят от специално внимание. След терапията е нормално кожата да е много суха в тези зони. Използвай овлажняващи кремове, за да избегнеш неприятното усещане.

За краката е най-добре да ползваш хидратиращ крем преди лягане. Ефектът ще е най-силен, ако се намажеш с дебел слой от крема и obuеш памучни чорапи. Спи с тях.

За ръцете експертите съветват да ги мажеш обилно толкова пъти на ден, колкото е нужно. По същия начин като с краката, резултатът ще е най-силен, ако се намажеш преди лягане и си сложиш памучни или ленени ръкавици. Дръж ги няколко минути.

#### *Почистване и хидратиране на лицето*

Лицето ти ще има нужда от по-различни грижи от тези, които полагаш за останалите части на тялото си. Първата стъпка е да го поддържаш чисто, за да може след това да го хидратиращ. Дори и да не се гримираш, почиствай лицето си сутрин и вечер. Така ще премахнеш невидимите иначе секрети, излизащи от кожата и замърсяванията от околната среда. Ако използваш грим, бъди още по-внимателен/на с почистването. Винаги започвай с очите и след това преминавай към останалата част от лицето.

#### *А) Почистване на очите и зоната около тях*

Кожата в околоочната зона е много чувствителна. Добре е да се почиства със специален продукт. Постави добре напоен памучен тампон върху затвореното си око. Остави го така няколко секунди преди да започнеш същинското почистване (винаги много нежно). Използвай вертикални движения, отгоре надолу, по посока на миглите, за да не падне някоя от тях (може да са все още слаби). Направи същото с другото око като използваш нов памучен тампон, за да не пренесеш някоя инфекция от едното око на другото. Много внимавай да не остане спирала по миглите ти, защото когато изсъхне през нощта, може да счупи част от тях.

## Б) Почистване на лицето

Може да използваш най-различни продукти. За да избереш най-подходящия за конкретния момент, е добре да имаш предвид следното:

- Използвай щадяща козметика, по възможност за чувствителна кожа.
- Ако използваш продукти, след които лицето се изплаква с вода, не забравяй да го подсушиш внимателно, с нежни движения или попиване, за да премахнеш влагата. С изпарението си тя може да дехидратира допълнително лицето.
- Вземи под внимание горното, в случай че използваш мокри кърпички за махане на грим.
- Нанеси препарата за премахване на грим с нежни и бавни движения. Не притискай силно кожата. Избърши го внимателно със сух или леко навлажнен памучен тампон.
- Ако използваш тоник за премахване на почистващия гел, избери такъв, който не съдържа алкохол. Последният може да раздразни кожата ти и допълнително да я дехидратира.
- Добър начин за приключване на почистването е кожата да се напръска с термална вода на спрей. Тя има успокояващ ефект. Подсуши остатъчната влага след няколко секунди.

След като лицето ти е вече почистено е време да бъде и хидратирано. След онкотерапия кожата изтънява, губи част от текстурата си и е по-склонна към дехидратиране. Избери козметиката, която харесваш, но имай предвид следното:

- Избери продукти, които гарантират качество и сигурност. Купувай ги от изпитани места.
- Увери се, че текстурата им е подходяща за сегашното състояние на кожата ти (суха и чувствителна).
- Спазвай описаните по-горе хигиенни навици.
- Комбинирай овлажняващата терапия с подхранващи продукти (като серумите) и нощни кремове. Сега не е моментът да използваш по-агресивните методи – като пилинг или ексфолиране. Подходящи са възстановяващите и

успокояващите кожата съставки, като например шипково масло. Посъветвай се със специалиста, работещ на мястото, от което обикновено купуваш козметиката си. Той ще ти обясни кои продукти имат тези качества.

Ако вече си избрал подходящия за теб овлажняващ крем, нанасяй го поне два пъти дневно, сутрин и вечер, и в достатъчни количества. Грижи се с най-голямо внимание за частите от лицето, които имат най-силна тенденция към изсушаване: ноздрите, ъгълчетата на устата, зоната около очите и устните. Мажи се, следвайки линиите на кожата си. Използвай единични движения и не натискай. Препоръчително е да избереш специален продукт за около очите. Не го нанасяй върху клепачите, за да избегнеш евентуален допир с очите и съответното им раздразнение.

Въпреки че е възможно да използваш един и същ крем сутрин и вечер, може да си избереш за през нощта продукт с още по-силен регенериращ и подхранващ ефект.

- **Белези**

По някои типове кожа се формират релефни и крайно неестетични белези. Понякога те се различават и по цвят, дразнещи са и сърбят. В този смисъл се различават два типа белези:

- **Хипертрофични белези:** появяват се малко след хирургическата намеса. Представяват влакнести червеникави изпъкналости, обхващащи границите на раната.
- **Келоидни белези:** появяват се месеци след операцията и представляват червено-виолетови издатини. Границите им са неправилни и надвишават ареала на раната. Може да сърбят, болят или да се покриват с язви. Не изчезват спонтанно и е възможно при опит за хирургическото им отстраняване да се влошат.

За избягване появата им са много важни следоперативните грижи. Ако въпреки тях се появи неприятният белег, дерматологът трябва да реши как той да бъде третиран. Може да ти предложи някоя от следните терапии:

- **Инжектиране на интралезионални кортикостероиди:** директно вътре в белега за най-добри и бързи резултати.



- Криотерапия: прием на течен азот при ниски температури с цел намаляване размера на белега.
- Импулсни матрични лазери: може да бъде начин за тотално премахване на белега, тъй като не само подобрява външния му вид, но и намалява дразненето (сърбеж, например).
- Тромбоцитни фактори: напоследък се използва плазма при атрофичните белези и този метод дава добри резултати. Плазмата стимулира формирането на колаген от кожата и подобрява текстурата ѝ.
- Коригиращ грим като временно решение и микропигментация като по-дълготрайно решение за намаляване на следоперативните белези (независимо дали са нормални – появяващи се при реконструкцията на гърдата – или се дължат на аномалия).

Микропигментацията представлява прилагане на стерилизирани пигменти на епидермално ниво. Резултатите по правило са дълготрайни, въпреки че може кожата леко да изсветлее и да се наложат малки корекции. Обикновено белегът изчезва от първия път. В днешно време това е бърза, сигурна и полуперманентна опция.

