



# STRAH OD RELAPSA

## VODIČ ZA PACIJENTE



**LIPA**  
udruženje obolelih od limfoma

*Ova brošura predstavlja rezultata posvećenog rada Udruženje i struke i pomoći će pacijentima i njihovim porodicama da se lakše nose sa izazovima koje sama bolest i lečenje nose sa sobom.*

*Želimo da zahvalimo svima koji su uzeli učešće u stvaranju ove brošure zbog iskazane vizije, kretajivnosti i upornosti. Naročitu zahvalnost dugujemo Urošu Rajakoviću, psihoterapeutu, na nesebičnoj podršci i stručnim savetima u toku izrade brošure.*



**ISBN 978-86-81982-00-6**

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



**LIPA**  
udruženje obolelih od limfoma

# SADRŽAJ

UVOD	2
STRAH OD PONOVOG JAVLJANJA KANCERA	4
SIMPTOMI	6
MOŽE LI SE FCR LEČITI?	7
KADA SE FCR NAJČEŠĆE JAVLJA?	11
LEČENJE	13
UTICAJ FCR NA KVALITET ŽIVOTA	14
PODRŠKA	17
IZVORI	18
BELEŠKE	19

## UVOD

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

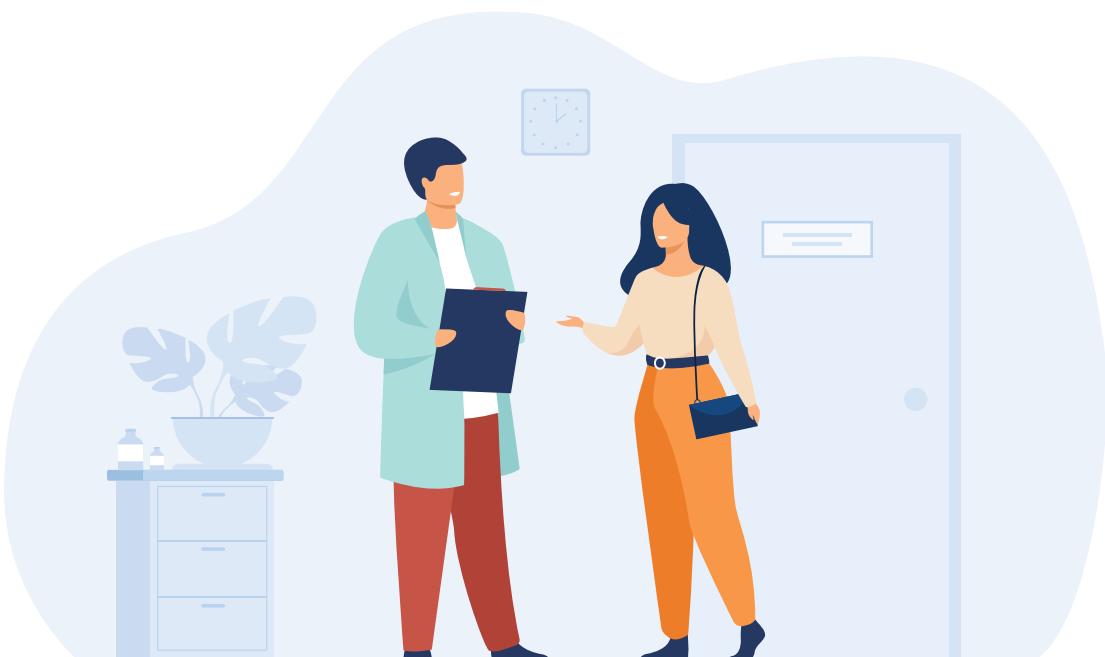
Završetak lečenja može doneti čitav set novih izazova jer pacijent počinje da se oporavlja od svih psihičkih i fizičkih zahteva koje su terapije nametnule. Nakon lečenja, kod mnogih pacijenata je prisutan stalni osećaj straha, neizvesnosti i mnoštvo pitanja.

