

# Živeti sa hematološkim malignitetom



Namenjeno pacijentima i članovima porodica  
obolelih od nekog oblika hematološkog maligniteta



Srpska Limfomska Grupa



Udruženje obolelih od limfoma

*Ova brošura predstavlja rezultat dugogodišnjeg rada i napora udruženja pacijenata i hematologa hematoloških odeljenja kliničkih centara u Beogradu, Nišu. Želimo da vam predstavimo novu formu brošure koja će pomoći pacijentima i njihovim porodicama da lakše prebrode period koji ih očekuje.*

*Želimo da se zahvalimo svima koji su uzeli učešće u stvaranju ove brošure zbog iskazane vizije, kreativnosti i upornosti.*

*Naročitu zahvalnost dugujemo dr Mariji Andrijić Haimani, psiholog i psihoterapeut na Institutu za onkologiju i radiologiju Srbije, i dr Katarini Đorđević, psihoterapeut, zbog nesebične podrške i stručnih saveta koje su nam dale u toku izrade i pisanja brošure.*

## **Niste sami, pridružite nam se!**

Za više informacija posetite  
[www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs) ili [www.bloodcancer101.org.rs](http://www.bloodcancer101.org.rs)

---

**Udruženje obolelih  
od limfoma LIPA**



# Sadržaj

<b>1</b>	<b>UVOD</b>	2
<b>2</b>	<b>OSEĆANJA</b>	3
	Ljutnja	5
	Osećaj usamljenosti i odbačenosti	6
	Gubitak, tuga i depresija	9
	Anksioznost i zabrinutost	11
<b>3</b>	<b>UPRAVLJANJE STRESOM</b>	14
<b>4</b>	<b>VRATITI SE “NORMALNOM” ŽIVOTU</b>	17
<b>5</b>	<b>PODRŠKA PACIJENTIMA</b>	19
<b>6</b>	<b>KORIŠĆENI IZVORI</b>	20

### **UVOD**

**Živeti sa hematološkim kancerom odnosi se ne samo na zdravstvena, već i na psihološka, socijalna, duhovna i etička pitanja sa kojima su suočene osobe nakon završetka primarnog lečenja.**

Pacijenti koje žive s kancerom nakon završenog primarnog lečenja mogu biti osobe više nemaju bolest (remisija), osobe koje nastavljaju primati terapije kako bi se smanjio rizik od relapsa (vraćanja) bolesti, kao i osobe čija je bolest pod dobrom kontrolom ili kontinuirano primaju terapije kako bi se bolest svela na hroničnu bolest ili su samo na redovnom praćenju.

Briga o osobama koje žive sa nekim hematološkim kancerom uključuje redovne kontrole, prevenciju ili lečenje kasnijih neželjenih efekata lečenja i unapređivanje kvaliteta života, psihološkog i emocionalnog zdravlja. Ne treba posebno naglašavati da su članovi porodice i prijatelji takođe deo čitavog procesa i u toku i nakon lečenja.

Život sa teškom i neizvesnom bolešću je jedinstveno iskustvo, kroz koje svaka osoba i njoj bliski ljudi prolaze na različite načine. Ova brošura je napisana sa ciljem da pomogne pacijentima koji su završili sa terapijama da se ponovo vrate "normalnom" životu koji su imali pre dijagnoze ili ukoliko je to nemoguće u svim aspektima, da ponovo izgrade svoj "novi normalni" život. Nemojte isključivati bliske prijatelje i članove porodice, jer u ovom teškom periodu oni vam mogu biti velika podrška.