#### • Промени в косата

Не само кожата е засегната от терапията. Косата също може да претърпи някои промени, за които не става дума при медицинските консултации.

Много пациенти забелязват намаляване на косата си в сравнение с периода отпреди лечението. Въпреки че предизвиканият от химиотерапията косопад<sup>61</sup> в повечето случаи е обратим, понякога възстановяването на косата е само частично. Случва се тя да има различни структура и характеристики: например, да е по-тънка. Освен това при някои от жените, които са имали рак на гърдата и са третирани с поддържащи антиестрогени (като тамоксифен, например), се наблюдава увеличаване на тестостерона в организма, а това улеснява косопада.

При всички случаи е много важно да полагате грижи за косата си, когато се появи отново. Косъмът има „жива“ част, наречена луковица, която се намира в скалпа и отговаря за всички жизнени

---

<sup>61</sup> Индуцирана алопеция.

функции на косъма: растеж, оцветяване, падане. От друга страна, външната, същинската коса, е изградена от клетки, които вече са инертни структури. По тази причина грижите трябва да се насочат към двата компонента: към скалпа, който също както останалата кожа сега е склонен към дехидратация, и към фибрите на косъма, за да изглежда той по-здрав и красив.

След терапията новата коса е крехка. Не е добре да се използват продукти и предмети, които я опъват прекалено много и улесняват късането ѝ (фиби, преса). Ако имате съмнения, доверете се на фризьора си, като се стараете да използвате гарантиращи сигурност и качество продукти.

### *Шампоан, балсам и други*

Трябва да внимаваме с хигиената на главата. Целта на шампоана е да премахва мазнината и замърсителите (мъртви клетки, нечистотии и секрети), които се натрупват както по косата, така и по скалпа. Препоръчително е да се използват неутрални шампоани за честа употреба (pH, равно на 5.5, е сходно с това на кожата и не я дразни). Те хидратират никнещата коса и тази част от кожата, до която овлажняващите кремове не достигат.

След онкологична терапия някои дерматолози съветват в продължение на 3 месеца да се приемат комплексни витамини, подсилващи косата. Добре е да се комбинират с Миноксидил от 2% (под формата на спрей, разтвор или пяна). При някои пациенти този метод забързва възстановителния процес на косата, достигайки до 2 месеца.

Заедно с шампоана е важно да се използват балсам или маска за коса за новопоникващите косми. Ако предпазваш косата си по този начин, ще постигнеш еластичност и ще избегнеш късането и падането ѝ. Маската за коса е продукт, който хидратира и подхранва скалпа. Хубаво е да се използва веднъж седмично.

Балсамът прави косата по-лесно управляема и ѝ придава блясък. Спокойно ще можеш да използваш също лакове, спрейове и гелове за коса. След като си измиеш косата, я среши внимателно, без да дърпаш, защото когато е мокра много по-лесно се къса.

### *Цвят на косата*

Като възвърнеш косата си след терапията ще ти се стори с други форма и цвят. Например, ако преди е била права, сега може да

са се появили малко къдрици. Цветът ѝ може да е по-убит от преди. Рано или късно косата ти ще се върне към нормалния си вид, но през това време може да предпочетеш да я боядисваш.

Не са известни противопоказания за употребата на бои за коса. Може да ги използваш, когато косата ти порасне достатъчно, че да си махнеш перуката или къпката, които си ползвал. Нужно е все пак да минат 5-6 месеца от приключване на лечението, за да може кожата да се възстанови от химиотерапията и да се намали рискът от алергии. Освен това по този начин ще имаш вече достатъчно дълга коса, че боята да се фиксира и да не нарани скалпа.

Въпреки че алергичните реакции към бои за коса са рядко срещано явление, след онкотерапия е препоръчително да подходиш с особено внимание при избирането на въпросния продукт и да вземеш предпазни мерки преди да го използваш. Направи така наречения „сензорен тест“. Много е лесно и ще разсее съмненията ти. Тестът се състои в това 48 часа преди боядисването да си сложиш боя за коса върху кожата и да наблюдаваш дали ще се появи някаква алергична реакция.

*Ако искаш да използваш боя за коса, направи първо т. н. „сензорен тест“, за да предотвратиш алергична реакция.*

При най-малкото зачервяване или лек сърбеж трябва да се откажеш от употребата на този продукт. Ако нищо странно не се случи, може да използваш боята. Помоли във фризьорския салон да ти направят този тест. Ако се боядисваш сам, направи си го ти, следвайки инструкциите на опаковката. Професионалните фризьори най-добре ще могат да ти препоръчат подходящата боя.

Удачното оцветяване на косата ще зависи от нюанса, който искаш, и от количеството на белите косми, които искаш да скриеш:

- Директно оцветяване или „растителна или натурална“ боя. Въсъщност не става дума за наистина естествени бои, тъй като единственият природен оцветител е чистата къна. Нейният проблем е, че цветът изчезва с миенето на косата. Затова са измислени продукти, които подобряват свойствата на къната и я правят по-трайна.

Тези бои съдържат оцветители, които пигментират косата директно, без да трябва да се смесват с перхидрол<sup>62</sup>. Не

---

<sup>62</sup> 30 процентов разтвор на H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> – диводороден пероксид (3 процентовият разтвор е кислородната вода).

съдържат амоняк. Нанасят се върху най-външния слой на косъма (кутикулата), подсилват естествения му цвят, отразяват светлината (така косата изглежда по-блестяща) и прикриват белите косми, стига последните да не са прекалено много.

Това са бои, които постепенно се измиват с къпането и затова са подходящи за хора в начален стадий на побеляване на косата. Добър вариант са за алергичните към окисляващите бои, тъй като към тях рядко се проявява раздразнение.

- Боядисване чрез окисляване. Тези бои са по-ефикасни и по-трайни от растителните. Има 2 типа: тон върху тон или перманентни. И в двата случая съдържат пигменти, които, за да се получи оцветяване, трябва да се окислят, смесвайки се с перхидрол. Може спокойно да ги използваш, защото са безвредни и строго регламентирани от законовите норми за козметика. Не забравяй да направиш опита за чувствителност (сензорния тест) два дни преди боядисването.

От козметична гледна точка тези бои имат различни характеристики.

