Codzienność w chorobie nowotworowej

Data aktualizacji
2026-01-02

Jeśli okazuje się, że masz diagnozę choroby nowotworowej, spotkasz się pewnie z rożnymi reakcjami ludzi. Najpierw może pojawić się szok, lęk, rozpacz, jednak troska i czułość we wspólnym przechodzeniu choroby są bezcenne. Wsparcie bliskich jest Tobie bardzo potrzebne.

Rozmowa o chorobie

Rozmowa o chorobie bywa wyzwaniem, ale nie warto ukrywać faktów przed najbliższymi. Może to być najtrudniejsza rozmowa, jaką przejdziesz w całym życiu. Zadbaj o komfort rozmowy o swojej chorobie:

- wybierz osoby, które chcesz powiadomić i dostosuj formę przekazu – nie każdy musi wiedzieć wszystko i w tym samym czasie
- wybierz dobry moment, w spokoju i poczuciu bezpieczeństwa
- pozwól sobie na emocje i przygotuj się na nie ze strony bliskich
- reakcje mogą być różne – pogódź się z tym, że bliscy mogą zareagować lękiem i poczuciem bezsilności i powiedz, jakie masz potrzeby
- powiedz szczerze o sytuacji, pokaż opinie lekarza i wyniki
- może wolisz, żeby ktoś inny poinformował Twoich bliskich – poproś o to kogoś, komu ufasz, może specjalistę, psychologa, lekarza
- staraj się zachować spokój, decyduj, ile i komu chcesz powiedzieć
- dzieci też mają prawo wiedzieć o chorobie rodzica – dostosuj przekaz do ich wieku, może wesprze Cię psychoonkolog, który opowie o tym, jak może przebiegać leczenie
- szukaj pomocy, nie ukrywaj tego, jak się czujesz, że się boisz – mężczyźni też potrzebują wsparcia i rozmowy o emocjach.

> **Troszcz się o siebie, nie zmuszaj do tego, czego nie chcesz.**

Warto, aby bliscy wiedzieli, jaka jest sytuacja i jak mogą Cię wspierać. Aby znali Twoje potrzeby. Tobie potrzebna jest czułość, troska, zrozumienie. Stawiaj granice, jeśli czyjaś chęć lub sposób pomagania nie są dla Ciebie trudne lub nieakceptowalne. To Ty decydujesz, co jest potrzebne, ważne i dobre dla Ciebie. Potrzebujesz spokoju.

Bliskość podczas choroby

Leczenie onkologiczne ma wpływ na życie seksualne. Niekiedy zmniejsza się pożądanie. Możesz stracić poczucie atrakcyjności, czuć osłabienie, spadek energii, mieć problemy z erekcją lub odczuwać suchość pochwy. Możesz potrzebować kontaktów intymnych. Nie ukrywaj tego. Powiedz partnerowi, czego potrzebujesz, jakie masz obawy i co Ci dolega. Nieraz stres, lęk o przyszłość lub depresja mogą spowodować niechęć do współżycia chorego lub partnera.

> **Bliskość jest bardzo ważna: obecność, kontakt, przytulenie i bycie z kochanymi ludźmi.**

Zapytaj onkologa, co nie jest wskazane w Twojej chorobie, bo każdy przypadek jest inny. Jakie środki ostrożności trzeba stosować? Poradź się lekarza seksuologa. Nie trzeba jednak rezygnować z bliskości i intymności, jeśli odczuwasz potrzebę kontaktu z najbliższą osobą. Dostosujcie swoje relacje do aktualnej sytuacji. Partner chorej osoby również przezywa ogromnie trudny czas i może mieć problem z tym, jak okazać swoje uczucia.

Wsparcie psychologiczne

Do pomocy psychologicznej ma prawo zarówno chory, jak jego bliscy. Możesz potrzebować fachowej pomocy po otrzymaniu diagnozy, w trakcie leczenia lub nawrotu choroby. Odzyskiwanie równowagi psychicznej wspiera leczenie. Pomaga przejść przez ten kryzys choremu i jego bliskim.

Nie lekceważ tej sfery życia. Dobry stan psychiczny pomaga przejść przez trudny czas i wspiera leczenie. Choroba może powodować depresję lub inne problemy emocjonalne.

Korzystne są różne formy wsparcia, np. pomoc psychologa, psychoterapeuty. Nie potrzebujesz skierowania do psychologa.

> **Psychoonkolog jest specjalistą, który ma przygotowanie do podjęcia współpracy z osobami mierzącymi się z chorobą nowotworową i ich bliskimi.**

Przeczytaj więcej o **formach wsparcia psychicznego**.

Poznaj **Narodowy Portal Onkologiczny**.

Przeczytaj Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 17 **„O onkologii po prostu”**

Przeczytaj także

O onkologii dla każdego

Choroby nowotworowe obecnie nazywane są cywilizacyjnymi. Aż 90-95% nowotworów wynika ze stylu życia. Duży wpływ na częstość ich występowania mają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska

Białko – dlaczego jest ważne

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, bez którego ludzki organizm nie potrafi funkcjonować. Szczególnie ważne jest w diecie nowotworowej. Dowiedz się, jakie pełni funkcje i jakie produkty są jego najlepszym źródłem

Odpowiednia dieta pomaga w chemioterapii

Jeśli cierpisz na chorobę nowotworową i jesteś w trakcie chemioterapii, możesz odczuwać osłabienie i wiele innych skutków ubocznych. Warto jest wspomóc organizm odpowiednią dietą