**Želimo da naglasimo da su sve informacije u ovoj brošuri uglavnom napisane za obolele od limfoma i sve one koji su primali ili primaju intenzivne terapije. Međutim, svako sa dijagnozom nekog hematološkog kancera može ovde pronaći korisne informacije. Ukoliko imate nedoumicu ili sumnju oko bilo čega napisanog u ovoj brošuri razgovarajte sa svojim ordinirajućim lekarom ili psihoterapeutom.**

## OSEĆANJA

**Živeti sa kancerom krvi često izgleda kao vožnja emocionalnim rolerkosterom zbog niza emocija koje osoba oseća u određenim trenucima.**

Dijagnoza kancera vrlo često uzrokuje snažne psihičke reakcije, počevši od šoka kada se pacijentu saopšti dijagnoza, preko ljutnje, neverice i bespomoćnosti. Neki pacijenti se suočavaju sa velikom tugom, strahom, osećajem gubitka i krivice jer svoju bolest doživljavaju kao veliki teret ljudi koji ih okružuju. Ovo su očekivane psihičke reakcije koje ne ukazuju na to da je osoba slaba ili da nema kapaciteta da se bori sa bolešću i lečenjem. Osećanja dolaze i odlaze, tako da je normalno da se nekada osećate sasvim dobro a drugi put nećete biti sigurni kako se osećate.

Nada i odlučnost će vam pomoći da se suočite sa svojim kancerom, identifikujete razloge zbog kojih se treba boriti i proći kroz terapije. Obratite pažnju na stvari koje vam pomažu da se osećate bolje i snažnije. Postavite sebi realne ciljeve za budućnost koji će vam pomoći da prođete kroz proces lečenja i oporavka. Čovek je vrlo otporno biće i uz dobru podršku, nakon određenog vremena, možete se prilagoditi promenama u vašem životu koje su posledica vaše bolesti.

Dobar odnos sa medicinskim timom kao i podrška porodice, prijatelja i udruženja pacijenata su važni izvori psihološke podrške.

**Udruženje obolelih od limfoma LIPA pruža podršku pacijentima sa limfomom, hroničnom lifocitnom leukemijom ali i svim pacijentima sa ostalim hematološkim malignitetima. Posetite [www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs) ili [www.bloodcancer101.org.rs](http://www.bloodcancer101.org.rs) za više informacija.**



## **Ljutnja**

**Ljutnja je emocija koju prirodno osećamo kada se borimo sa izazovom ili smo izloženi nekoj pretnji. Nije neuobičajeno da bolest izazove bes i ljutnju.**

Mnoge osobe koje žive sa kancerom doživljavaju da se njihov život radikalno promenio nakon dijagnoze. Borite se s pitanjima kao što su "Zašto ja?", "Ovo nije fer, ja nisam zaslužio ovo!", "Šta da radim ako se rak vrati?", "Jesam li sada drugačija osoba?" i mnogim drugim. Ova pitanja mogu uticati na vaše samopouzdanje.

Ljutnja može da prikriva druga osećanja, npr. osećanje tuge. Neko će svoj bes ventilirati vikanjem i agresijom, neko će pak, svoju ljutnju čuvati u sebi. Ukoliko svoj bes i ljutnju čuvate u sebi i dozvolite im da postanu još veći, vrlo je verovatno da ćete se suočiti sa osećanjem gubitka kontrole i bespomoćnosti. Priznajte da ste ljuti, pustite tenziju da ode tako što ćete izaći na svež vazduh, poslušati glasnu muziku, baviti se nekom fizičkom aktivnošću, ukoliko vam stanje dozvoljava ili jednostavno, staviti na papir razloge zašto ste ljuti i besni ili popričati sa nekim ko ume dobro da sluša.

## **Osećaj usamljenosti i odbačenosti**

**Ima trenutaka kada, uprkos podršci koju vam pružaju članovi vaše porodice, vama bliske osobe i medicinski tim koji vas leči, imate osećaj da kroz svoju bolest prolazite sami.**

Može se desiti da želite da prikrijete osećanja jer ste zabrinuti zbog toga kako će vama bliske osobe odreagovati na ono što kažete. To vas može dovesti u situaciju da se osećate odbačeno i usamljeno. Osećati se i misliti drugačije od ljudi kojima se bolest nije desila i koji normalno nastavljaju sa svojim životom i obavezama, može biti veliki izazov za vas.