С боядисването **тон върху тон** можеш да промениш само с един тон естествения цвят на косата си (самото име подсказва това). Тези бои не съдържат амоняк и покриват само 50% от белите косми. Багрилата им се нанасят в косата, но не проникват в дълбочина и съответно не изменят естествената пигментация. Цветът лека полека изчезва с къпането.

**Перманентните бои** са традиционните и обикновено съдържат амоняк, който се изпарява и не остава по кожата. В днешно време вече съществуват и безамонячни разновидности със същата ефективност. Покриват 100% белите коси, тъй като оцветяващите вещества проникват навътре в косъма, окисляват се заедно с естествения пигмент и по този начин не се измиват. С този вид боядисване може да постигнеш какъвто пожелаеш нюанс.

В заключение напомняме, че не е препоръчително да използваш други, агресивни техники при третирането на косата си (пълна промяна на цвета, перманентни бои, студено къдрене или изправяне). При слаба коса, каквато вероятно е твоята в момента, подобни действия не само могат да наранят косъма, но и да раздразнят скалпа.

- **Увеличаване на телесното окосмяване и промени в ноктите**

При някои хора се наблюдава увеличаване на телесното окосмяване. Това обикновено е резултат от повишаването на тестостерона в организма. То може да се дължи на хипотиреоидизъм<sup>63</sup>, появяващ се след операция на щитовидната жлеза, или на някои медикаменти. Понякога възниква хипертрихоза<sup>64</sup> - удебеляване на космите по тялото. Това изменение е най-често срещано при лекуваните с циклоспорин и кортикостероиди, приемани през устата. Характерно е и за преживелите рак на яйчниците. Въпреки че обикновено изчезва с времето, най-ефикасният начин да се отървете от това окосмяване е лазерната епилация.

Ноктите ти също може да не са същите като преди започването на терапията. От една страна ги чувстваш по-чупливи, а от друга – по-лесно се инфектират. Следващите съвети ще ти помогнат да се грижиш правилно за тях и да избегнеш усложненията:

- Не си режи кожичките. По-добре е да ги махаш със специален продукт и с помощта на дървен инструмент, по-известен като портокалова клечка. След манипулацията се мажи с крем, масажирайки зоната. Така ще избегнеш изсушаването и появата на болезнените кожички около ноктите.
- Не използвай пила върху появили се петна или неравности по ноктите.
- Може да използваш лак, който да придаде приятен оттенък на ноктите ти и да прикрие обезцветяването им и други дефекти, появили се след лечението.
- Консултирай се с лекаря си, ако забележиш признаци на възпаление (тъмен цвят) или врастване на ноктите.

Не забравяй, че е добре да предпазваш ръцете си с ръкавици, когато миеш чиниите, чистиш вкъщи или работиш в градината...

Крежкостта на ноктите в повечето случаи се дължи на дехидратация. За да я избегнеш, използвай често овлажняващ крем за ръце. Ако искаш да подсилиш ноктите си, лакирай ги със заздравители. Те допълнително ги хидратират.

Гъбичните инфекции засягат по-често ноктите на краката и по-рядко тези на ръцете. Лечението им се състои от комбинацията от

---

<sup>63</sup> Понижена функция (хипофункция) на щитовидната жлеза.

<sup>64</sup> Патологично окосмяване.

противогъбични лакове и хапчета. Ще трябва да го следваш в продължение на няколко месеца, за да изкорениш проблема.

*Какво мога да направя, за да ми пораснат отново миглите?*

Съществуват препарати с локални простагландини<sup>65</sup>, които се нанасят с четчица. Използват се за стимулиране растежа на миглите, добре приемани са от организма и дават резултати.

*Мога ли да използвам бои или лакове?*

Косата и ноктите ти са по-слаби, но въпреки това не е проблем да използваш бои или лакове. Все пак имай предвид, че въпреки че предвижданият срок за възстановяване на кожата след химиотерапията е 3-4 седмици, е препоръчително да изчакаш малко повече (5-6 месеца) преди да си боядисаш косата. Така ще намалиш риска от алергии.

Що се отнася до ноктите, можеш да използваш ноктопластика или гел, но не забравяй, че прекалената им употреба води до допълнително отслабване на ноктите. Относно лака е добре да изчакаш поне 4 седмици след последната химиотерапия.

- **Пази се от слънцето**

Хубавото време обикновено има положителен ефект върху настроението на повечето хора. Може би е така, защото слънцето за много от нас е синоним на ваканция или отпуска. Освен това позволява развиването на различни дейности на чист въздух. Все пак, въпреки че плюсовете на слънцето са неизброими, излагането на кожата на слънчевите лъчи може да има и негативни последици. Бъди умерен със слънчевите бани и най-вече използвай слънцезащитни продукти, за да избегнеш отрицателните ефекти.

Като резултат от онкологичните терапии кожата не само става по-тънка и по-суха, но се увеличава и фоточувствителността ѝ. Това означава, че слънчевата светлина ѝ влияе повече от нормалното. Ако си бил подложен на лъчетерапия, може лесно да се появяват зачервявания (еритеми) или лющещи се участъци.

Обикновено обръщаме повече внимание на слънцето през лятото, но е желателно да го правим целогодишно. Помни, че денем сме непрестанно подложени на ултравиолетовите лъчи, дори и когато е облачно. Старай се да не се излагаш директно на слънце.

---

<sup>65</sup> Получават се от мастни киселини.

Ако го правиш, винаги използвай слънцезащитен крем. Не е добре да се използва миналогодишен такъв, защото е изгубил част от свойствата си и няма същия ефект. Мажи се половин час преди да излезеш навън, за да попие добре. Не забравяй особено уязвимите места като челото, носа, скулите, деколтето, ръцете...

Ако ти е правена лъчетерапия, грижи се с особено внимание за зоните, в които е извършвана. Същото се отнася за белезите, ако си опериран. Подновявай пласта слънцезащитен крем на всеки 2 часа или след всяко влизане във водата на плажа. Прави го независимо дали кремът ти е водоустойчив или не.

Ако ще стоиш на слънце продължително време или в най-горещите часове (между 12 и 16 часа), е много важно да прибегнеш до следните мерки: облечи се подходящо и си сложи слънчеви очила и шапка.

