



MAJÁK V MOŘI STRACHU

Průvodce léčbou rakoviny prsu
pro ženy, jejich partnery a blízké

Mgr. Dita Bleierová  Jan Kadlčík

Mgr. Dita Bleierová, Jan Kadlčík

MAJÁK

V MOŘI STRACHU

Průvodce léčbou rakoviny prsu
pro ženy, jejich partnery a blízké

Upozornění čtenářům

Ačkoliv autoři věnovali maximální úsilí tomu, aby veškeré uvedené informace odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla, nemohou a ani se nesnaží nahradit odbornou lékařskou péčí. Jediným záměrem této knihy bylo poskytnout zevrubné informace pacientkám s rakovinou prsu a jejich blízkým, přesto nemohou autoři přijmout jakoukoliv odpovědnost za případnou újmu na zdraví. Z toho důvodu je doporučováno čtenářům, aby vše (tedy i rady uvedené v této knize) vždy konzultovali s kvalifikovaným a zkušeným lékařem či terapeutem.

Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu autorů.

Majak v moři strachu

Průvodce léčbou rakoviny prsu pro ženy, jejich partnery a blízké

Autor: Mgr. Dita Bleierová, Jan Kadlčík

Titulní ilustrace: Jan Brukner | visualize.cz

Tisk: Nová Forma s.r.o., Týn nad Vltavou

První vydání

Rok vydání: 2020

Počet stran: 358

ISBN: 978-80-270-7081-7

www.majakvmoristrachu.cz

info@majakvmoristrachu.cz

OBSAH

Úvod	11
Co je to rakovina	16
Můžu si za to sama?	18
Jak se rakovina prsu léčí a jaké jsou prognózy?	19
První dny s diagnózou	22
Říct to někomu?	25
Pocit naléhavosti	26
Chvilka po sdělení diagnózy	27
Pět fází smutku	30
Šok a popírání	30
Hněv a agrese	30
Smlouvání	31
Smutek a deprese	31
Smíření a přijetí	32
Pro partnery	32
Zvládání stresu	38
Způsoby boje proti stresu	39
Dýchejte	40
Pohybuje se	41
Praktikujte masáže	41
Počítejte pozpátku	42
Odpočívejte	42

Využijte volně dostupné léky a doplňky	42
Jezte a pijte	45
Bavte se.....	46
Pište si deník.....	47
Vyhledejte poradenské služby	48
Kontaktujte lidi s podobnou zkušeností	49
Myslete pozitivně.....	50
Využijte aromaterapii.....	51
Vyzkoušejte akupunkturu	52
Pro partnery.....	53
Práce s informacemi	54
Vyhledávání informací na internetu	55
Informace od lékaře	57
Pro partnery a blízké	59
Alternativní medicína	61
Nejznámější alternativní metody.....	64
Akupunktura.....	64
Homeopatie.....	65
Diety a léčba stravou.....	65
Bylinky a potravinové doplňky	65
Jóga.....	68
Psychologické metody	68
Pozor na šarlatány	69
Synergický efekt.....	70
Pro partnery.....	71
Návštěvy u lékaře	74
Jak komunikovat s lékařem	75

Druhý názor	78
Změna lékaře	80
Doprovod k lékaři	81
Pro partnery.....	82
Lidé okolo vás	85
Na co se připravit.....	86
Nejčastější věty od přátel a rodiny.....	88
Jak to říct rodičům.....	91
Rady pro partnery	92
Jak to říct dětem	93
Komiks může pomoci	97
Rady pro partnery	98
Přijměte pomoc od druhých	99
Pro partnery a blízké	102
Pět fází smutku u nejbližších.....	103
Užitečné rady	105
Kapitola pro muže	111
Užitečné rady	113
Pozorně naslouchejte.....	113
Podporujte a utěšujte.....	114
Nepodceňujte a nezlehčujte.....	115
Bavte a rozptylujte	115
Pomáhejte	116
Respektujte její přání.....	117
Mluvte spolu	118
Myslete i na sebe	119
Výživa při léčbě	120

Diety	120
Vegetariánství.....	122
Sledujte váhu	122
Výživa po operaci.....	124
Výživa při radioterapii	124
Výživa při chemoterapii	125
Doporučení při nevolnostech a zvracení	125
Doporučení při průjmech.....	126
Doporučení při zácpě.....	127
Doporučení při podráždění úst a jícnu	128
Nechutenství.....	130
Potlačená imunita	131
Užitečné rady	133
Bylinky, vitamíny a potravinové doplňky.....	137
Bylinky	138
Vitamínové a minerální doplňky	138
Potravinové doplňky a alternativní „léky“	139
Diagnostická vyšetření	140
Ultrazvukové vyšetření („sono“)	140
Mamografické vyšetření.....	141
Biopsie	144
Genetické vyšetření	146
Krevní odběry	147
Magnetická rezonance.....	149
Scintigrafie skeletu	152
CT (výpočetní tomografie)	154
Operace	156

Předoperační strach	157
Typy operací	160
Jak to probíhá?	163
Jizvy	172
Rehabilitace	173
Psychický stav po operaci prsu	174
Rekonstrukce prsu a epitézy	176
Pro partnery	179
Jizvy	182
Užitečné rady	184
Tlakové masáže a uvolňování jizev	186
Aktivní jizvy	189
Chemoterapie	191
Nežádoucí účinky chemoterapie	193
Nevolnost a zvracení	197
Nechutenství	200
Průjem	202
Zácpa	203
Záněty krku a dutiny ústní	203
Vypadávání vlasů	205
Příznaky podobné chřipce	205
Nežádoucí účinky v oblasti krvetvorby	206
Chemomozek	211
Bolest žil	213
Problémy s kůží a nehty	214
Poruchy močového ústrojí	216
Poškození jater	217

