KONAČNO KOD KUĆE

Vodič za roditelje nakon liječenja



iskra

Udruženje roditelja djece oboljele od malignih bolesti „Iskra”

Uvodna riječ

Dragi roditelji,

Kraj liječenja vašeg djeteta donosi olakšanje, ali ne i automatski kraj briga i emocionalnog umora. Sasvim je u redu ako uz zahvalnost osjećate strah, napetost ili usamljenost.

Ova brošura nastala je kao mali podsjetnik da niste sami. Njena svrha nije da ponudi čarobna rješenja, već da vam pruži razumijevanje i smjernice za dane koji dolaze.

Briga o vašem mentalnom zdravlju jednako je važna za cijelu porodicu.

Gdje želiš krenuti danas

1. Šta je važno da znate nakon liječenja →

2. Vaša osjećanja su normalna →

3. Strah od povratka bolesti →

4. Briga o sebi nije sebičnost →

5. Porodični odnosi nakon liječenja →

6. Kada se osjećate usamljeno →

7. Kada potražiti stručnu podršku →

8. Mali koraci koji mogu pomoći →

9. Niste sami u ovome →

NAPOMENA Klik na poglavlje u sadržaju vodi vas na željenu stranu. Da bi interaktivni linkovi ispravno radili PDF otvorite u besplatnoj aplikaciji **ReadEra** ili **Adobe Acrobat Reader.**

01.

Šta je važno da znate nakon liječenja

Završetak liječenja je velika prekretnica, ali to ne znači da svi strahovi odmah nestaju. Mnogi roditelji tek tada počnu jasnije da osjećaju koliko su bili pod pritiskom i mogu osjetiti stvarni umor, iscrpljenost i pritisak. Možda primjećujete da:

- ✓ teško se opuštate
- ✓ i dalje stalno „osluškujete" moguće znakove bolesti i osjećate strah od recidiva
- ✓ osjećate strah pred kontrolne preglede
- ✓ teško planirate budućnost bez zadrške
- ✓ imate osjećaj da vas drugi ne razumiju
- ✓ osjećate umor i emocionalnu iscrpljenost.

Sve to je potpuno prirodno i razumljivo. Kada porodica dugo živi u stanju stalne opasnosti i neizvjesnosti, vaš organizam radi u takozvanom režimu preživljavanja.

Nakon završetka liječenja, taj odbrambeni zid odjednom popušta, a tijelu i umu je potrebno vrijeme da se postepeno vrate osjećaju sigurnosti.



Važno je da znate: ono što osjećate nije znak slabosti. To je prirodna reakcija na jedno od najtežih iskustava kroz koje roditelj može da prođe.

02.

Vaša osjećanja su normalna

Nakon liječenja roditelji često nose mnogo različitih, pa čak i suprotstavljenih emocija.

Možete istovremeno da osjećate:

- ✓ olakšanje jer je najteži dio iza vas
- ✓ zahvalnost
- ✓ strah od onoga što slijedi
- ✓ tugu zbog svega što ste prošli
- ✓ ljutnju
- ✓ iscrpljenost
- ✓ zbunjenost
- ✓ osjećaj praznine
- ✓ usamljenost
- ✓ potrebu da „budete jaki“ i kada više nemate snage.



Sva ta osjećanja su normalna i ništa što osjećate nije pogrešno ili loše.

Ne postoji pravilo koje kaže kako bi roditelj „trebalo“ da reaguje nakon liječenja djeteta. Nekima je potrebno mnogo razgovora, drugima više tišine. Nekima je lakše da se vrate rutini, drugima je potrebno više vremena.



Dajte sebi dozvolu da prihvatite i proživite sve što osjećate, bez krivice i bez pritiska da morate odmah biti „dobro“ i „kao prije”. Moguće je da više ništa nije isto kao prije – i to je sasvim u redu. **Oporavak je proces.**

03.

Strah od povratka bolesti

Jedno od najčešćih i najtežih osjećanja nakon liječenja jeste strah od povratka bolesti. Taj strah može biti posebno jak:

- ✓ pred kontrole i nalaze 💜
- ✓ kada dijete ima temperaturu ili tegobe
- ✓ u periodima kada nema jasnih informacija
- ✓ kada vidite ili čujete priče drugih porodica
- ✓ kada pokušate da planirate budućnost.