Ukoliko primate intenzivne terapije najverovatnije ćete deo terapija primiti u sobi za "izolaciju" ili sterilnom bloku, gde niste potpuno izolovani, ali su posete ograničene, naročito kada su parametri vaše krvne slike na niskom nivou. U tim trenucima se možete osećati uplašeno, ranjivo i usamljeno.

Nakon nekoliko ciklusa terapija ste se već navikli na bolničko okruženje i medicinski tim koji učestvuje u vašem lečenju. Nakon završetka terapija posete bolnici postaju ređe, što vas može učiniti uznenirenim i uplašenim, jer ste prepušteni sami sebi i ne osećate sigurnost koju ste osećali u bolnici.

Ukoliko ste na održavajućoj terapiji, može se desiti da se danima kada odlazite da primite terapiju u bolnici, osećate kao pacijent, a kada izadete iz bolnice morate da pokušate da se "vratite" normalnom životu, uključujući obaveze na poslu, ukoliko radite, obaveze u porodici, društveni život, itd. To vrlo često može biti teško i dajte sebi dovoljno vremena da se naviknete i prilagodite novoj rutini.

## *Živeti sa hematološkim malignitetom*

Terapije, u zavisnosti od protokola, mogu trajati par meseci ili čak i par godina. Mnoge osobe koje žive s hematološkim kancerom doživljavaju da se njihov život radikalno promenio nakon dijagnoze.

Verovatno je da će se boriti sa mnogobrojnim pitanjima i osećanjima, uporno pokušavajući da nađete odgovore i rešenja. Sve ovo može da naruši i vaše samopouzdanje i uverenja. Mnogo je načina na koje možete pomoći sami sebi i ponovno steći svoj pogled na život i pronaći odgovore na pitanja.

Praktične savete kako "vratiti" svoj nekadašnji život nakon lečenja možete pronaći na kraju brošure.



## **Gubitak, tuga i depresija**

**Dijagnoza hematološkog maligniteta donosi sa sobom osećaj gubitka, tuge i anksioznosti.**

Neretko ćete osetiti čežnju za životom koji ste vodili pre dijagnoze, nedostajaće vam stvari koje ste mogli ranije da radite, a sada ne možete, nedostajaće vam neki ljudi koje sada možda ne viđate ili viđate retko a i većina planova koje ste imali moraće da sačeka za sada. Sve ovo može da izazove osećaj gubitka zdrave osobe koja ste bili pre dijagnoze. Normalno je da žalite zbog tog gubitka i da se osećate tužno kada shvatite kakav uticaj bolest ima na vaš život, svakodnevne aktivnosti, na vaše telo i na ljude oko vas. Dozvolite sebi da pokažete tugu. Vi niste slabici ukoliko se osećate tužno ili vam je raspoloženje loše zbog situacije u kojoj se trenutno nalazite.

Pacijenti često brinu da loše raspoloženje može negativno da utiče na proces lečenje i oporavka. U takvim situacijama možete vrlo često čuti od drugih da morate da ostanete "pozitivni" i da se "borite" sa bolešću. Imajte na umu da se svako "bori" na svoj način i naravno, ne možete sve vreme biti "pozitivni". Nada i odlučnost su ključni u periodu lečenja i oporavka, ali je sasvim normalno i "legitimno" da budete tužni i da se osećate loše, naročito kada je vaša energija na niskom nivou, npr. kada primate terapije, kada odlazite u bolnicu, kada dobijete loše vesti o pacijentu koji se lečio sa vama, itd. Tuga je normalna reakcija na životne događaje, te ćete se verovatno nakon nekog vremena ponovo osećati funkcionalnim i vratiti se svojim aktivnostima.

Ukoliko pak imate dugotrajni osećaji gubitka volje, potištenosti, beznađa, pesimizma, obeshrabrenosti, preokupiranost negativnim mislima i bespomoćnosti bilo bi dobro da potražite stručnu pomoć.

Takođe, pacijenti koji su uzimali kortikosteroidnu terapiju, prijavljivali su promene u raspoloženju. Obavezno prijavite svom lekaru svaku neuobičajenu promenu raspoloženja.