Poškození nervů a svalů	217
Poruchy spánku	218
Sexuální poruchy a neplodnost	220
Jak to probíhá?	221
Pro partnery.....	229
Ztráta vlasů	232
Výběr paruky	236
Užitečné rady	239
Kryoterapie.....	241
Pro partnery.....	242
Radioterapie (ozařování)	244
Nežádoucí účinky radioterapie	247
Mýty okolo radioterapie	249
Jak to probíhá?	251
Jak předcházet nepříjemnostem během léčby	256
Protonová terapie	259
Pro partnery.....	260
Biologická léčba	262
Nežádoucí účinky	264
Hormonální terapie	265
Intimní život a rakovina	271
Fyzické potíže a možnosti jejich řešení	275
Psychické potíže a možnosti jejich řešení	278
Pro partnery.....	279
Plodnost po onkologické léčbě	286
Možnosti mateřství po léčbě	288
Peníze a práce	292

Pracovat nebo nepracovat?	293
Možnosti úpravy pracovní doby.....	294
Vliv diagnózy na vztahy v zaměstnání	294
Pracovní neschopnost.....	295
Invalidní důchod	298
Finanční potíže.....	299
Užitečné rady	301
Návrat do "normálního" života	303
Pro partnery.....	311
Jak dál.....	312
Recepty pro muže	316
Polévky	319
Jednoduchá jídla	323
Dezerty.....	328
Když přijde čas se rozloučit	331
Slovníček pojmů	341
Použité zdroje.....	351

ÚVOD

Knižní úvod je část knihy, kterou většina čtenářů přeskakuje a vrhá se hned na první kapitulu. Život ale není kniha, i když jste možná právě v situaci, kdy byste nejraději přeskočili několik týdnů i měsíců svého života. Díky tomu, že čtete tuto knihu, se totiž dá předpokládat, že jste to právě vy, nebo někdo z vašich blízkých, kdo vyslechl z úst lékaře diagnózu „rakovina“. A zatímco ještě před pár dny běžel život v zajetých kolejkách, najednou jedno jediné slovo změnilo vše. Jako by to bylo mocné zaklínadlo pronesené zlým čarodějem, které náhle způsobilo, že svět na pár okamžiků přestal existovat, v hlavě vám vybuchl ohňostroj myšlenek, který vás ochromil, a váš dosavadní život, plány a touhy se náhle ocitly v troskách.

Tváří v tvář rakovině mizí pocit „nesmrtelnosti“ a nedotknutelnosti jako mávnutím kouzelného proutku a člověk si v mžiku začíná uvědomovat svou naprostou bezmocnost, křehkost a nepřipravenost na vážné ohrožení života. Nemocní v tom jediném slově vidí pouze bolest, utrpení, umírání a smrt, partneři a příbuzní zase bezmocnost, zoufalství a ztrátu milovaného člověka. Jen málokdo si dokáže představit, co tato nová situace bude v nejbližších dnech znamenat v praxi pro ně samé, pro rodinu a nejbližší. V hlavách nemocných žen víří myšlenky jako splašené. Proč zrovna já? Co se bude dít? Co mi budou dělat? Bude to bolet? Zemřu? Partnerům a blízkým se zase vkrádají do mysli obavy. Jak to dopadne? Jak jí mám pomoci? Co mám říct? Jak ji mám utěšit? Otázek má každý v prvních chvílích desítky, odpovědi je ale jen velmi málo, pokud vůbec nějaké.

Jsme pár, který si tímto celým prošel. Velmi dobře si oba vzpomínáme na chvíli, kdy se nám život změnil od základů jen díky několika slovům lékaře. Stejně jako mnoho jiných párů jsme se ocitli bez jakékoliv

přípravy v kolotoči nejrůznějších vyšetření, zákroků a procedur, zavaření ohromným množstvím odborných termínů, kterým jsme občas ani nerozuměli. Byli jsme vystaveni takovému strachu a nejistotě jako nikdy předtím. Co bychom tenkrát dali za nějaký srozumitelný návod, který by nám řekl, jak bude vše probíhat, na co se máme připravit, co máme dělat a čemu se naopak vyhnout. Lékaři si ale uvědomují, že každý případ je jedinečný, a proto mnohdy ani nemohou odpovědět zcela jednoznačně a jasně na všechny otázky, které člověka tolik tíží. Knihy, které se nabízí na trhu, jsou buď příliš odborné, nebo naopak všeobecné, a knižní příběhy patientek se zase většinou omezují na pohled do jejich nitra. Pro vyhledávání tolik potřebných informací pak zbývá už jen internet, který se však ukázal jako poměrně divoké místo, kde nalézt užitečnou myšlenku v záplavě dezinformací a nepřesných zpráv je stresující a poměrně zdlouhavá práce. A přitom to, co každý především na začátku onemocnění postrádá nejvíce, je právě čas.

Během několika měsíců léčby se ještě mnohokrát znovu objevila potřeba nějaké příručky, která by nám pomohla v této těžké době. Tu jsme ale k dispozici bohužel neměli, ale velmi bychom ji uvítali. Proto jsme si slíbili, že když už jsme museli touto bolestnou zkušeností projít, tak právě takovou knihu zkusíme napsat. Naším přáním bylo, aby už žádná žena ve stejné situaci nemusela být tak vystrašená a zoufalá, a žádný muž nebyl tak bezradný, jako jsme byli my. Nechtěli jsme ale vytvořit jen další knihu o rakovině prsu z pohledu pacientky, jakých můžete najít v knihkupectvích spoustu. Nechtěli jsme psát pouze další dojemný životní příběh, protože i když mohou být tyto příběhy pro čtenáře zajímavé tím, že uspokojí touhu poodhalit něčí soukromí, v zásadě nikomu příliš nepomohou. My jsme naopak chtěli napsat takovou knihu, která by mohla reálně pomáhat, takovou, kterou jsme my sami na počátku léčby zoufale potřebovali. Knihu, která by se navíc neobracela jen k ženám-pacientkám, ale také k partnerům a příbuzným, protože i jim důsledky tohoto onemocnění hluboce zasáhnou do života. Každý se totiž potýká se svými vlastními nejistotami a v takových chvílích jsou právě neznalost a domněnky naši největší nepřátelé. Pokud nejsou rozptýleny, bobtnají a připravují člověka o naději a víru. Z toho vznikla

myšlenka postavit pro všechny zúčastněné jakýsi symbolický „maják“, který by svým světlem, svými informacemi, dokázal alespoň trochu prosvětlit toto hrozné období, kdy se každý člověk cítí jako malá lodička bez vesel na širém moři strachu.

