

NESUŽTE, RADĚJI NERAŽTE...

TOHLE NEMOCNÝM

neříkejte

Bohatě postačí, když blízkého obejmete nebo vyslechnete. Když se s ním podělíte o strachy, které ho drtí. Se slovy nakládejte velmi opatrně.

Herečka a zpěvačka Anna Slováčková bojuje s rakovinou, tentokrát plic, už podruhé. Na svém instagramovém účtu uveřejnila pětici nejhorších vět, které pacient právě válčící s vážnou chorobou vážně nechce slyšet. Co by mělo zůstat podle mladé umělkyně rozhodně tabu?

RADŠI TO
SPOLKNĚTE

které naše těla v průběhu léčby prodělávají. Většinou s tím nejde nic moc udělat a jen nás to trápí," vysvětluje Anička.

4 Mně na to zemřel ten, ten a ten... „Vaše ztráta nás samozřejmě mrzí, ale moc pozitivního myšlení tím nikomu nepřidáte," komentuje častý výrok zpěvačka.

5 Někteří lidé jsou na tom daleko hůř, tak si nestěžuj! „Nechci mluvit za všechny, ale... Samozřejmě vím, že jsou na tom lidi stokrát hůř a je mi to hrozně líto, že někdo musí vůbec jakákoliv úskalí života zažívat. Ale je to, jako kdyby vám někdo vyloženě plivnul do obličeje. Každý máme hranici únosnosti nastavenou jinak a není fér tohle komukoli kdykoli říct," je přesvědčená



Anička Slováčková
kruté diagnóze statečně čelí.

JAK SE CHOVAT?

„Mně osobně nejvíc pomáhá, když mě třeba jen někdo vyslechne. Je mi jasné, že většinu věcí myslí lidi dobře, i já někdy plácnu nějakou kravinu... Vše je dost individuální, a tak je fajn se snažit být co nejvíce empatický k druhým. Na rovinu se zeptat, jak si ten daný člověk přeje, aby s ním okolí komunikovalo. Někdo o tom třeba nebude chtít mluvit vůbec. Někdo bude chtít lítost. Někdo to bude chtít brát s humorem," domnívá se Anna Slováčková. Nic nezkažte ani tím, když nabídnete

svoji pomoc, nebo řeknete prostě: Jsem tu pro tebe.

ZÁJEM A PODPORA

„Dobré je dát nemocnému najevo, že jste k dispozici, jak pro možnost sdílení, tak třeba i pro praktickou pomoc. Je ale potřeba počítat s tím, že ne vždy to nemocný člověk chce využít. Je možné například napsat povzbudivou zprávu a klidně do ní i přidat – nemusíš odpovídat," doporučuje psycholožka Mgr. Barbora Váchová. Nebo nabídněte konkrétní pomoc, třeba odvoz k lékaři a podobně.

POZOR NA
POVZBUZOVÁNÍ

„Některé povzbužující věty mohou vyznít jako fráze. Například: To bude dobré, to zvládneš, určitě se uzdravíš. Nemocný člověk, který může prožívat ohrožení života, může mít pocit, že je pak na to sám. Někdy se stává, že na jednu nevíme, jak se svým blízkým mluvit. Je v pořádku to i tak pojmenovat a jednoduše sdělit třeba něco jako: Je mi to moc líto, nevím vůbec, co mám na to říct," radí Barbora Váchová z Amelie. Bývá také vhodné zjistit, jestli člověk s nemocí se chce bavit o tom, jak mu je nebo jak probíhá léčba. Někdo tyto věci sdílí rád, někdo je naopak raději, když s ním jeho blízcí mluví o běžných věcech, a on si může od tématu nemoci odpočinout. Zvažte, jestli je namísto nabízet tipy, co by pro sebe mohl pacient udělat – ať už jde o užívání vitaminů, nebo o udržení věčně pozitivní mysli. „Někdy tyto dobře míněné rady můžou u člověka

s nemocí vyvolat pocit zahlcení nebo viny, že když nedokáže být pořád pozitivní, tak si tím škodí," varuje psycholožka.

JSTE BLÍZCÍ
PACIENTA?

Nalistujte stránky Amelie-zs.cz, kde najdete pomoc, a to v rámci brožury Podpora pro pečující a blízké onkologicky nemoc-



Brožury, které pomůžou a podpoří, jsou ke stažení zdarma.

ných – je zdarma ke stažení. Doplňuje základní trio: Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké, Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci po dokončené léčbě a Průvodce pro nevyléčitelně onkologicky nemocné. Cílem organizace Amelie je, aby rakovina byla vnímána „jen“ jako součást života.

ODBORNICE RADÍ:

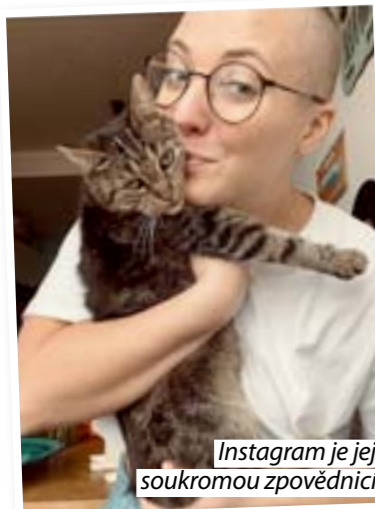
Respektujte přání

„Pocity po sdělení diagnózy můžou být různé. Často to bývá šok. Některým se obrátí život vzhůru nohama, věci, které jim dříve dávaly jasný smysl, ho teď nemají," říká Mgr. Barbora Váchová, psycholožka a konzultantka v organizaci Amelie, která poskytuje bezplatné služby dospělým, onkologicky nemocným a jejich blízkým. Někdo ale může cítit i úlevu, konečně se začne léčit příčina potíží, případně i viny – nešel jsem na preventivní prohlídku... Jiní si kladou otázku, proč se jim to stalo,

když se tolik snažili žít zdravě a starali se o sebe... Podobné pocity vyvstávají i v případech, kdy se nemoc vrací. Můžou se vrátit prožitky spojené se zjištěním nemoci a léčbou. Někdo se snaží si říct, že když léčbu zvládl jednou, zvládne ji zase. Pro někoho jiného to naopak může být o to horší, že si už umí představit, co znamená např. chemoterapie nebo radioterapie. A podobně, jako na začátku nemoci, můžou přijít otázky: Proč se mi to stalo, jestli tomu nebylo možné předjet, co bude dál?

INZERCE

inzerce 1/2
výška



Instagram je její
soukromou zpovědní.

1 Jsi mladý(á), to zvládneš.

2 A to sis ty vlasy vážně musel(a) oholit? Jako by si někdo vážně mohl myslet, že si lidi kvůli léčbě, kde se přichází o vlasy, oholí hlavu jen tak pro zábavu...

3 Tak to na tom asi nejsi zas tak špatně/není ti asi tak zle, když jsi takový(á) při těle, nebo ty jo, zhubl(a) jsi, vypadáš fakt super! „Prosím, snažte se celkově moc nekomentovat fyzické změny,