Jedna od najčešćih i najvećih briga sa kojima se pacijenti u tom periodu suočavaju jeste strah hoće li se bolest vratiti. Strah da bi se bolest mogla vratiti je, uglavnom, najintenzivniji u prvoj godini nakon završetka lečenja. Zabrinutost, očekivano, biva manja kako vreme prolazi.

Pacijenti koji su završili sa lečenjem teže 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. I u toj novoj normalnosti osećanje straha od ponovnog javljanja kancera je realno i potpuno normalno. Ali ukoliko strah i neizvesnosti utiču na svakodnevni život i obavljanje poslova, korisno je potražiti pomoć stručnjaka.

Ova brošura je napisana sa ciljem da pomogne pacijentima da prepoznaju pomenuti problem i da se izbore sa njim.

**Želimo da naglasimo da su sve informacije u ovoj brošuri nastale na osnovu dugogodišnje saradnje Udruženja obolelih od limfoma LIPA i pacijenata, hematologa, psihoonkologa i globalne mreže Lymphoma Coalition. Međutim, svako sa dijagnozom bilo koje vrste kancera ovde može pronaći korisne informacije. Ukoliko imate nedoumice ili sumnje oko bilo čega napisanog u ovoj brošuri, molimo vas razgovarajte sa svojim ordinirajućim lekarom ili psihoterapeutom.**



# STRAH OD PONOVNOG JAVLJANJA KANCERA

Dijagnoza kancera 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 uplašen kada strahujući 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, nepoznatog, strah od patnje, bola, smrti.

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 oslobođanja hemijskih supstanci izazivaju dramatične promene u našim organizmima.

Počinjemo ubrzano da dišemo, krv se povlači iz digestivnog trakta i usmerava ka mišićima i udovima, angažujući dodatnu energiju, kako bismo bili u stanju da se borimo ili bežimo. Naše zenice se šire, svesnost izoštrava, impulsi postaju brži a opažanje bola se smanjuje. Imuni sistem nas oprema povećanom aktivacijom i mi postajemo spremniji-fizički i psihološki-za borbu ili beg.

Ovaj mehanizam može da bude od pomoći u situaciji, na primer, kada treba pobeti od požara. 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, te pacijenti počinju da osećaju teskobu i uznenamirenost.

Strah i zabrinutost su nešto sa čime se suočavamo kada pokušavamo da se izborimo sa neizvesnošću. Uvek se trudimo da predvidimo i na neki način kontrolišemo buduća dešavanja razmišljajući i pokušavajući da se pripremimo za ono što predstoji. Međutim, strah koji se javlja u toku lečenja i oporavka kod teških bolesti, kao što je kancer, je sasvim drugačiji. Uvek postoji pitanje „Šta ako...“, zamišljajući šta će se desiti u budućnosti ako nešto krene loše.



**Strah od ponovnog javljanja bolesti, u našem slučaju kancera (engl. Fear of Cancer Recurrence, FCR), je definisan kao strah ili zabrinutost u vezi mogućnosti da će se kancer vratiti ili progradirati.**

## SIMPTOMI

FCR je jedinstven i vrlo značajan mentalni problem i ne treba ga olako shvatati.

Blagi FCR povezan je sa povremenim razmišljanjima o bolesti, a najintenzivniji je u vreme redovnih kontrolnih pregleda i čekanja rezultata i prolazi nakon nekoliko dana.



Umereni do ozbiljni FCR se odlikuje znatno frekventnijim razmišljanjima o kanceru, bez spoljašnjih okidača.

Ozbiljan FCR je stanje kada u kliničkoj slici dominiraju simptomi kao što su:

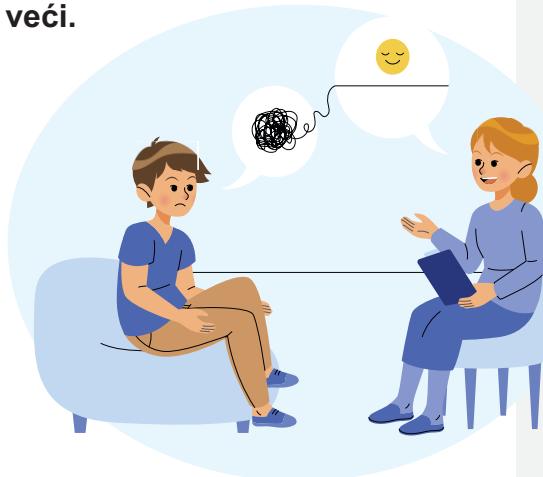
- Razmišljanja o smrti
- Osećaj usamljenosti
- Verovanje da će se bolest sigurno vratiti
- Jak osećaj neizvesnosti i teskobe
- Razmišljanja koja svakog dana traju duže od 30 minuta
- Osećaj uznemirenosti koji se pogoršava tokom vremena
- Uticaj na život pacijenta