Kniha, kterou vám předkládáme, je založena nejenom na vlastních zkušenostech a zkušenostech dalších onkologických pacientek, ale i na studiu mnoha odborných prací a knih. Ani jeden z nás není lékař a tato kniha si proto ani neklade za cíl být medicínským dílem. Jejím smyslem není poskytovat lékařské rady a jako taková nikdy nemůže nahradit rozhovor s vaším ošetřujícím lékařem, protože na některé otázky může odpovědět pouze a jedině on. Tato kniha vás nicméně může připravit na některé situace, které u vás pravděpodobně nastanou, a může pomoci vysvětlit odborné pojmy, se kterými se setkáte. Díky tomu vás může alespoň částečně zbavit strachu a nejistoty z neznáma. Protože i když je rakovina prsu opravdu velmi závažné onemocnění, tak mnohé obavy (především z nejrůznějších zákroků, nežádoucích účinků atp.) se nakonec ukázaly jako přehnané.

Proto považujte tuto knihu spíše za příručku, návod na to, jak celý proces léčby zvládnout, na co se připravit a co dělat. A to jak z pohledu pacientky, tak i jejich nejbližších. Pevně věříme, že vám uvedené informace pomohou rozptýlit některé obavy, vypořádat se s prvním šokem, zmobilizovat síly a také se vyvarovat některých chyb, kterých jsme my sami dopustili. Zároveň bychom vám chtěli dodat odvalu, protože i když vám občas bude velmi úzko a mnohdy nebudete moci ani popadnout dech, asi jako kdybyste se topili v hluboké černé vodě, musíte najít sílu a rychle začít plavat. Naším cílem je hodit vám imaginární záchranný kruh, rozptýlit vaše obavy a pokusit se odpovědět na všechny otázky, které se vám zcela jistě budou honit hlavou. Tento průvodce se vám pokusí být nápomocný při všech okamžicích, které během vaší cesty za uzdravením mohou nastat. V textu se snažíme kombinovat odbornou terminologii, se kterou se budete při styku s lékaři setkávat, se srozumitelným a praktickým pohledem na celou záležitost. To nejdůležitější totiž je, a to především v první fázi, zbavit se strachu z neznámého.

Jak tedy pracovat s touto knihou? Není nutné ji číst od první strany (i když to je obvykle nejlepší), a dokonce ani celou najednou. Možná totiž máte pocit, že vás tlačí čas. Proto jsme sestavili knihu tak, abyste mohli začít kapitolami, které pro vás budou právě nejdůležitější. Každá kapitola totiž tvoří samostatný celek, takže si můžete vybírat přesně podle toho, které téma je vás zrovna aktuální a co zrovna potřebujete vědět. K těm ostatním se pak můžete vrátit až na ně nastane čas, případně je i zcela vynechat. A ve chvíli, kdy se objeví nové otázky, ať už se budou týkat nežádoucích účinků léčby, výživy, partnerského života nebo neznámých pojmů, postačí jen sáhnout po této knize a nalistovat příslušnou kapitolu. Každá kapitola má obecný teoretický úvod, kde se vás pokusíme seznámit s danou problematikou a nejčastějšími lékařskými termíny. Poté následuje část určená především ženám-pacientkám, ve které využíváme zkušenosti autorky a dalších pacientek, a nabízíme spíše praktický pohled na danou problematiku. V závěru téměř každé kapitoly se nachází speciální podkapitola „Pro partnery“ věnovaná mužům a nejbližším, kde se zase z pohledu a zkušeností autora snažíme přinášet potřebné rady a odpovědi na to, co by měli vědět nebo by je mohlo zajímat.

Na tomto místě bychom se také rádi obrátili přímo na partnery nemocných žen. Muž je sice pouhým přihlížejícím tohoto smutného divadla plného strachu, bolesti a pláče, ale také on sám bude mnohdy propadat pocitům zoufalství a beznaděje. S těmito pocity se ale musí vyrovnat všichni partneři onkologických pacientek, kteří se z čista jasna ocitli v nové a občas velmi těžké roli zahrnující pozici ošetřovatele, důvěrníka a mnohdy bohužel jen bezmocného pozorovatele. Většina mužů je ale v pečovatelsví naprostými nováčky, nikdo je nikdy neučil, jak mají v těchto chvílích reagovat, jak se chovat, co říkat, neříkat a tak podobně. Z toho důvodu mnozí jistě ocení malé záchranné lano, které jim pomůže se v této těžké době zorientovat, vyvarovat se některých chyb a zachovat se co možná nejlepším možným způsobem. Pokud navíc vy jako partner nemocné ženy čtete osobně tyto řádky, znamená to, že se nejenom snažíte být oporou, ale navíc i oporou lepší, informovanější a uvědomilejší. A za to vám patří dík. I když břemeno rakoviny prsu sice dopadá plně

svou vahou na bedra ženy, podpora ze strany blízkého člověka je v těchto chvílích pro ženu naprosto neocenitelná. Bude tedy na vás být tím pomyslným i praktickým ramenem, o které se může nyní opřít.

Pokud jste dočetli až sem, rádi bychom vás ujistili, že zatímco vy se právě můžete potýkat s nejistotou a strachem, lékařský tým je připravený udělat maximum pro to, aby také váš případ byl ten se šťastným koncem. Protože i když je rakovina prsu závažné onemocnění, v dnešní době je již poměrně dobře léčitelné a naděje na úspěšné vyléčení je opravdu velmi vysoká. Svou šanci držte pevně v rukou a spolu s lékaři udělejte vše pro své vyléčení, protože právě vaše odhodlání a vůle jsou tím významným faktorem na cestě za uzdravením. My jsme celou cestu náročného procesu léčby s občasným klopýtáním zvládli a doufáme, že naše zkušenosti teď pomohou přinést alespoň trochu světla a naděje i vám. Pokud se po přečtení několika stránek či kapitol v této knize snáze nadechnete a váš strach bude být jen o kousíček menší, pak jsme svůj úkol splnili a naše snaha nebyla zbytečná...