## **Živeti sa hematološkim malignitetom**

Ne treba mešati tugu i depresiju. Nakon saznanja o dijagnozi bolesti, osećanje tuge se može javiti kao normalna reakcija na gubitak.

Najčešći simptomi depresije uključuju:

- Osećaj tuge ili žalosti
- Gubitak interesa za ljude ili stvari u kojima je pacijent ranije uživao
- Otežana koncentracija i smanjena pažnja
- Nesanica i rano buđenje
- Osećaj krivice, bezvrednosti i bespomoćnosti
- Gubitak samopouzdanja i samopoštovanja
- Razmišljanje o samoubistvu ili samopovređivanju

Ukoliko mislite da ste depresivni, ne znači da ne umete da se nosite sa svojim problemima ili da ste slabić. Nemojte sami sebi postavljati dijagnozu. Najbolje je da potražite stručnu pomoć. Depresija se ne leči tako što ćete se jednostavno "trgnuti" ili "sabratи".

## **Strah i zabrinutost**

**Dijagnoza hematološkog maligniteta donosi sa sobom mnoge izazove i život pun neizvesnosti. Šta će biti sa mnom? Hoće li terapija da deluje? Hoće li se kancer vratiti? Prirodno je biti anksiozan kada strahuјete za svoj život.**

Strah je prirodna emocija koja nastaje usled zamišljene ili stvarne pretnje, tj. opasnosti pred kojom se osoba oseća nemoćno. Najčešći strahovi kod obolelih osoba su: strah od gubitka, strah od nepoznatog, strah od patnje, bola, smrti a mogu se javiti i drugi strahovi ako što su strah od igle, neželjenih efekata lečenja, strah od promene životnih uloga i dr.

Reakcija na intenzivan strah i paniku, predstavljaju primitivan odgovor organizma koji je u psihologiji poznat kao "fight or flight", odnosno "bori se ili beži" situacija. Zovemo ga primitivnim jer je nasleđen od životinjskih vrsta, a predstavlja urođeni genetski mehanizam koji nam pomaže da se zaštитimo u životu. Kada je ovaj odgovor aktiviran, nervne ćelije bivaju aktivirane i hemijske supstance kao što su adrenalin, noradrenalin i kortizol (hormon odgovoran za stres) bivaju oslobođene u krv. Ovi šabloni funkcionalisanja nervnih ćelija i oslobađanja hemijskih supstanci izazivaju dramatične promene u našim organizmima. Počinjemo ubzano da dišemo. Krv se povlači iz digestivnog trakta i usmerava ka mišićima i udovima, što zahteva angaživanje dodatne energije kako bismo bili u stanju da se borimo ili bežimo. Naše zenice se šire, naša svesnost izoštrava. Impulsi postaju brži. Opažanje bola se smanjuje. Imuni sistem nas oprema povećanom aktivacijom, i mi postajemo spremni – fizički i psihološki – za borbu ili beg.

Ovaj mehanizam može da bude od pomoći u situaciji kada smo u opasnosti i na primer, kada treba pobeti od požara. Međutim, kada mozak interpretira stresne životne situacije, kao što je bolest, ovaj mehanizam nije od velike pomoći. Mi ne možemo fizički da pobegnemo od situacije u kojoj se nalazimo, fizički simptomi tog fight-flight odgovora mogu dugo da traju, a pacijenti počinju da se osećaju neprijatno.

## **Živeti sa hematološkim malignitetom**

Zabrinutost je nešto sa čime se suočavamo kada pokušavamo da se izborimo sa neizvesnošću. Uvek se trudimo da predvidimo i na nekin način kontrolišemo buduća dešavanja razmišljajući o njima i pokušavajući da se pripremimo za ono što predstoji. Zabrinutost može da nas podstakne da preduzmemos akciju i rešimo problem koji imamo. Ali kada govorimo o zabrinutosti koja se javlja u toku lečenja i oporavka od ovako teških bolesti, to je sasvim drugačije. Uvek postoji pitanje "Šta ako...", zamišljajući šta će se desiti u budućnosti ako nešto krene loše. Sasvim je prirodno da se tako osećate, ali ne smete dozvoliti da vas strah obuzme, jer to o čemu razmišljate još uvek se nije desilo, a vrlo je verovatno da se neće nikada ni desiti.

