

Co robić z wyczerpaniem nerwowym

What to Do for Distress - Polish

Wyczerpanie nerwowe to nieprzyjemne emocje, uczucia lub myśli. Jest ono powszechne u osób chorych na raka i ich członków rodziny i ich bliskich.

Wyczerpanie nerwowe może wpłynąć na to jak myślisz, jak się czujesz się, czy jak się zachowujesz. Może powodować, że jest trudniej borykać się z rakiem, jego objawami, leczeniem i skutkami ubocznymi. Może także powodować, że skutki uboczne będą gorsze, jak zmęczenie, mdłości, problemy ze spaniem i ból.

Wyczerpanie nerwowe może powodować, że jest trudniej podejmować decyzje. Możesz mieć problem z podjęciem decyzji o leczeniu, umówieniem kolejnych kontrolnych wizyt, a nawet braniem leków, które są potrzebne w leczeniu raka.

Nauczenie się, jak mówić i jak walczyć z wyczerpaniem nerwowym może pomóc tobie i twoim bliskim.



Wskazówki, które mogą pomóc w stanie przygnębienia

Nie ma jednego rozwiązania. Odkryj, co ci pomaga. Czasami może to działać jednego dnia, ale już nie następnego. Im więcej

metod radzenia sobie wynajdziesz, tym lepiej będziesz przygotowany/-a, kiedy będą ci potrzebne.

Co robić:

- Myśl o metodach radzenia sobie, które pomogły ci w przeszłości. Jeżeli pomogły, znowu je zastosuj.
- Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych, medytacji, jogi, masaży lub terapii ze zwierzętami.
- Bądź aktywny/-a, np. chodź na spacer, jeźdź na rowerze, pracuj w ogrodzie.
- Znajdź kogoś, z kim mógłbyś(-abyś) rozmawiać o swojej chorobie.
- Radź sobie z rakiem “dzień po dniu.” Pamiętaj, że niektóre dni będą lepsze niż inne.
- Wiedz, że jest to OK, jeżeli nie jesteś cały czas nastawiony(-a) pozytywnie.
- Korzystaj z grup wsparcia i samopomocy, jeżeli ci to pomaga.

- Znajdź lekarza, który wysłucha wszystkich twoich pytań. To może ci pomóc w przygotowaniu się na to, co prawdopodobnie się zdarzy.
- Wypróbuj praktyki duchowe i religijne, takie jak modlitwa, które pomogły ci w przeszłości. Zapoznaj się z innymi rodzajami działań, które mogą dać ci komfort.
- Prowadź dziennik jako sposób na wyrażanie swoich uczuć i myśli.
- Zapisz numery telefonów swoich lekarzy, daty terapii, wyniki badań laboratoryjnych, prześwietleń, skanów, objawy, skutki uboczne, lekarstwa i ogólny stan zdrowia.
- Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej, jeżeli myślisz o zaprzestaniu regularnego leczenia. Powiedz im, dlaczego o tym myślisz i co byś wolał(-a) robić zamiast.

Czego nie robić:

- Zakładać, że umrzesz ponieważ masz raka. Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej o tym, czego możesz oczekiwać.
- Winić siebie za spowodowanie swojego raka.
- Czuć się źle, jeżeli nie zawsze jesteś pozytywnie nastawiony(-a). Jest to normalne, aby czasem czuć przygnębienie.
- Próbować samemu/samej uporać się z wyczerpaniem nerwowym. Poproś o pomoc w zaspokojeniu swoich potrzeb.
- Być zbyt zażenowanym(-ą), aby poprosić o pomoc specjalistę od zdrowia psychicznego.
- Utrzymywać swoje obawy i objawy w tajemnicy przed osobą najbliższą. Takie osoby mogą ci pomóc znaleźć rozwiązanie problemu i zapamiętać, co twój zespół opieki medycznej tobie powiedział.



Rozmowa o wyczerpaniu nerwowym

Pierwszy krok na drodze radzenia sobie z wyczerpaniem nerwowym to rozmowa z zespołem opieki medycznej o swoich odczuciach. Oni liczą na to, że powiesz im, jak się miewasz i co czujesz.

Osoby chore na raka opisują wyczerpanie nerwowe jako uczucie:

- Smutku
- Beznadziei
- Bezradności
- Strachu
- Niepokoju lub bycia w depresji
- Gniewu



Kiedy uczucie wyczerpania nerwowego jest poważne?

Poczucie wyczerpania nerwowego jest normalne, kiedy masz raka. Ale czasami to uczucie powoduje, że trudno jest funkcjonować lub z nim sobie radzić. Jeżeli masz jakiegokolwiek z niżej wymienionych oznak, skontaktuj się ze swoim zespołem tak szybko, jak to tylko możliwe:

- Uczucie przytłoczenia lub owładnięcia przez strach
- Uczucie takiego smutku, że wydaje ci się, że nie będziesz w stanie kontynuować leczenia
- Uczucie, że nie możesz dłużej radzić sobie z bólem, zmęczeniem i mdłościami
- Problemy ze spaniem lub jedzeniem
- Problemy z koncentrowaniem się lub pamięcią
- Duże trudności z podejmowaniem decyzji



Wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org](https://www.cancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

- Poczucie beznadziejności – zastanawianie się nad sensem trwania w tej sytuacji
- Myślenie o raku i/lub śmierci cały czas
- Kwestionowanie wiary i przekonań religijnych
- Uczucie beznadziejności, bezwartościowości, bezużyteczności oraz bycia obciążeniem dla innych

Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej



Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej o wszelkich zmianach w swoim samopoczuciu, tak żebyś mógł(-a) otrzymać potrzebną pomoc. Powiadom ich, kiedy zauważysz te zmiany, z czym masz problemy lub co pomaga na te zmiany, a co je pogarsza.

Czasami wyczerpanie nerwowe może powstrzymać cię od robienia tego, co powinieneś robić. Dzwoń do swojego zespołu medycznego jeżeli:

- Czujesz się tak nieszczęśliwy(-a), że wydaje ci się, że nie możesz kontynuować terapii
- Masz problem ze spaniem, jedzeniem lub koncentracją
- Odczuwasz beznadziejność
- Myślisz dużo o śmierci

Pamiętaj: Jest więcej niż jeden sposób, aby radzić sobie z wyczerpaniem nerwowym. Daj znać swojemu zespołowi jak się czujesz, żeby mogli ci udzielić pomocy, w radzeniu sobie z tym. Są leki i inne działania, które mogą ci pomóc.