Dita Bleierová a Jan Kadlčík

CO JE TO RAKOVINA

Pokud držíte v ruce tuto knihu, je pravděpodobné, že se vás osobně nebo někoho ve vašem okolí tato nemoc týká. Málokdo ale ví, co přesně rakovina znamená a co se děje v těle člověka, který touto zákeřnou nemocí onemocněl. Takže co je tedy vlastně rakovina? Odborně řečeno jde o změnu genetické informace a regulačních mechanismů v lidské buňce, což vede k nekontrolovatelnému dělení. Přeloženo do srozumitelného jazyka – z určitého důvodu se jedna nebo více buněk přestane podřizovat potřebám našeho organismu (jinak řečeno „zblázní se“) a začnou se nekontrolovatelně dělit a množit. Všechny další takto vytvořené buňky jsou vlastně klony původní poškozené buňky, a i ty se nadále dělí a množí. Z původně miniaturní buňky tak vzniká nádor, který má zpočátku nepatrné rozměry, ale postupně může vyrůst do té míry, že pokud není zničen nebo odstraněn, může svého nositele zahubit. Nádor samotný sice žádné problémy či bolesti způsobovat nemusí, komplikace se ale mohou případně projevit ve chvíli, kdy bující nádor invazivně zasáhne okolní tkáň. Zde také nacházíme zásadní rozdíl mezi zhoubným a nezhooubným nádorem. Nezhooubný (benigní) nádor obvykle roste pomalu a okolní tkáň pouze vytlačuje, aniž by ji „napadl“. Svým růstem objemu tak utlačuje okolní orgány, naštěstí však zůstává na určitém místě v těle (nevytváří tedy metastázy) a bývá přesně ohraničen, takže se dá snáze operativně odstranit. Naproti tomu zhoubný (maligní) nádor roste rychleji, nebývá přesně ohraničený a jeho buňky pronikají mezi buňky okolních orgánů a tkání (tzv. růst infiltrační) nebo vrůstají přímo do nich a rozrušují je (tzv. růst invazní nebo destruktivní). Může také pronikat pomocí mizního nebo krevního oběhu do dalších částí těla a vytvářet tam druhotná ložiska nádoru, takzvané metastázy. Nejčastěji ohroženými orgány při zhoubné rakovině prsu jsou pak játra, kosti a plíce. Metastáza může být ojedinělá (solitární) nebo se jich může

vytvořit i více najednou v jednom jediném orgánu (tzv. vícečetné metastázy). Metastázy mohou případně postihnout i dva a více orgánů, v takovém případě se pak hovoří o tzv. generalizaci.

To vše může znít děsivé a ono to také opravdu děsivé je. V obecném povědomí totiž přezívá zastaralý názor, který je nutné poopravit a který se lékařům časem velmi pravděpodobně povede i zcela vyvrátit. Je totiž potřeba říci něco tak důležitého, že na to nestačí malá písmena:

RAKOVINA PRSU NEZNAMENÁ ORTEL SMRTI!

Existuje mnoho nejrůznějších nemocí, které člověka ohrožují na životě daleko více než rakovina. Například kardiovaskulární onemocnění mají na svědomí až dvakrát více úmrtí. Kdo z nás se ale bojí infarktu? Zato rakoviny se bojí prakticky každý, i když o ní skoro nic neví. Je to bohužel vinou toho, že všichni slýcháváme příběhy o prohraném boji s rakovinou nejrůznějších celebrit, ale o těch tisících až milionech vyléčených se prakticky nemluví. Velmi často pacientky s rakovinou prsu přežily i o mnoho let své muže, kteří se o ně v době jejich nemoci starali. Ve skutečnosti totiž existuje pouze asi 10 % agresivních nádorů prsu, které prakticky nereagují na léčbu a které mají velmi rychlý průběh. Se zbývající většinou typů nádorů lze vždy něco dělat, i kdyby šlo „jen“ o prodloužení nebo zkvalitnění života. Platí, že kurativní terapie má za cíl rakovinu přemoci a pacientku zcela vyléčit, a případná paliativní péče má za úkol nemocnou zbavit projevů onemocnění, zmírňovat obtíže a bolesti, nebo alespoň zastavit či zpomalit růst nádoru.

Rakovina je tedy stejná jako jakékoliv jiné chronické onemocnění, a to jak svým původem, průběhem, léčbou, ale i prognózou. Každý případ je jedinečný, v žádném případě se tedy nedá zevšeobecňovat. Váš příběh může být (a velmi pravděpodobně bude) úplně jiný než příběh lidí, které znáte, nebo jste o nich jen slyšela. Za posledních několik desítek let dosáhla onkologická léčba neuvěřitelného pokroku a úspěšnost léčby u většiny typů rakovinového onemocnění stále roste.

Protože o rakovinovém onemocnění slyšíme v posledních desetiletích více a více, mohlo by se zdát, že jde o takzvanou civilizační chorobu, tedy nemoc, která je poměrně nová a která vznikla díky našemu ne zcela přirozenému a zdravému stylu života. I když se výskyt rakoviny v populaci opravdu zvyšuje, pravdou je, že se jedná o nemoc starou jako lidstvo samo. V dochovaných písemnostech starých i několik tisíc let je rakovina popisována jako „metla lidstva“, nedávno byla dokonce nalezena i egyptská mumie, která nesla stopy po tomto onemocnění. Rakovina se také v hojné míře vyskytuje v říši zvířat, velmi časté jsou například rakoviny mléčných žláz u psů a koček, leukémie u drůbeže a skotu, dokonce i u žab a jiných obojživelníků byly objeveny ledvinové nádory. I když to je děsivé, dalo by se skoro až říci, že rakovina patří k životu na této planetě.

Možná vás bude také zajímat, proč se této nemoci říká zrovna rakovina. Současné pojmenování v českém jazyce (a mnoha dalších) vychází z řeckého karkinos (rak) či onkos (krab), případně z latinského slova cancer (rak). Tento název údajně vznikl díky řeckému lékaři Hippokratovi (460–370 př. n. l.), který při studiu rakoviny zjistil, že konkrétně rakovina prsu mívá dlouhé výběžky, které se podobají račím nohám, a začal proto používat termín „karkinóma“. Toto pojmenování se pak ujalo a rozšířilo po celém světě.