Kada se suočite sa pretnjom kao što je hematološki malignitet, vaš sistem je alarmiran i postaje suviše osetljiv na mnoge stvari koje mogu biti okidač za anksioznost. A kada imate dijagnozu ovako teške bolesti pretnje su uvek na vidiku. Svaka bol, kontrola ili čekanje rezultata mogu izazvati strah i zabrinutost. Ako primetite da vas neizvesnost i strah parališu, da utiču na vaš svakodnevi život, da izbegavate da obavljate svoje poslove, možda bi bilo korisno da potražite pomoć stručnjaka.



## **UPRAVLJANJE STRESOM**

**Imajte na umu da je određena količina stresa normalan deo života svake osobe, naročito ukoliko prolazite kroz period lečenja ili oporavka od teške bolesti. Stres ne možete potpuno ukloniti iz svog života, ali ukoliko naučite da upravljate stresom vaš kvalitet života i samopouzdanja će biti znatno veći.**

Pokušaćemo da vam damo par saveta kako da upravljate stresom:

- Potražite stručnu pomoć (psihologa ili psihijatra)
- O uzrocima stresa razgovarajte sa bliskim osobama
- Za konkretni problem potražite savet od druge osobe koja živi sa hematološkim malignitetom
- Uključite se u grupu podrške (udruženje pacijenata, grupna psihoterapija)
- Sprovodite aktivnosti kao što su joga, meditacija, vežbanje, novi hobi, itd.

Postoji niz vežbi koje lako možete naučiti i sprovodite ih sami kako biste držali stres pod kontrolom:

- **Duboko disanje:** Kada ste pod stresom vaše disanje može postati ubrzano i plitko što ubrzava rad vašeg srca. Jednostavna strategija je da usporite disanje koristeći tehniku dubokog disanja. Smestite se u udoban položaj i zatvorite oči. Duboko udahnite brojeći do 5 a zatim polako izdahnite opet brojeći do 5. Ponovite ovo 3-4 puta.
- **Vođena fantazija** je tehnika upravljanja stresom koja se bazira na skretanje misli sa stresne situacije. Ako osećate bol, umor ili strah sedite ili lezite na mirno mesto. Zatim zamislite mesto gde se osećate smireno, opušteno i srećno. U svojoj mašti vizuelizujte mesto koje vas čini spokojnim. Usmerite sva svoja čula na ono što tamo možete videti, čuti, omirisati, osetiti na koži.

- **Naučite da se nosite sa beskorisnim mislima:** Strah za vaše zdravlje i budućnost su najčešći izvori stresa. Razmišljati o tim stvarima je normalno, ali ponekad te misli mogu postati intenzivne i da vas preokupiraju. Tada one postaju beskorisne. Kako biste uspeli da savladate beskorisne misli morate prvo postati svesni da su prisutne, zatim da odlučite sami sa sobom da želite da ih se rešite. Kada počnete da mislite o nečemu što kod vas izaziva strah, objasnite sebi da je taj strah normalan sa obzirom kroz šta ste prošli. Na primer, "Ne mogu više da se nosim sa neželjenim efektima terapija, kao što su umor i infekcije", pomislite i to "Prepostavljam da bi se većina ljudi u mojoj situaciji osećala kao i ja". Bićete manje pod stresom ukoliko budete manje kritični prema sebi. Sagledajte situaciju iz različitih uglova, i nikad ne zaboravite da se uvek možete obratiti lekaru koji vas leči i sa njim prodiskutovati o problemu koji imate. Takođe, imajte na umu da je verovatno još mnogo pacijenata prošlo kroz sličnu situaciju, a sada su dobro i izborili su se sa problemom te potražite savet od njih.
- **Progresivna mišićna relaksacija:** Kad ste pod stresom, vaše telo postaje napeto, iako to možda i ne primećujete. Kako biste delovali protiv toga, možete koristiti strategiju koja se zove progresivna mišićna relaksacija. Evo kako ona funkcioniše: polako prolazite kroz glavne grupe mišića u vašem telu, počevši od glave i vrata spuštajući se prema telu i nogama. Stegnite ove mišiće i držite ih zategnutima pet sekundi, da biste uvideli kakav je osećaj napetosti mišića. Zatim opustite mišiće, usmereni na to kakav je osećaj biti opušten. Cilj je prepoznati kakav je osećaj stresa i napetosti u upoređenju sa osećajem opuštenosti, kako biste s vremenom ovom strategijom mogli dovesti sebe u stanje opuštenosti.