Važno je da znate da je ovaj strah čest i razumljiv. Ne možete ga jednostavno „ugasiti“ voljom.

Ali možete naučiti kako da ga prepoznate i kako da mu ne dopustite da potpuno upravlja vašim svakodnevnim životom.

Kada osjetite da vas strah preplavljuje i preuzima vaše misli, može vam pomoći da napravite nekoliko jednostavnih koraka:

- ✓ zastanite i usmjerite pažnju na disanje - napravite nekoliko sporih, dubokih udaha i izdaha
- ✓ imenujte ono što osjećate: „Sada me je strah, ali to je samo osjećaj koji će proći.“
- ✓ razgovarajte s osobom kojoj vjerujete
- ✓ podsjetite sebe da ne morate nositi sve sami i da je sasvim u redu tražiti pomoć
- ✓ vratite pažnju na sadašnji trenutak - fokusirajte se na ono što je sada i ovdje, a ne na negativne scenarije kojih se plašite
- ✓ potražite stručnu podršku ako osjećate da je emocionalno opterećenje postalo preveliko.

Strah možda neće potpuno nestati, ali može postati podnošljiviji kada ga ne nosite sami.



Kada vas obuzme strah, recite sebi: „Strah je osjećaj, a ne činjenica. To što se bojim, ne znači da se bolest vratila. To samo znači da volim svoje dijete.”

04.

Briga o sebi nije sebičnost

Mnogi roditelji tokom liječenja djeteta potpuno zanemare vlastite potrebe i stave sopstveni život na pauzu. To je sasvim prirodno i razumljivo, sva energija, pažnja i snaga usmjereni su na dijete. Međutim, nakon dugog perioda neprekidnog stresa i tijelo i emocije traže predah.



Važno je da znate: briga o sebi ne znači da manje volite svoje dijete.

Ona samo znači da priznajete vlastitu ljudskost, da imate granice i potrebu za oporavkom. Da biste mogli pružiti snagu i utjehu drugima, morate prvo da obnovite sopstvene resurse.

To ne moraju biti krupne promjene ili dugi predasi. Ponekad su najvažniji upravo mali, svakodnevni rituali:



da sjednete i popijete kafu bez žurbe



da se prošetate



da odvojite deset minuta mira za sebe i sebi priznate da vam je bilo teško



da redovno pojedete obrok i nekome kažete kako vam je



da se naspavate kad god je moguće



Briga o sebi nije luksuz - ona je dio brige o porodici.

05.

Porodični odnosi nakon liječenja



Bolest djeteta često mijenja porodičnu dinamiku. Neki odnosi postanu bliži, neki napetiji, a mnoga osjećanja ostanu neizgovorena.

Članovi porodice često imaju različite emocije i načine suočavanja s njima. Partneri mogu različito reagovati na stres, a braća i sestre su možda osjećali strah ili da su zapostavljeni.

Zato je ključno stvoriti prostor za otvoren razgovor i razumijevanje. Može pomoći da:

- govorite iskreno, ali nježno
- ne pretpostavljajte da znate kako se drugi osjeća
- pitajte djecu i partnera kako im je
- slušajte bez osuđivanja
- priznajte da je svima bilo teško
- ne insistirajte da svi moraju reagovati isto
- dajte sebi i drugima vrijeme.

Porodica ne mora biti savršena da bi bila snažna. Dovoljno je da postoji spremnost da se bude zajedno i kada nije lako.

06.

Kada se osjećate usamljeno



Mnogi roditelji nakon liječenja osjećaju da ih okolina više ne razumije. Drugima se može činiti da je „najgore prošlo“ i da je sada vrijeme da se sve vrati u normalu. Ali vi možda i dalje nosite nevidljivi teret.

Zato je važno imati prostor u kojem ne morate objašnjavati sve od početka.

Razgovor s roditeljima koji su prošli slično iskustvo donosi olakšanje i međusobno razumijevanje.

U takvoj podršci često se prvi put pojavi osjećaj: „Neko zaista razumije kroz šta prolazim.“

Podrška drugih roditelja ne rješava sve probleme, ali može:

- ✓ smanjiti osjećaj izolovanosti i usamljenosti
- ✓ pomoći vam da normalizujete svoje strahove i shvatite da su vaše reakcije potpuno prirodne
- ✓ dati praktične savjete
- ✓ vratiti osjećaj pripadnosti i nade.