MŮŽU SI ZA TO SAMÁ?

Mnoho žen po vyslechnutí diagnózy rakoviny prsu začne okamžitě přemýšlet nad tím, co udělaly v životě špatně, a proč zrovna je postihlo tohle strašné neštěstí. Jedná se o přirozenou lidskou reakci, člověk se snaží najít ve věcech řád a zoufale si přeje vidět svět jako místo, kde panuje nějaký zákon a pořádek. Bohužel ale v takovém světě nežijeme a nemocí se to týká dvojnásob. Dobrým lidem se nedějí jen dobré věci a těm zlým zlé, v tomto směru bohužel žádná spravedlnost neexistuje.

Je proto potřeba mít na paměti dvě věci. Zaprvé, nikdo doposud přesně nezjistil, jak a proč konkrétní rakovina vzniká. Ano, víme, jak se chovají

buňky v lidském těle, a že některé činnosti, chování nebo látky zvyšují pravděpodobnost onemocnění, ale jde pouze o zvyšování pravděpodobnosti, nikoliv jasnou příčinu a následek. Jak jinak můžeme vysvětlit, že někdo celý život kouří jednu cigaretu za druhou, a ještě v sedmdesáti letech je zcela zdravý, a jiný dostane ve svých třiceti letech rakovinu plic, aniž by v životě měl v ústech jen jedinou cigaretu? Souvislost mezi kouřením a rakovinou plic je sice nepopíratelná, ale evidentně nelze zevšeobecňovat. Ještě méně pochopitelná se z tohoto pohledu jeví rakovina u malých dětí.

A stejné je to i s rakovinou prsu. Rakovinové onemocnění vzniká kombinací nejrůznějších faktorů, například díky genetické výbavě (dědičnosti), okolnímu životnímu prostředí, míře vystavení toxických látek či záření, stresu a podobně. Pravděpodobnost onemocnění ovlivňuje i naše životospráva, například nadváha či obezita, ale je nepravděpodobné, že by příčinou vaší nemoci bylo jen a pouze konkrétní chování. Navíc všichni víme, že žijeme v čím dál více nezdravém světě, kde již není možné nebýt vystaven alespoň nějakým rakovinotvorným (neboli karcinogenním) látkám. Proto se neobviňujte a nehledejte viníka vaší nemoci příliš dlouho, protože je potřeba si uvědomit také druhou věc, a to, že hledat příčinu vaší nemoci pro vás v současnou chvíli nemá absolutně žádný význam. Nyní bude spíše důležité, co uděláte dále, jak se vyrovnáte s diagnózou a jak se postavíte novým okolnostem a výzvám, které vás čekají. Nezdržujte se proto snahou za každou cenu najít důvod vzniku vaší nemoci. Na to bude čas později, až to bude celé za vámi. Pak bude čas na zlepšení vašeho životního stylu, na přemýšlení, co do života přidat nebo čeho se naopak zbavit. Teď se musíte dívat dopředu, nikoliv dozadu.

JAK SE RAKOVINA PRSU LÉČÍ A JAKÉ JSOU PROGNÓZY?

To je pravděpodobně to, co vás v současné chvíli bude zajímat asi nejvíce. Váš onkolog musí na základě informací získaných z biopsie, velikosti a druhu nádoru, ale také vašeho věku a zdravotního stavu pečlivě vyhodnotit, které metody léčby budou ve vašem případě nejvíce vhodné

a účinné. Na základě těchto informací pak sestaví léčebný plán. Standardně používanými metodami při léčbě rakoviny prsu jsou operace, léčba pomocí cytostatických léků (tzv. chemoterapie) a radioterapie (ozařování). Mezi další možnosti pak patří biologická léčba nebo hormonální terapie. Bude plně záležet na vašem lékaři, zda předepíše kompletní léčbu pomocí všech jmenovaných metod, nebo některé vynechá, protože nebudou konkrétně ve vašem případě nutné nebo vhodné. Také určí jejich pořadí, v některých případech je potřeba nádor nejprve zmenšit pomocí chemoterapie a až poté jej operativně vyjmout, v jiných případech pacientka nejprve podstoupí operaci a až následně začne užívat cytostatické léky, případně může k léčbě postačit i samotné ozařování. Cíle léčebných strategií mohou být rozdílné v závislosti na typu a pokročilosti stádia nádoru, a celkovém stavu pacientky. Pamatujte, že žádný případ není stejný, takže není možné dopředu přesně říci, kterou léčebnou metodu podstoupíte. Vše bude záležet na vašem lékaři a na jeho odborném posouzení a rozhodnutí.

Jistě vás bude také velmi zajímat, jaké jsou šance na vyléčení (výrazem „vyléčení“ se většinou rozumí pětileté přežití od stanovení diagnózy bez recidivy). Na to vám ale bohužel na začátku léčby nemůže nikdo dát přesnou odpověď, protože jak jsme si již řekli, každý případ je zcela jiný a vše záleží na tolika faktorech a neznámých, že i váš lékař může vyslovovat pouze kvalifikované odhady. Nikdo nedokáže předpovědět, jak bude konkrétní onemocnění rakovinou probíhat, nejdůležitější ale bude, jak bude vaše tělo reagovat na zvolenou léčbu. Lékař může váš léčebný plán navíc měnit na základě průběžných výsledků, takže vyslovit přesnou prognózu na začátku léčby, případně hned po zjištění vaší nemoci, by bylo spíše hraní si na věštce než cokoliv jiného. Každopádně dobrou zprávou je, že rakovina prsu je v dnešní době již velmi dobře zvládnutelné onemocnění, a pokud byl nádor objeven ještě v prvním stadiu, šance na vyléčení se pohybují okolo 90 % a více (některé studie udávají až 98% šanci na vyléčení). Pokud byl nádor objeven v pozdějším stadiu nebo byly již nalezeny metastázy, šance se sice snižují, ale ani pak není nic ztraceno a rozhodně ani v této fázi nesmíte podlehnout beznaději. Už se vyskytla celá řada zdánlivě beznadějných případů, kdy se