Postoje brojne druge metode koje možete koristiti kako biste upravljali stresom, uključujući i farmakološke (npr. lekovi) i nefarmakološke (npr. strategije ponašanja poput gore opisanih). Ali uvek prvo razgovarajte sa svojim medicinskim timom i članovima porodice, jer oni mogu imati dobar savet za vas.



## **VRATITI SE “NORMALNOM” ŽIVOTU**

**Mnoge osobe koje žive sa hematološkim malignitetom osećaju da se njihov život radikalno promenio nakon dijagnoze. Stalni osećaj straha, neizvesnosti i mnoštvo pitanja mogu biti veliki problem u procesu lečenja i oporavka.**

Završetak lečenja može doneti čitav set novih izazova jer počinjete da se oporavljate od svih psihičkih i fizičkih zahteva koje su terapije nametnule. Verovatno ćete pomisliti da je završetak lečenja veliko olakšanje, bez obzira što ste svesni da ćete se sa efektima terapija koje ste primili suočavati još neko vreme. Proces lečenja je najverovatnije zahtevao veliki deo vaše energije. Kada lečenje prestane i vi postanete relaksiraniji, možda ćete se tek tada suočiti sa pravim uticajem svega što ste proživili na vaše emocije.

Možda će vaša porodica i prijatelji očekivati da ste vratili u “normalu” odmah nakon završetka terapija i smatraće vas zdravom osobom. Međutim, vašem organizmu i vašoj psihi je potrebno mnogo više vremena da se oporave od svega, nego što vama bliske osobe to očekuju. Takođe, mnogi pacijenti u toku lečenja imaju cilj da završe sa terapijam i da se vrate normalnom životu. Na žalost, nakon završetka lečenja neki od njih imaju ozbiljne poteškoće jer shvataju da se “normalnom” životu koji su imali pre dijagnoze zapravo ne mogu vratiti. Potrebno je mnogo truda, energije i podrške da ti pacijenti izgrade **“novi normalni”** život. Možda ćete se i vi naći u sličnoj situaciji, te ne očajavajte i ne plašite se. Dajte sebi vremena i sve će biti u redu.

Imati neki od hematoloških maligneta je veoma različito iskustvo u odnosu na pacijente sa drugim malignitetima, tako da se u našem slučaju teško može zamisliti da će sve biti uobičajeno kao i ranije.

Nakon završetka terapija, kada u bolnicu odlazite samo po potrebi i na redovne kontrole, može se desiti da se osećate pomalo odbačeno od i strane svog medicinskog tima, jer ih sada viđate ređe, a oni su prilikom vaših poseta više fokusirani na novodijagnostikovane pacijente.

## **Živeti sa hematološkim malignitetom**

Jedno je sasvim sigurno, da je rak u vaš život doneo mnoge emocionalne, psihološke i telesne promene i ne možete ga zaboraviti ili ostaviti iza sebe. Međutim, možete ga inkorporirati u svoj život. Vrlo verovatno će sve ovo imati uticaja i na vaše odnose sa partnerom, decom i prijateljima. Možda vas tek nakon što se lečenje završi iznenadi saznanje da više niste udobno smešteni u svoju okolinu. Može se desiti da se pojedini prijatelji i članovi porodice povuku od vas, ponekad čak i iz straha za svoje vlastito zdravlje, ili iz nesigurnosti kako da postupaju i razgovaju sa vama.