Ponekad je dovoljno znati da niste jedini. Podrška roditelja roditeljima može vam pomoći da lakše prepoznate vlastitu snagu.

07.

Kada potražiti dodatnu stručnu podršku



Ponekad razgovor sa bliskim ljudima porodicom ili prijateljima jednostavno nije dovoljan da bismo prebrodili teške periode. Ako uočite da vam podrška okoline više ne pruža olakšanje, važno je da znate da to ne znači da s vama nešto nije u redu ili da niste dovoljno jaki. To samo znači da vam je potrebna dodatna, stručno usmjerena podrška.

Stručnu pomoć je korisno potražiti ako:

- ✓ vas strah i napetost prate gotovo svakodnevno
- ✓ dugo osjećate tugu, bezvoljnost ili beznađe
- ✓ teško spavate ili ste stalno iscrpljeni
- ✓ imate osjećaj da ne možete da se opustite ni na trenutak
- ✓ teško funkcionišete u svakodnevnim obavezama
- ✓ osjećate da vas emocije preplavljuju
- ✓ izbjegavate razgovor o svemu što ste prošli jer je previše bolno.

Traženje pomoći nije znak slabosti. To je znak odgovornosti prema sebi i svojoj porodici. Razgovor sa psihologom ili psihoterapeutom može pomoći da se oslobodite tereta koji dugo nosite u sebi.

08.

Mali koraci koji mogu pomoći

U periodima kada ne znate odakle krenuti, korisno je vratiti se malim, svakodnevnim koracima. Ne morate rješavati sve odjednom.

U redu je da usporite i fokusirate se samo na današnji dan. Jedan dan, jedan trenutak i jedna mala odluka u hodu sasvim su dovoljni.



Usporiti ne znači odustati. To samo znači da pažljivo čuvate svoju snagu za izazove pred vama. Baš kao što biljka treba vrijeme da pusti novi list, tako je i vašem umu potreban mir za oporavak.

Možete pokušati da:



zapišete jednu stvar koja vam je bila teška i jednu koja vam je donijela olakšanje



svaki dan odvojite makar nekoliko minuta samo za sebe



postavite sebi jednostavno pitanje: Šta mi danas treba, njegujući svoje potrebe



javite se osobi od povjerenja, prihvatite pomoć kada je neko ponudi i podsjetite sebe da ne morate sve moći sami.

Mali koraci možda ne djeluju važno, ali se upravo od njih često gradi osjećaj stabilnosti.

09.

Niste sami u ovome

Iza vas je put koji je tražio mnogo snage, izdržljivosti i ljubavi. Možda još nosite mnogo straha i pitanja bez odgovora. To je razumljivo. Oporavak porodice ne završava dolaskom kući - on traje kroz prilagođavanje i vraćanje životu korak po korak.
Važno je da znate:

- ✓ ne morate uvijek biti jaki
- ✓ ne morate sve nositi sami
- ✓ vaša osjećanja su važna
- ✓ podrška postoji
- ✓ briga o vašem mentalnom zdravlju važna je i za vas i za vašu porodicu.



Ponekad je najveća snaga upravo u tome da zastanete, podijelite teret i dozvolite sebi podršku.

- *Budite nježni prema sebi.*
- *Ne tražite od sebe da odmah budete dobro.*
- *Dajte sebi vrijeme.*
- *Prihvatite podršku.*
- *Idite korak po korak.*



Zajedno dalje – jer oporavak ne mora biti usamljen put.

Gdje potražiti podršku

UDRUŽENJE RODITELJA DJECE OBOLJELE OD MALIGNIH BOLESTI „ISKRA” - RODITELJSKA KUĆA - PSIHOLOG

Telefon:
051/304-600

Mobilni:
066/589-991

Mail:
udrrodiskrabl@gmail.com

Web:
iskrabl.com

Brošura „Konačno kod kuće” nastala je realizacijom projekta „Snaga podrške” koji je sufinansirao **Grad Banja Luka, Odjeljenje za društvene djelatnosti**.