pacientky s rakovinou prsu oproti očekávání a odborným názorům lékařů zcela uzdravily. Pomalu se dokonce dnešní medicína dostává do situace, kdy je pětileté přežití patientek pravděpodobnější než u ostatní populace, tedy lidí, co ne onemocněli rakovinou. Patientky jsou totiž průběžně pod kontrolou, takže jakékoliv případné problémy nebo závažné změny jsou včas zachyceny a řešeny. Je také potřeba vysvětlit, že „pětiletým přežitím“ se nemyslí stav, že by se po uplynutí pěti let měla nemoc vrátit (statistiky udávají, že se to stane pouze u jedné z deseti vyléčených patientek po prodělané rakovině prsu), ale znamená to, že studie sledují vyléčené patientky pouze po dobu pěti let a další statistiky nejsou ještě známy. Navíc pokud po sedmi letech od vyléčení dojde opět k propuknutí rakovinového onemocnění, nebere se to jako recidiva, ale jako zcela nové onemocnění. V každém případě, šance na vyléčení jsou opravdu velké a myslete na to především v prvních chvílích, kdy vás přepadne záchvat paniky.

PRVNÍ DNY S DIAGNÓZOU

Většina pacientek bude jistě souhlasit s tvrzením, že se první hodiny a dny po sdělení diagnózy rakoviny prsu nedají přesně popsat, natož jakkoliv zprostředkovat. Snad by bylo možné tyto pocity ještě tlumočit jiné pacientce, protože vaše zkušenosti jsou vesměs velmi podobné, ale jak jen přiblížit partnerovi, rodičům nebo dětem to, co se s vámi první hodiny a dny děje, a co vám běží hlavou?

Málokdo o této nemoci přemýšlí dopředu. A najednou je ten dosavadní falešně uklidňující obraz vlastní „ne-smrtnosti“ pryč a zároveň s ním jsou v mžiku popřeny myšlenky o tom, že „takové věci“ se přeci dějí jen jiným, nebo pouze lidem, kteří „si za to můžou“. Velmi pravděpodobně se rázem úplně změnilo vaše vnímání reality a čím dál více si začínáte uvědomovat, že vás čeká radikální zásah do dosavadního životního stylu. Jako mávnutím kouzelného proutku se vše mění a přepisují se vaše životní priority. To, co se zdálo ještě včera nesmírně důležité, dnes už nemá důležitost skoro žádnou. A je jedno, jestli jde o vaši práci nebo o hmotný majetek. Jako by nové pojmenování vašeho stavu postavilo mezi vámi a celým okolním světem neviditelnou zeď. Oni jsou zdraví a vy už ne. A vy si díky tomu najednou připadáte rozbitá a strašně sama.

Možná na začátku bylo jen rutinní vyšetření, jindy přichází žena k lékaři už s jistým podezřením a čeká na jeho potvrzení (nebo raději vyvrácení). Při jakékoliv diagnostice onemocnění (o onkologickém nemluvě) by mělo být prvořadou snahou seznámit s výsledky pacienta co nejdříve. Bohužel často po podezření teprve následuje několik vyšetření a protahuje se už tak nesnesitelné období čekání na výsledky. Přitom právě narůstající doba čekání na „verdikt“, kdy se zvyšuje nervozita a nejistota, má významný vliv na celkový psychický stav všech pacientů. Kromě

toho často může pocit nevědomosti a netrpělivost podnítit vlastní pacientovo pátrání, např. v odborné literatuře (nebo častěji na internetu), což v konečném důsledku vyvolá většinou ještě větší strach a obavy.

Téměř vždy po sdělení vážné diagnózy následuje šok. Málokdo je při návštěvě lékaře připraven vyslechnout zrovna tuto zprávu. Do poslední chvíle totiž každý doufá, že to bude cokoli jiného, a tak skoro nikdo není schopen tuto negativní informaci okamžitě zpracovat. Vzhledem k tomu, že přijímání závažné zprávy probíhá zároveň na emocionální a racionální (rozumové) úrovni, může pacientka zprávu přijmout buď pouze na rovině rozumové a neprojevat pak žádné větší emoce, nebo naopak pouze v rovině emoční, kdy se pak může projevit silný výbuch emocí, či informaci odmítat jako nemožnou a nepravdivou. Přijetí v jedné rovině totiž nemusí zároveň znamenat přijetí i v té druhé. Kromě toho platí, že téměř nikdo není schopen přijmout více než jednu závažnou zprávu najednou, protože zpracování dosahu těchto informací vyžaduje určitý čas. To znamená, že v určitém okamžiku pacientka přestane vnímat další informace, které jí lékař sděluje, a začne se uzavírat sama do sebe. Už jen zjištění, že má rakovinu, je pro každou ženu samo o sobě šokem. Pokud se k tomu ještě přidá ne zcela šetrný způsob sdělení, dopad na psychiku pacientky může být až devastující. Přitom právě okamžik sdělení diagnózy je klíčovým momentem, od něhož se odvíjí vnímání celého problému, postoj k léčbě, k lékaři a také pohled do budoucnosti. Většina patientek se však shoduje na tom, že si chvíle bezprostředně po sdělení diagnózy rakoviny prsu vybavují jen mlhavě, protože měly pocit, že svět kolem nich přestal existovat. Některé ženy měly po odchodu z ordinace pocit, že jde o poslední den jejich života.