Gore pomenuti simptomi imaju veliki uticaj na kvalitet života pacijenta i mala je verovatnoća da se mogu rešiti bez intervencije kliničara.

# MOŽE LI SE FCR LEČITI?

**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.**



Poslednjih godina veliki broj studija se bavi procenom FCR kod pacijenata koji se suočavaju sa ovim problemom. Evo par saveta kako da se nosite sa strahom od relapsa:

**Prepoznajte svoje emocije**  
Mnogi pacijenti se trude da sakriju „negativna“ osećanja, kao što su strah i anksioznost. Uzroke stresa ne treba ignorisati, već o njima otvoreno razgovarati sa bliskim osobama ili stručnjacima (psiholog ili psihijatar). Glasno i otvoreno pričati o problemima i brigama koje vas muče, može vam pomoći da pronađete razloge koji se kriju iza vašeg pojačanog straha.

**Ne ignorišite strah.** Kritikujući sebe zbog osećanja straha ili govoreći sebi da nema razloga za brigu, nećete učiniti da strah nestane sam od sebe. Prihvativat svoj strah i fokusirajte se na načine kako da ga kontrolišete. Budite svesni toga, da strah i anksioznost mogu povremeno biti intenzivniji, naročito kada ste suočeni sa situacijama kao što su kontrola, čekanje rezultata, godišnjice vaše dijagnoze.

**Nemojte biti sami sa svojim brigama i strahovima.** Za konkretan problem potražite savet od druge osobe koja živi sa nekom vrstom kancera ili se uključite se u grupu podrške. U ovakvima grupama za podršku imaćete mogućnost da podelite svoja osećanja, razmenite iskustva i informacije sa drugim pacijentima koji su imali ili imaju slična iskustva kao i vi. Biti deo ovakvih grupa, vrlo često čini da imate osećaj pripadnosti, jer vas ljudi ovde razumeju i shvatate da niste usamljeni.

**Budite dobro informisani.** Vaš ordinirajući lekar će odmah reagovati, ukoliko za tim ima potrebe, jer najbolje poznaje vašu medicinsku istoriju, a nakon lečenja, bićete na redovnim kontrolama, u cilju praćenja parametara koji će pokazati da li je stanje stabilno. Ovo će vam omogućiti da znate pravu sliku vašeg stanja, i šta možete da očekujete. Imajte na umu da ste u dobrom rukama i da nema mesta strahu.

### **Napravite zdravije izvore.**

Zdravije navike uključujući izbalansiranu ishranu, redovnu fizičku aktivnost, dovoljno sna, pomoći će vam da se osećate bolje i fizički i psihički.

Izbegavanje nezdravih navika pomoći će vam da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem.



Smanjite stres, sprovođenjem 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.

**Voden 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 beskorisne. Kada počnete da mislite o nečemu što kod vas izaziva strah, objasnite sebi da je taj strah normalan sa obzirom kroz šta ste prošli. Bićete manje pod stresom ukoliko budete manje kritični prema sebi. 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.

# KADA SE FCR NAJČEŠĆE JAVLJA?

Istraživanja pokazuju da se FCR najčešće javlja nakon završetka lečenja.

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 proživeli na vaše emocije. Možda će porodica i prijatelji očekivati da se vratite u "normalu" odmah nakon završetka terapija. Međutim, vašem organizmu i vašoj psihi je potrebno mnogo više vremena da se oporave od svega.

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.



**Progresivna mišićna relaksacija:** Kad ste pod stresom, vaše telo postaje napeto. Tada pomaže sledeće: 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.