Neki pacijenti tokom lečenja žele da budu samostalni i ne traže pomoć, što može dovesti do toga da se porodica i prijatelji osećaju nesigurno o tome koja je njihova uloga i kako da reaguju. Potreba za ponovnim uspostavljanjem bliskosti s porodicom i prijateljima možda je očigledna, ali je ponekad pravi izazov. Neke osobe koje žive s hematološkim malignitetom čak mogu da imaju i potrebu da izbegavaju ljudе sa kojima su bile vrlo bliske, bilo zbog toga što ih to podsećа na to kako se njihov život promenio, ili zbog razočaranja što od njih nisu dobili podršku kakvu su očekivali. Mentalne i telesne posledice raka mogu izmeniti odnose s porodicom i prijateljima.

Život s rakom krvi i nakon raka i suočavanje sa izazovima koje ova situacija nosi mogu duboko promeniti vaš stil i filozofiju života. Neki će postati bliskiji i intimniji sa ljudima koje vole. S druge strane, neko će se udaljiti od bliskih osoba i povući u sebe.

Važno je da se trudite da budete onakvi kakvi jeste: otvoreni, iskreni i opušteni koliko možete. Budite iskreni s članovima porodice, uključujući i decu! Izrazite svoja osećanja i strahove. Stavite im do znanja da znate da je period lečenja bio težak i za njih, i odajte im priznanje za stvari koje su radili kako bi vam pomogli da prođete kroz to. Dajte im vremena da se i oni naviknu na novu situaciju. Nemojte previše nastojati da nadoknadite izgubljeno vreme.

I uvek imajte na umu da ukoliko vam je pomoć ili podrška potrebna, postoji više izvora iz kojih je možete dobiti, potrebno je samo da zatražite.

## **PODRŠKA PACIJENTIMA**

Živeti sa ozbiljnom i teškom bolešću nije lako i podrazumeva suočavanje sa mnogim problemima i izazovima. Prijatelji i članovi porodice mogu biti od velike pomoći. Od velike pomoći može biti i razgovor sa pacijentima koji boluju ili su prošli kroz proces lečenja od nekog hematološkog maligniteta. Lekari i medicinske sestre mogu da odgovore na pitanja vezana za lečenje. Razgovor sa psihologom ili psihijatrom može da pomogne kada pacijent želi da razgovara o svojim osećanjima, strahovima i brigama.

Prevazilaženje tih problema je lakše ukoliko su pacijentima dostupne informacije o bolesti i ukoliko postoje grupe koje će pružiti podršku. U Srbiji postoji Udruženje obolelih od limfoma- LIPA, koje pruža podršku obolelima od limfoma i hronične limfocitne leukemije.

**Na inicijativu udruženja, a uz nesebičnu podršku dr Katarine Đorđević, za pacijente iz Beograda, svakog poslednjeg utorka u mesecu (osim jula i avgusta) organizovana je grupna psihoterapija. Prijava je obavezna. Možete se prijaviti na [majaklipa@gmail.com](mailto:majaklipa@gmail.com) ili [katarinadj@yahoo.com](mailto:katarinadj@yahoo.com). Više informacija na [www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs). NISTE SAMI, PRIDRUŽITE NAM SE!**



## **Korišćeni izvori**

### **KORIŠĆENI IZVORI**

[www.lls.org](http://www.lls.org)

[www.lymphomacoalition.org](http://www.lymphomacoalition.org)

[www.esmo.org](http://www.esmo.org)

[www.leukaemiacare.org.uk](http://www.leukaemiacare.org.uk)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)



Za više informacija pozovite:



Bulevar Nemanjića 9, 18000 Niš, Srbija

Tel: +381 60 0 22 23 17, E-mail:[lipaserbia@gmail.com](mailto:lipaserbia@gmail.com)

[www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs)

[www.blodcancer101.org.rs](http://www.blodcancer101.org.rs)