Ideální by proto jistě bylo, aby při sdělování diagnózy byla přítomna další školená osoba (například psycholog), se kterou by pacientka mohla hned na místě probrat novou situaci a zároveň dostat potřebné informace a podporu. To se ale bohužel často neděje, mnohdy je sdělení diagnózy pouze součástí vyšetření v ordinaci, kdy je každé pacientce vyčleněno sotva pár minut. Žena je tak v situaci, kdy se musí zorientovat v tom, co se právě dozvěděla, a co to bude znamenat pro její nejbližší

budoucnost. Mnohdy je také ihned při sdělení diagnózy postavená před rozhodnutí o způsobu navrhované léčby, je zahlcena informacemi o tom, jaké kroky budou bezprostředně následovat a podobně. Zároveň začne přemýšlet, zda a v kterou chvíli říci tuto šokující zprávu partnerovi, rodině nebo v zaměstnání. Jenže právě ve fázi šoku je člověk často zmatený, mnohdy plně nechápe, co se s ním děje, a není schopen přijímat ani si zapamatovat sdělené informace. Málokdo v tu chvíli vnímá v plném rozsahu, většinu lidí šok paralyzuje nejen na psychické, ale i na fyzické úrovni, mají často pocit nedostatku vzduchu či prázdnoty v hlavě, pociťují celkovou slabost, třesavku, útlum a podobně. Mnoho lidí také okamžitě reaguje pláčem.

Někdy je ale reakce ženy díky okolnostem, místu nebo času v první chvíli utlumena (žena si například „nedovolí“ plakat nebo se zhroutit před cizími lidmi), a pak může působit trochu jako robot, který jen reaguje, komunikuje a k celé situaci se staví spíše prakticky. Objektivně je tedy sice v šoku, ale svým klidem může mylně vzbuzovat zdání, že přijala tuto zprávu racionálně, bez většího emocionálního pohnutí. Citová reakce, případně zhroucení, pak přijde, ale až s časovým odstupem. Poté přichází na řadu fáze šoku a akutního stresu. Některé pacientky zažily takové deprese, že i několik dní vůbec nevycházely z domu a nechtěly nikoho vidět.

Nejdůležitější je ale právě překonání prvních hodin a dnů, protože právě v tomto bezprostředně následujícím období prochází každá pacientka mnoha emočními stavy. Je postavená před úkol zvládnout a v krátkém časovém úseku překonat směs bolestivých a ochromujících pocitů, které v sobě zahrnují strach ze smrti, z budoucnosti, z neznámého, z bolesti, radikálního zásahu do těla, ale třeba i strach o děti, nebo naopak z osamění. Do mysli se pak vkrádají nejhorší možné scénáře, ke kterým se neustále vrací. Neví, co pro ni bude její nemoc znamenat, jak se s ní vypořádá a hlavně, zda to celé vůbec přežije.

Posléze už to není jen žena sama, kdo je vyděšený a otřesený, ale stejně to vnímá prakticky každý, kdo je s její situací obeznámen. Protože další skupinou osob, se kterou otřese toto zjištění často stejně jako se samotnou pacientkou, jsou partneři, příbuzní a přátelé, kteří náhle

prožívají strach a ohrožení z možné ztráty blízkého člověka. Jsou zaskočení, zmatení a cítí se bezradní nebo bezmocní. Nejen žena, která navíc momentálně řeší strach o život, ale i její partner a nejbližší si uvědomují, že rakovina není jen fyzické onemocnění těla s přímým ohrožením života, ale že s sebou přináší i mnoho dalších problémů. A to nejenom fyzických a psychických, ale i praktických, například rodinných, finančních a podobně.

ŘÍCT TO NĚKOMU?

Jedna z prvních otázek, kterou bude potřeba řešit je ta, zda, komu a kdy o diagnóze rakoviny prsu povědět. Minimálně prvních několik dní po oznámení diagnózy záleží pouze na pacientce, komu a co o svém zdravotním stavu sdělí. V tomto směru neexistuje žádná univerzální rada. Někdo chce své strachy sdílet od první chvíle, protože cítí, že mu toto sdílení uleví. Pokud to tak cítíte a bude se vám chtít o vašem strachu a obavách mluvit, tak o nich mluvte. Někdo naopak nedokáže správně zformulovat svoje pocity a musí si je nejprve uspořádat v hlavě, ideálně o samotě. Takže pokud jste tento typ člověka, nemusíte nikomu nic neříkat, dokud se na to nebudete cítit. Mnozí lidé ale zjistili, že když se svěřili ostatním, dostalo se jim pomoci a podpory, kterou v prvních dnech tolik potřebovali.

V případě, že se rozhodnete seznámit například partnera nebo rodiče se svým zdravotním stavem, může to pro vás být někdy natolik obtížné (například kvůli očekávané citové reakci), že nebudete vědět jakým způsobem máte tuto informaci podat. Jistým řešením může být domluvení společné schůzky u lékaře, který jim může podat potřebné informace.

Pokud budete chtít dát lidem ve svém okolí (například svým známým) vědět o své nemoci, ale nebudete chtít s nimi v této chvíli mluvit, můžete požádat například partnera nebo někoho z vašich přátel či rodiny, ať to sdělí za vás. V každém případě ale musíte všechny seznámit se situací tak, aby vám poskytovali sílu a podporu, nikoliv abyste se díky nim cítila nešťastně nebo dokonce provinile. V žádném případě nejste povinna se starat v tuto chvíli o emoce nikoho z těch, které vaše špatné zprávy vyděsily.

POCIT NALÉHAVOSTI

K prvním dnům po oznámení diagnózy patří také neodbytný pocit naléhavosti, kdy má pacientka nutkavou potřebu vše vyřešit, udělat, zařídit a nejlépe se už začít léčit, aby se nemoci zbavila a byla znovu zdravá. Tento pocit naléhavosti je běžná reakce, kterou zažil prakticky každý, komu bylo diagnostikováno takto závažné onemocnění. Ale i když se jedná o běžnou a pochopitelnou reakci, je opravdu velmi důležité udržet nervy „na uzdě“ a snažit se uklidnit. Ačkoliv se to může zdát nemožné, snažte se zpomalit, zklidnit a zhluboka dýchat. Ať jde o jakýkoliv stav, málokdy musí být řešen neodkladně v nejbližších několika dnech. U většiny nemocných trvá často dlouhé měsíce až roky, než se nádor rozroste do velikosti, kdy bezprostředně ohrožuje na životě. A pokud je vaše situace opravdu tak vážná, pravděpodobně již ležíte v nemocnici a tato část knihy pro vás nemá momentálně žádný význam. V opačném případě se snažte první dny po oznámení diagnózy přečkat alespoň do doby, než odezní ten největší šok. Pokud vám lékař rovnou nedoporučí léky na uklidnění (např. antidepresiva) je nejlepší první hodiny zaspát pomocí prášků na spaní nebo bylinných přípravků. Je také vhodné v prvních dnech zrušit veškeré pracovní a společenské závazky alespoň do doby, než budete schopná znovu klidně uvažovat. Při náhlé úzkosti a panice můžete použít doporučení z kapitoly na straně č. 37. Z vlastní zkušenosti i ze zkušeností dalších bývalých pacientek víme, že ale bohužel neexistuje nic, co by zcela zahnilo stres a úzkost, kterou v této době člověk pociťuje. Jedinou dobrou zprávou je, že největší šok odezní většinou během několika dní, a to ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, že mu nehrozí okamžité bezprostřední nebezpečí. Teprve pak začíná jasněji myslet, začíná řešit praktické záležitosti a plánovat, jak bude vypadat nejbližší budoucnost.