След като си бил изложен на слънчевата радиация, хидратирай подobaващо кожата си с лосиони с успокояващи и омекотяващи съставки. Традиционната „After sun”<sup>66</sup> козметика и термалната вода са подходящи и намаляват ефекта на вредните лъчи.

## • Грим

Гримът е перфектният начин за прикриване на несъвършенствата по кожата, независимо дали пациентът напълно се е възстановил или все още усеща последиците от онкотерапията. Може да използваш различни продукти и по различен начин, докато постигнеш желанния ефект:

- *Коректор.* Прикрий тъмните кръгове около очите, зачервените места и петната по лицето си. Накарай го да светне. Има коректори в различни тонове с различно предназначение. Консултирай се със специалиста от магазина за козметика, където обикновено пазаруваш. Избери тон, малко по-светъл от собствената ти кожа. Номерът е не да го размазваш по лицето си, а с леки докосвания да слагаш по малко от него.
- *Основа за грим.* Функцията ѝ е да уеднакви кожата, да изравни цвета ѝ и да ти придаде по-здрав вид. Може да е течна (по-лека) или компактна (с по-добри покривни свойства). Избери текстурата, тона и капацитета на покриване, които ти харесват,

---

<sup>66</sup> After sun, за след слънце.

но помни, че ако кожата ти е много суха, е по-добре да избягваш прахообразните продукти. Препоръчително е също така да търсиш козметика със слънцезащитен фактор.

- *Руж.* Не е от съществено значение, но с него ще постигнеш по-весел вид и ще разграничиш по-добре чертите на лицето си. Посъветвай се със специалист относно тона и начина на прилагане на този продукт в зависимост от формата на лицето ти.
- *Сенки за очи.* Не са задължителни, но ако са майсторски нанесени, могат да върнат светлината в погледа ти и да открият очите ти.
- *Моливи за очи и вежди.* Важни са, за да подсилиш и уплътниш веждите и миглите си, когато са слаби и почти невидими. Чрез тях ще върнеш експресивността на лицето си. Използвай близки до цвета на косата ти тоналности и попитай някой с опит как се нанасят.
- *Спирала.* Дава много добър резултат при оптичното уголемяване и сгъстяване на миглите. Избягвай съдържащите полимери, защото те обтягат миглите и в твоя случай може да се окажат причина за отскубването им. Помни, че е много важно да изчистиш спиралата добре преди сън, защото иначе може миглите ти да се чупят.
- *Устни.* Кожата им е изключително фина и чувствителна. Трябва да се овлажняват със специални продукти. Слагай си ги толкова пъти на ден, колкото смяташ, че е нужно. Малко цвят ще ободри и освети лицето ти. Съществуват най-различни по текстура, тип и цвят продукти (червила и гланцове). Опитвай се да избягваш дълготрайните червила, защото те обикновено допълнително изсушават кожата.

### *Парфюмът*



Вероятно си чувал, че силните парфюми или тези с висока концентрация на алкохол може да наранят кожата ти. Знай, че не съществуват специални изисквания относно употребата им, нито са доказано противопоказни. Въпреки това, повечето от тях съдържат алкохол и може затова да почувстваш кожата си по-суха. Ако това се случи, просто започни да се пръскаш върху дрехите.



#### **4. Почивка и хигиена на съня**

През нощта се извършват различни биохимични процеси, които ти позволяват не само да си буден денем, но и поддържат способността за учене, паметта и други когнитивни процеси. По тази причина сънят е една от жизненоважните функции на организма. С изменението на количеството и качеството на почивката ни, настъпват редица други изменения, които причиняват силно психологическо и дори физическо неразположение. Грижейки се за почивката си, си осигуряваш максимална продуктивност и ще се почувстваш по-добре във всеки един аспект.

За да постигнеш пълна почивка през нощта, сънят ти ще премине през няколко фази. Малко по малко, от първоначално унасяне ще стигнеш до дълбок сън. Фазите са: първа (сънливост), втора (лек сън), трета и четвърта (дълбок сън) и REM-фаза (Rapid Eye Movement – Бързо движение на очите). Тези периоди се повтарят циклично по време на цялата нощ.

В тези фази съществуват някои знаци или прекъсвания, които може да свидетелстват за разстройства в съня. Въпреки това начинът ти на почивка може да е различен от този на останалите хора, без това да предполага някакъв проблем. Следващите разяснения ще ти помогнат да интерпретираш правилно симптомите си и така да се насочиш към адекватния начин за справяне с тях:

- Нормално е да се будим нощем за кратко време (от 6 до 8 пъти) и след това отново да заспиваме.
- Необходимият сън за всеки човек варира от 5-6 часа до максимум 9-10 часа. За повечето хора са достатъчни 7-8 часа.
- Нормално е при по-възрастните да намалява нужното време за почивка. Това не показва разстройство на съня.

Измененията в навиките на съня са характерни както за онкоболните, така и за вече излекувалите се пациенти. Те се свързват с редица фактори, сред които ще отбележим следните:

- Психологически фактори (симптоми на безпокойство и депресия).

- Ефектът от някои операции, които причиняват болка, респираторни проблеми или неврологични разстройства.
- Последствията от някои активни терапии или поддържащи лекарства.

С цел да установиш причините и да избегнеш погрешните представи за съня е добре да обсъдиш с лекаря си евентуалните симптоми на разстройство. По този начин специалистът ще може да реорганизира терапията ти, ако е възможно, и да те посъветва как да се справиш с възникналите проблеми (в зависимост от физическите ти характеристики и особеностите на болестта).

### • Причини и видове разстройства на съня

Някои последици от терапията, които може да засегнат съня, са: болка, температура, среднощно потене, предизвикано от инфекции, пикочно-полови проблеми, затруднения с дишането, изтощение... Те са резултат както от физическите, така и от психологическите изменения, настъпили с болестта.

По време на лечението вероятно си забелязал, че сънят ти се е променил вследствие на различни причини като: влизането в болница, буденето за вземане на лекарства, промените в рутината, болката, безпокойството, шумът и страничните ефекти. Ако тези проблеми не се прекратят възможно най-скоро, може да продължат във времето, да станат постоянни и съответно много по-трудни да изкореняване.