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. Jedno je sasvim sigurno, da je kancer u vaš život doneo mnoge emocionalne, psihološke i telesne promene i ne možete ga zaboraviti ili ostaviti iza sebe.

O psihosocijalnim efektima bolesti i lečenja treba razgovarati sa pacijentom što ranije i ukazati mu na mogućnost pojave FCR.

Uz to, kako se FCR pojavljuje u „talasima“ i njegov intenzitet menja tokom vremena, važno je sa pacijentima razgovarati što češće u cilju normalizacije stanja.

**Rezultati velike globalne ankete 2020 LC GPS sa preko 10.000 pacijenata širom sveta, i 206 pacijenata iz Srbije, pokazuju da od onih koji su se suočili sa FCR, 72% njih su imali ovaj problem tek nakon završetka terapija, a 37% pacijenata sa limfomom prijavilo da se sa FCR suočavaju i pre završetka inicijalnog lečenja.**



# LEČENJE

Strah od ponovnog javljanja bolesti pogađa veliki broj pacijenata sa kancerom koji su završili lečenje. Istraživanja su pokazala da su sa ovom vrstom straha češće suočeni mlađi pacijenti, žene i pacijenti nižeg socioekonomskog statusa; pacijenti čije stanje ima kliničku sliku gde se javlja bol, umor i lošije opšte stanje, kao i pacijenti koji su suočeni sa psihološkim problemima poput depresije, anksioznosti i niskog nivoa optimizma. Ovaj problem ima potencijal da u značajnoj meri utiče na kvalitet života pacijenata i njegove porodice.

Iz tih razloga, neophodno je, kroz dijalog između lekara i pacijenta, napraviti skrining i procenu rizika. Imajući na umu da strah od relapsa može da varira tokom vremena, i da suočavanje sa bilo kojom vrstom pretnje može biti okidač za intenziviranje straha, dobro je da lekar daje redovnu procenu.

**Na osnovu globalne ankete koju je sprovedla Lymphoma Coalition, a odnosi se na Srbiju, 29% pacijenata je reklo da su se suočili sa strahom od relapsa, a samo 36% njih je o tom problemu razgovaralo sa svojim ordinirajućim lekarom.**



Iako je strah kod pacijenata sa malignitetima uobičajen i očekivan, ne treba ga zanemarivati ukoliko se češće javlja. Uz stručnu pomoć i podršku biće vam lakše da razumete i držite pod kontrolom svoj strah. Razgovor sa porodicom i prijateljima može ublažiti osećaj straha, međutim rad sa psihoterapeutom je ključ za savladavanje straha.

## UTICAJ FCR NA KVALITET ŽIVOTA



Suočavanje sa FCR, će vrlo verovatno imati uticaja i na vaše odnose sa partnerom, decom, prijateljima, i kolegama na poslu. Vaša radna sposobnost će biti smanjena a biće vam i teško da pravite bilo kakve planove za budućnost. Saznanje da više niste udobno smešteni u svoju okolinu, ili čak i to 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 razgovaraju sa vama, može samo da intenzivira strah od ponovnog javljanja bolesti.

Mnogi pacijenti se suočavaju sa naletima intenzivnog straha da će se kancer vratiti, koji je teško kontrolisati.

iNeki od njih traže fizičke znake bolesti, izoluju se i osećaju usamljeno, bezvoljno i bez dovoljno energije da bi mogli bilo šta raditi ili planirati, a neki od njih imaju problema sa spavanjem, gubitak apetita i teško im je naći bilo kakav razlog za radost i život. Sve ovo, očigledno, u znatnoj meri utiče na kvalitet života pacijenata.

Važno je da se trudite da budete onakvi kakvi jeste: otvoreni, iskreni i opušteni koliko možete. Budite iskreni s članovima porodice, uključujući i decu! 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.