Разстройствата в съня, най-характерни за раковите заболявания, са следните:

- Невъзможност за заспиване или за поддържане на съня, т. е. безсъние. Появява се, когато не можеш да се отпуснеш да заспиш, да спиш продължително или когато почивката не ти се струва възстановяваща. Безсънието може да окаже влияние върху настроението ти и върху количеството енергия, с което разполагаш. Причинява умора, затруднения в мисловните процеси и трудно концентриране.
- Разстройства на съня, свързани с дишането (сънна апнея). Тези проблеми се задълбочават с повишаването на теглото, което пък често е следствие от някои терапии. Причини могат да са и операциите, засягащи дихателните пътища. Консултирай се с

лекарския екип относно начините за подобряване на дишането през нощта.

- Нощни кошмари. Най-чести са в периодите, в които най-много те е страх и изпитваш постоянно безпокойство. За да намалиш напрежението преди лягане, може да е удачно да потърсиш начини за отпускане през деня. Виж „Техники за отпускане“ и „Метод за разрешаване на проблеми“ в края на Трети раздел („Емоционални аспекти“).
- Прекомерна сънливост. Може да се дължи на умората след дългия период на бездействие или на последствията от терапията. В този случай е добре постепенно да подновиш физическата активност. По този начин малко по малко усещането за изтощение ще намалее (виж „Активност и упражнения“ в този раздел).

Безсънието може да се прояви в допълнение към лошото настроение, умората или невъзможността да се изпитва удовлетворение или удоволствие при депресиите. Тогава е препоръчително да се консултираш със специалист, който да прецени точно състоянието ти. Във всички случаи е важно да се установи дали силната сънливост през деня не се дължи на недостатъчна почивка през нощта.

Много от по-горе описаните разстройства са свързани с проблемите, възникващи от безпокойството и депресията. Въпреки че винаги е уместно да се изключат медицинските проблеми като причина за сънливостта, психологическите фактори не могат да се пренебрегнат. Някои от тези, които оказват влияние на съня, са:

- Повтарящите се мисли под формата на притеснения. Те засилват напрежението. Често тези мисли се появяват в съня, когато няма какво да ни разсейва.
- Активността на тялото, свързана със стреса и тревогата, преди сън. Затруднява необходимите за да заспим отпускане и отдалечаване от проблемите.

- **Полезни навици за добър сън**

Техниките за добра хигиена на съня се съсредоточават върху управлението на факторите, които влияят на съня – поведение и околна среда. Целта е да се улесни т. н. „индукция на съня“. Този

термин се използва в психологията и обяснява онези форми на поведение, които благоприятстват добрата почивка.

Трябва да имаме предвид, че спането е активен процес и е желателно да достигнем часа за почивка във възможно най-добро състояние. За да постигнем това, трябва да си създадем някои навици, които да спазваме както преди лягане, така и през деня.

### *Дневни навици*

- Опитай се да спазваш график за ставане и лягане и да ядеш по едно и също време. Тези елементарни мерки ще уравновесят организма ти. Стреми се да го правиш и през почивните дни, за да удължиш позитивите им и да не прекъсваш постигнатото. Дори и да не си спал добре, ставай винаги по едно и също време.
- Мелатонинът е хормон, който се отделя при отсъствието на светлина. Той подава информация до мозъка ни, че е дошло време за сън. След това нивата му намаляват и организмът се приготвя да се активира с идването на деня. Поддържането на постоянен режим спомага за нормализиране на отделянето му.
- Излагането на слънчева светлина и правенето на упражнения на чист въздух рано сутрин също са полезни. Те помагат по-лесно да се разсъниш и да започнеш деня си с необходимата енергия.
- Уравновесеният хранителен режим подпомага телесните функции. Ще намериш повече информация за храненето в „Хранене: препоръчителни диети след лечението“.
- Опитвай се да спиш на 2 пъти следобеден сън за по около 15 минути. Въпреки че звучи съмнително, тези почивки са много полезни и помагат за отпускането през деня, което пък, от своя страна, благоприятства нощния сън. По време на тези кратки почивки няма да достигнеш състояние на дълбок сън, а ще останеш в границите на лекия. Плюсоеите им са: ще си по-спокоен, ще си вършиш работата по-добре и ще се чувстваш по-уравновесен.
- Ежедневно прави физически упражнения, за предпочитане сутрин. Ако ги правиш преди лягане, ще активират организма ти и така ще заспиш по-трудно. Нека бъде поне 5 часа преди сън.

- Ограничи консумацията на възбудителни средства като кофеин, теин<sup>67</sup> и други. Употребявай ги само сутрин.
- Поддържай задоволителни социални връзки, за да си в по-добро настроение и да те разсейват от неприятните мисли.
- Може да тренираш техники за отпускане и успокояване през деня. Ще намериш някои примери в „Приложение №1: Техники за отпускане“ от Трети раздел.

### *Нощни навици*

Избягвай изобилните вечери и изгради режима си така, че да ядеш поне 2 часа преди лягане. По този начин няма да си легнеш по време на активното храносмилане. Препоръчително е да не употребяваш алкохол, никотин или други възбуждащи вещества.

Поддържай стаята си възможно най-удобна и приятна за сън: в тишина, с подходяща температура (около 20 градуса), затъмнена...

Открий подобаваща и ергономична поза, която да подпомага настъпването на съня, да избягва изкривяванията и да спомага за пълноценната почивка.

Намали приема на течности поне до час преди лягане, за да не се налага да прекъсваш съня си с ходене до тоалетната.

Извършвай успокояващи дейности след вечеря, за да ти помогнат да забравиш стреса от изминалия ден: чети, гледай телевизия, слушай музика, води весели разговори... Създай си собствен ритуал на съня, правейки неща, които специално за теб са приятни и предизвикват сънливост: вземане на душ, хидромасаж, пускане на приглушена светлина... Опитвай се да спазваш този

ритуал всяка вечер преди лягане, за да улесниш отделянето на мелатонин.



В леглото избягвай гледането на телевизия, слушането на радио или караниците. Всички тези неща ти пречат да се отпуснеш. Ако и така не можеш да заспиш, стани,

<sup>67</sup> Съдържа се в чаените листа.

свърши нещо (нека бъде спокойна дейност), и когато ти се доспи, се върни в спалнята.

Ограничи времето, което прекарваш в леглото, до времето, което отделяш за спане. Не си поставяй за цел да заспиш, защото задълженията създават безпокойство, а то пречи на съня. Стреми се да възприемаш почивката като динамичен процес, който трябва да тренираш, за да постигнеш (малко по малко) по-добри резултати.

Не мисли за проблемите в работата, в училище или в общуването ти с хората преди сън. Определи си един момент от деня, когато да мислиш за всички неща, които те притесняват, и така ще освободиш съзнанието си от тях вечер. Може да са ти полезни много от стратегиите от „Тревога“ и „Тъга“ в раздела „Емоционални аспекти“.

Не прибегвай до самолечение. Предизвикващите сън медикаменти може да имат обратен ефект, ако спирането им не е контролирано правилно. Винаги се съветвай с лекаря си, когато става дума за започване или прекратяване на приема им. Може да използваш и техники за отпускане преди сън.

Системното недоспиване (недостатъчен сън под формата на навик) предизвиква негативни промени в мисловния процес. Отразява се върху паметта, вниманието, продуктивността, бистрия ум и емоционалното състояние на човека. Ефектът му, от една страна, поражда лошо настроение, тревога, страх от приближаването на вечерните часове и раздразнителност, а от друга, сънливост и умора през деня, затруднения при вземането на решения...

Съществуват множество сънотворни лекарства, но е важно да си наясно, че всички те трябва да се използват само по лекарско предписание. В противен случай може да предизвикат нежелани ефекти и да задълбочат съществуващото разстройство. Ако прекратиш употребата им изведнъж, е вероятна появата на симптоми като нервност, възбуденост или обратен ефект. Не забравяй също, че може да има противопоказания за тези лекарства в комбинация с поддържащата терапия след болестта.

## **Приложение №1**

### **Упражнения за сила**

Да се правят 2 или 3 пъти седмично (в непоследователни дни). Предварително да се загрее, а след приключването на упражненията – да се разтегне. Препоръчваме една или две серии (8-12 повторения за серия) за 8-10 големи мускулни групи (умерено натоварване).

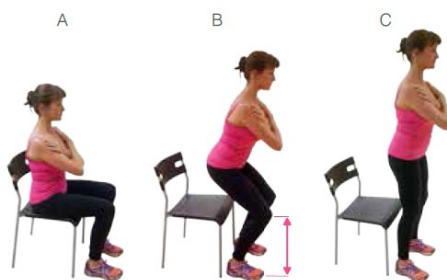


*Основен мускул/ мускулна група:* Триглав подбедрен мускул<sup>68</sup>.

*Изпълнение:* от изправено положение, с ръце, подпрени на стената, се повдигаме на пръсти. Държим гърба изправен.

*Основен мускул/ мускулна група:* Квадрицепс.

*Изпълнение:* от седнало положение се надигаме от стола с изправен гърб. Коленете не бива да преминават пред стъпалата.



*Основен мускул/ мускулна група:* Прасци.

*Изпълнение:* лягаме по гръб със сгънати колене. Повдигаме ханша до достигане на 90 градусов ъгъл, сключен между долната част на краката и горната (в една линия с трупа). Петите трябва да оказват натиск в посока към пода и назад.



*Основен мускул/ мускулна група:* Прасци.

*Изпълнение:* от седнало положение с изправен гърб подпираме петите си на краката на стола. Натискаме назад.



*Основен мускул/ мускулна група:* Коремни мускули.

*Изпълнение:* прави сме и използваме дълга летва

(например, дръжка от метла). Държим летвата на височината на раменете, формирайки латинската буква „W“ с ръцете си. Въртим трупа си наляво и



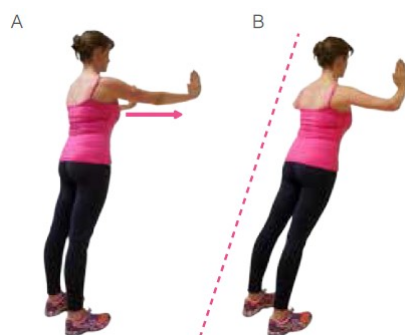
<sup>68</sup> Musculus triceps surae.

надясно. Държим изправена лумбалната (поясната) зона. Коленете трябва да са полусвити. Главата не се навежда напред.

*Основен мускул/ мускулна група:* Мускули на кръста.

*Изпълнение:* заставаме на четири крака. Китките са в една линия с раменете, а коленете са в една линия с бедрата. Започваме от позиция с прав гръб. Извиваме се в кръста, така че пъпът ни се приближава максимално към пода, а главата ни се вдига нагоре. След това се извиваме в обратната посока: отдалечаваме пъпа максимално от земята и навеждаме главата към гърдите.

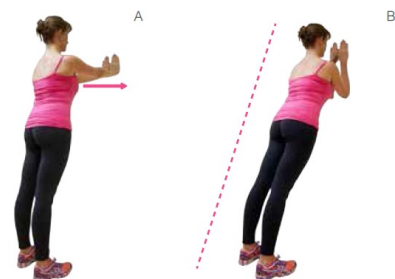
*Основен мускул/ мускулна група:* Гръдни мускули.



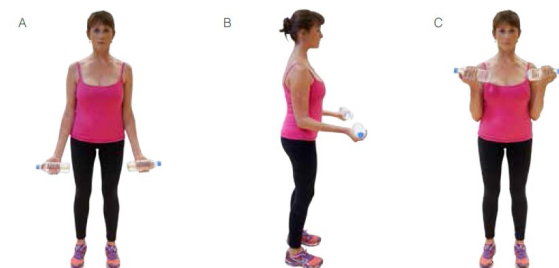
*Изпълнение:* от изправено положение, с ръце, подпрени на стената. Ръцете са малко по-раздалечени от ширината на раменете. Дланите са в една линия с раменете. Накланяме тялото си към стената, запазвайки през цялото време в една равнина гръба и краката си. Лактите остават отдалечени от тялото.

*Основен мускул/ мускулна група:* Трицепс.

*Изпълнение:* от изправено положение, с ръце, подпрени на стената и допрени една до друга. Приближаваме тялото към стената, запазвайки цялото тяло в една равнина. Лактите се допират до стената.



*Основен мускул/ мускулна група:* Бицепс.