Terapije koje se mogu primenjivati su sledeće:



**Terapija prihvatanjem i posvećenošću (eng. Acceptance and Commitment Therapy, ACT)** dobila je ime na osnovu svoje suštinske poruke: prihvati ono što je izvan tvoje lične kontrole i posveti se onim akcijama koje unapređuju i obogaćuju tvoj život. Cilj ove terapije je ostvarivanje ličnih potencijala za ispunjen i smislen život, podučavanjem psiholoških veština za nošenje sa bolnim mislima, emocijama i telesnim senzacijama, pomaganjem u otkrivanju ličnih vrednosti i motivisanja pacijenata da promene svoj život na bolje.

**Kognitivno-bihevioralna terapija (eng. Cognitive Behavioral Therapy; CBT)** je oblik psihoterapije koji naglašava važnost uloge mišljenja u onome što osećamo i kako se ponašamo. Kognitivno-bihevioralni terapeuti uče da, kada je naš mozak zdrav, onda je naše mišljenje to koje prouzrokuje da se osećamo i ponašamo na određen način. Ukoliko doživljavamo osećanja koja ne želimo ili se ponašamo na način koji ne želimo, važno je identifikovati razmišljanja koja uzrokuju ta osećanja i ponašanja, i naučiti kako ih zameniti ili zauzeti drugačiji odnos prema razmišljanjima i emocijama koja dovode do reakcija koje želimo.

Kognitivno bihevioralna psihoterapija je vrsta tretmana gde se depresivnim pacijentima pomaže u rešavanju tegoba bez upotrebe leka. Međutim, važno je napomenuti da je moguća i kombinovana terapija sa lekovima.

# PODRŠKA

Živeti sa ozbiljnom i teškom bolesću 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.

**P r e v a z i l a ž e n j e t i h problema je lakše ukoliko su pacijentima dostupne informacije o bolesti i ukoliko postoje grupe koje će pružiti podršku.**



**Egzistencijalistička psihoterapija** bavi se egzistencijalnim ili pitanjima ljudskog postojanja, kao što su: smrt, izolacija, smisao života i sloboda.

**Razne tehnike za smanjenje stresa** koje koriste meditaciju i jogu čime pacijent postaje svestan svojih uobičajenih reakcija i lakše pronalazi nove načine donošenja svojih odluka. Zasniva se na principima kao što su prihvatanje, strpljenje, poverenje.

**Živeti sa ozbiljnom i teškom bolesću nije lako i podrazumeva suočavanje sa mnogim problemima i izazovima. Od velike pomoći može biti razgovor sa stručnim licem, ordinirajućim lekarom, psihologom ili psihijatrom.**

**Međutim, pre planiranog razgovora, bilo bi dobro da se pripremite kako biste bili sigurni da ćete dobiti odgovore na vaša pitanja.**

Evo nekih saveta koji Vam mogu pomoći:

Napravite spisak pitanja koja imate za lekara i označite najvažnija, za slučaj da ste vremenski ograničeni.

Otvoreno razgovarajte sa svojim lekarom o svojim potrebama, strahovima i svim drugim zdravstvenim pitanjima.

Ne stidite se da potražite dodatna pojašnjenja.

Zabeležite odgovore na vaša pitanja u beležnici ili telefonu kako bi ste mogli da pročitate kasnije.

Ponekad je prisustvo člana porodice kada razgovarate sa lekarom poželjno. Zato, pitajte svog lekara da li je u redu da pored vas bude neko od vaših članova porodice.

## IZVORI

---

[www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/coping-with-fear-recurrence](http://www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/coping-with-fear-recurrence)

[www.lymphomacoalition.org/fear-of-cancer-recurrence/](http://www.lymphomacoalition.org/fear-of-cancer-recurrence/)

[www.lymphoma-action.org.uk](http://www.lymphoma-action.org.uk)

**Laura E Simonelli, Scott D Siegel, Nicole M Duffy, Fear of cancer recurrence: a theoretical review and its relevance for clinical presentation and management**

# BELEŠKE

---

## BELEŠKE

---

# BELEŠKE

---



**LIPA**  
udruženje obolelih od limfoma

[www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs)  
[www.podelizabuducnost.org.rs](http://www.podelizabuducnost.org.rs)  
e-mail: lipaserbia@gmail.com



@LipaSerbia  
@PobedaNamJeUkrvi

PRATITE NAS