*Изпълнение:* от изправено положение, с лакти, долепени до тялото. Използваме тежести (бутилки с вода, пакет захар, гири...). Не бива да са много тежки. Сгъваме предмишниците, запазвайки лактите в началната им позиция. След това ги разгъваме.

## Приложение №2



## Упражнения за еластичност

Всяко разтягане да се задържа за около 20-30 секунди. Да се повтаря поне по 2 пъти.

*Основен мускул/ мускулна група:* Триглав подбедрен мускул.

*Изпълнение:* от изправено положение, подпираме пръстите на краката на стената. Оставяме тежестта ни да падне върху стената. Правим го после и с другия крак.



*Основен мускул/ мускулна група:* Квадрицепс.

*Изпълнение:* от изправено положение хващаме пръстите на единия крак с ръка. Сгъваме коляното. Може да си помогнем, подпирайки се на стената, на стол или на друга мебел с другата ръка, за да не загубим равновесие. Правим го после и с другия крак.

*Основен мускул/ мускулна група:* Прасци.

*Изпълнение:* от изправено положение се спускаме до задържаме се долу в позиция максимално обтягане. Бавно се надигаме. Гърбът е изправен през всичкото време.



A



B



C

*група:*

земята.  
на



*Основен мускул/ мускулна група:* Мускули на кръста.

*Изпълнение:* от изправено положение се накланяме напред, докато ръцете ни допрат стената. Винаги държим гърба изправен. Главата е в една линия с гръбначния стълб.

мускули.

*Основен мускул/ мускулна група:* Гръдни

*Изпълнение:* от изправено положение, опъваме едната си ръка встрани и я опираме на стената. Завъртаме торса в обратна посока. Гърбът винаги е изправен, а ръката – на височината на рамото. Правим го после и с другата ръка.





*Основен мускул/ мускулна група:* Мускули на врата.

*Изпълнение:* от изправено положение изнасяме единия крак напред. Ръката от същата страна (на изнесенния крак) хваща главата. Погледът ни е насочен към пръстите на изнесенния крак. Оставяме тежестта на ръката ни да падне върху главата. Ухото се доближава до рамото, а гърбът е изправен. Правим го и с другата ръка после.



*Основен мускул/ мускулна група:* Трицепс.

*Изпълнение:* от изправено положение, поставяме едната си ръка зад главата. Сгъваме лакътя и си помагаме с другата ръка да задържим напрежението. Трупът трябва през цялото време да е изпънат, а ушите – отдалечени от раменете. Правим го и с другата ръка после.



*Основен мускул/ мускулна група:* Предмишница.

*Изпълнение:* от изправено положение, изпъваме едната си ръка. Китката е в една линия с рамото. С другата ръка хващаме пръстите на изпънатата ръка (откъм дланта). Дланта се обръща навън. Правим го и с другата ръка

после.

*Основен мускул/ мускулна група:* Предмишница.

*Изпълнение:* от изправено положение, изпъваме едната си ръка. С другата ръка хващаме пръстите на изпънатата ръка (от обратната на дланта страна). Дланта се обръща към нас. Правим го и с другата ръка после.



**Пациентски организации**

## **1. От пациент към пациент**

Ракът променя живота ни. По един или друг начин изпитваме чувства, които преди трудно бихме си представили. След диагностицирането могат да се появят страх, безпокойство, промени във физическото състояние и средата ни. Всичко това предизвиква усещане за уязвимост и несигурност, които вероятно си изпитал. Те могат да продължат и след приключване на терапията.

Никой по-добре от преживелия рак не разбира тези чувства и страхове, които оказват влияние върху всички аспекти от живота му: трудностите при връщането към работната среда, промяната на ценностната система, импулсът да правим неща, които преди не сме обмисляли. Именно тук пациентските организации намират своето място, продължавайки, в много случаи, оттам където медицинските грижи свършват. Те съпътстват пациента чрез емпатията и разбирането на чувствата му, благодарение на сходния опит.

Българско Сдружение Лимфом е пациентска организация. Тя работи съвместно с други, подобни на нея организации. Нашата роля не се ограничава само в разбиране и подкрепа. Действаме като групи, оказващи натиск и предизвикващи промени в качеството на живот на пациентите. В много случаи помагаме нуждите им да бъдат отразени в дневния ред на здравните органи. От друга страна, провеждаме информационни кампании, които не само изясняват положението на болните, но и помагат за превенцията и навременното диагностициране на раковите заболявания. Тези действия са от изключителна важност за преодоляването на стигмата на рака и нормалното социално възприемане на заболяването.

*Пациентските организации оказват необходимия натиск и предизвикват промени в качеството на живот на пациентите.*

Въпреки това финансите на пациентските организации са много ограничени и това сериозно затруднява дейността им. От тази гледна точка е важно създаването на асоциации. Така те не само се подкрепят икономически, но и се засилва гласа на тези групи и възможността им да представляват и защитават правата на пациентите. Това им позволява се също да играят по-важна роля в колективното вземане на решения в областта на политиката.

- **Какво могат да предложат пациентските организации?**

В тези организации не просто ще намериш хора, преживели същото като теб. Там има и професионалисти, които могат да те ориентират в различните аспекти на болестта във всяка една нейна фаза. В зависимост от ресурсите и целите си, всяка организация предлага различни услуги.

В повечето случаи ще откриеш доказана и разбираема информация за твоя тип рак и емоционална подкрепа от други хора, в чиито преживявания ще откриеш твоите собствени. Понякога ще ти предложат и психологични, социални и юридически съвети, за да преодолееш по-лесно възникналите трудности в ежедневието ти.

Имаш на разположение голямо разнообразие от пациентски организации: такива, които се занимават с рака в общия му смисъл, и други, посветени на един конкретен тип рак. За да се ползваш от услугите им, повечето ще те помолят да станеш техен член. Това рядко е свързано с някакъв членски внос, а ако такъв съществува, то той обикновено е символичен. Да бъдеш член е един от вариантите, но не единственият. Можеш да се запишеш като доброволец, сътрудник или потребител на част от услугите, които предлагат.

- **Испанско сдружение на пациентите с ракови заболявания - ГЕПАК**

Гепак е независима организация с нестопанска цел, която възниква с идеята да представлява интересите на засегнатите от рак и техните семейства на държавно и международно ниво. Асоциацията е съставена от най-представителните организации за ракови заболявания в страната. Те се обединяват, за да споделят ресурси и опит и да издигнат единен глас към различните социални партньори и здравни учреждения. Българско Сдружение Лимфом работи съвместно с ГЕПАК, която любезно ни предостави и тази книга.

Сред услугите, до които пациентите имат достъп като част от подобни организации, са: психологически и социални грижи, правни консултации, емоционална подкрепа, а също и достъп до изпитана медицинска информация по различни въпроси, свързани с болестта. Всички те са насочени към даването на отговор на потребностите, които смятаме за основни за хората, живеещи с тази болест. Изброени са в десетте точки от манифеста на пациентите с онкологични заболявания.

1. Достъп до биомедицинските и клиничните изследвания и постижения. Ракът трябва да е приоритет в изследванията през

следващите години. Пациентите трябва да разполагат с информация и да имат достъп до клиничните проучвания.

2. Мултидисциплинарни грижи от обучени в сферата професионалисти. Грижите към онко пациентите следва да включват добра координация между различните нива в следенето на болните и мултидисциплинарен екип от клинични специалисти с богат опит в лечението специално на тези заболявания.
3. Повече информация и услуги в подкрепа на пациента. Както самите пациенти, така и техните семейства, имат нужда от точна и лесно разбираема информация относно заболяването, диагностицирането и лечението му. Услугите за подкрепа на пациента трябва да са достъпни за всички, които биха искали да се възползват от тях.
4. Създаване на държавен регистър на рака. Сложността на рака изисква разработването и прилагането на туморни регистри, които да позволяват изготвяне на оценка на честотата и разпространението на рака, изучаването на етиологията<sup>69</sup> на някои тумори и да спомагат за обмена на информация. По този начин ще се улесни изследването на рисковите фактори и възможните причини за рака; генетичните заложи, биологичната и молекулярната морфология на рака.
5. Достъп до ефективна терапия без дискриминация. Всички пациенти, независимо от местожителството, възрастта, образованието, доходите или други фактори, трябва да получат достъп до възможно най-доброто лечение за всеки конкретен етап от болестта. Здравните власти следва да прилагат мерки за контрол, за да се избегне неравенството при достъпа до ефективно лечение и качествено здравеопазване.
6. Оценка на грижите според критерии за качество. Онкологичните служби и институции, предоставящи грижи за пациентите с ракови заболявания, трябва да бъдат акредитирани съгласно критериите за качество, установени от здравните власти, научните дружества и пациентските организации. Тези критерии следва да бъдат публични и независимо оценени.

Резултатите от оценките трябва да бъдат част от Националната стратегия за Рака и да станат публично достояние.

---

<sup>69</sup> Наука, изучаваща причините за възникването на болестите

Показателите следва да включват променливи фактори като: достъпност, клиничното управление, хуманно отношение, медицински резултати и оцеляване.

7. Създаване на планове за грижа за нуждите на излекувалите се пациенти. Вниманието към тях е нарастваща необходимост в Националната здравна система, поради влиянието, което имат ранната диагностика, приемането на нови диагностични технологии и въвеждането на по-ефикасни терапии. Всички тези подобрения не са застраховани от поява на специфични нови нужди, за които са необходими конкретни изследвания.

Широкият кръг от бивши онко пациенти изисква координирани усилия между различни специалисти: онколози, вътрешни болести, клинични фармаколози и екипи за спешна медицинска помощ. Същото се отнася и за грижите за психологическите и социалните потребности, които трябва да са приоритет на общественото здравеопазване.

8. Политики, които да поставят пациентите и нуждите им в центъра на онкологичните грижи. Пациентите трябва да имат възможност да играят активна роля в политическите решения, които ги засягат. Особено в тези, свързани с предоставянето на достъп до диагностичните и терапевтичните иновации.
9. Намаляване на изолацията, характерна за живота на болните от рак пациенти и техните семейства. Следва да се насърчава сценарий, отразяващ тяхната действителност, за да може да се постигне по-лесно нормализиране в социално отношение и съответно преодоляване на стигмата, която обикновено ги съпътства.

Здравната система може да взема решения, чрез които да смекчи негативното въздействие на заболяването. Трудовата система, от своя страна, следва да насърчава благоприятните условия за по-добро съвместяване на професионалната реализация и болестта.

10. Поощряване на културата на корпоративна социална отговорност на фирмите и институциите, най-близки до раково болните пациенти. Ракът не бива да се свързва с благотворителност и с благотворителни организации. Институциите и фирмите трябва да разработят стратегии за подкрепа на засегнатите работници и техните семейства.

Освен това компаниите би трябвало да обмислят възможността да заделят част от бюджета си за корпоративна социална отговорност в помощ на изследването на онкологичните заболявания. В подобна дейност те могат да намерят подходящ инструмент за превръщането им в по-хуманни, по-социално отговорни и по-близки до служителите и клиентите си организации.

От гледна точка на опита ни на пациенти считаме за фундаментално спазването на изброените точки, за да бъдат постигнати възможно най-добрите грижи и социално отношение към раково болните (не само по време на диагностицирането и лечението, но и след това). В Европа има милиони излекували се и ракът е променил живота на всеки един от тях. Искаме да ти помогнем да преминеш през процеса на възстановяване нормално.

В този смисъл, може не веднъж да си се питал защо изпитваш толкова противоречиви чувства в момент, в който се предполага, че трябва да празнуваш края на болестта. Въпреки това тези усещания са по-често срещани отколкото си мислиш. Както сигурно си разбрал след като си прочел настоящия наръчник, е нормално да не се чувстваш напълно щастлив по време на ремисията, да мислиш, че си загубил време, което никога не ще успееш да си върнеш и да усещаш, че вече не си същият, тъй като нито разсъждаваш, нито живееш както преди.

Нормално е да се страхуваш и в същото време да искаш да покориш света; да отдаваш значение на неща, които преди не си смятал за важни. Нормално е също да чувстваш, че въпреки че е минало време оттогава, животът е спрял в онзи момент, когато са те диагностицирали. Хубавото е, че това спиране е само една страница, която сега ще можеш да прелистиш.



COPYRIGHT Grupo Español de Pacientes con Cáncer