U nás například pomohlo rozčlenit si bezprostředně po oznámení diagnózy celou záležitost na řadu po sobě jdoucích menších problémů, které jsme pak řešili postupně, a tak je snáze zvládli. Po odeznění největšího šoku jsme se postavili k nádoru vlastně jako ke slepému střevu,

které prostě musí ven. Prvním krokem tak byla v našem případě příprava na operaci bez předčasné nervozity z dalších fází léčby.

CHVÍLE PO SDĚLENÍ DIAGNÓZY

Ve chvíli, kdy se dozvíte, že máte rakovinu, máte najednou pocit, že život, tak jak jste ho znala a žila, skončil. Svět jako by se v jednom okamžiku rozpadl na milion střípků a všechno obestřela hustá mlha. Skrze ni pak k vašim uším doléhají tlumená slova lékaře, ale vám se v hlavě už roztočila centrifuga zmatených myšlenek. Zoufale chcete být kdekoliv na světě, jen ne na tomto místě, ne v této ordinaci. Chtěla byste otočit prstenem jako pohádková Arabela a zmizet. Jenže lékař mluví dál, oznamuje vám, co se bude dít, jaká vyšetření je potřeba podstoupit, jakou léčbu budete muset absolvovat. Možná se vás i zeptá, jestli všemu rozumíte. Možná dokonce přikývnete na znamení souhlasu, jenže vy jste už pravděpodobně před chvílí přestala vnímat. Jediné, co si teď uvědomujete, je strašlivé zjištění, že pocit vlastní „ne-smrtnosti“ byla jen iluze. Iluze, ve které žije většina zdravých lidí. O smrti totiž nikdo dobrovolně nepřemýšlí, všichni máme tak trochu pocit, jako by se nás vlastně netýkala. A teď najednou se skoro bojíte pohnout hlavou, abyste nezahlédla, že Smrtka už stojí za vašimi zády. Pocit, jako byste měla zemřít už zítra, je totiž najednou velice neodbytný.

Jako když ždímačka běží naprázdno, v hlavě vám hučí a je vám slabo jako před omdlením. Pokud se psychicky zhroutíte, lékař vám pravděpodobně předepíše něco na uklidnění. Pokud jste silná povaha, tak možná ani nepláčete a snažíte se všechno ustát. V obou případech jste ve fázi šoku, stejně jako každá žena před vámi (i po vás) ve stejné situaci. Velmi pravděpodobně nemáte k dispozici psychologa, a tak odcházíte z ordinace otřesená, s pokyny pro nejbližší dobu, možná už i s žádankou na předoperační vyšetření a s termínem operace. Protože ale během šoku většina lidí není schopna uvažovat racionálně, musíte udělat maximum pro to, abyste následující nejhorší hodiny zvládla. Z vlastní zkušenosti můžeme říci, že právě první hodiny a dny jsou z celého procesu léčby ty naprosto nejhorší. Všechno, co přijde později, tzn. operace,

chemoterapie, ozařování a podobně, s sebou sice pravděpodobně přinese spoustu různých obtíží, ale s těmi se postupně vypořádáte, protože ve skutečnosti jste silnější, než si umíte sama představit.

Teď ale musíte zvládnout svou otřesenou psychiku, která vás bude ochromovat. Zmítáte se mezi strachem a beznadějí, nevíte, co přesně máte dělat, případně komu o vaší nemoci říci. Možná se rozhodnete to zatím neříkat nikomu, což je možné řešení v případě, že nechcete vyděsit svoje nejbližší, obzvláště, pokud si nejste jistá, jak by vám mohli pomoci. V případě, že se rozhodnete v počáteční fázi s touto zprávou bojovat sama, vřele vám doporučujeme obrátit se alespoň co nejrychleji na telefonickou linku Mamma HELP nebo Ligy proti rakovině. Můžete tak aspoň využít možnost promluvit si se ženami, které mají léčbu rakoviny prsu již úspěšně za sebou, případně s odbornými lékaři. Také využijte prášky na spaní a návody uvedené v kapitole o zvládání stresu na str. 37. Ať už se ale právě teď cítíte jakkoliv strašně, věřte, že to nepotrvá dlouho a ten největší šok za pár dní odezní.

I když jinak mohou být seberozumnější, v prvních okamžicích cítí většina pacientek přímou a skoro hmatatelnou hrozbu smrti. Najednou si každá žena začíná uvědomovat, kolik toho ještě nestihla a nezažila, a o co všechno ji může rakovina připravit. Je ale potřeba si uvědomit, že rakovina není protijedoucí kamion, takže vám nehrozí bezprostřední riziko smrti. Ostatně rakovinový nádor v sobě máte pravděpodobně již delší dobu, takže s ním ještě chvíli vydržíte, než započne samotná léčba. Lékaři se navíc budou snažit, aby udělali maximum pro vaše vyléčení.

Většina žen si také začne vzápětí uvědomovat, že jejich tělo nebude po prodělané léčbě vypadat jako dříve. Pro mnoho žen je rozsah zákroku a celková léčba obrovským útokem na ženskost. Pokud se totiž vysloví „rakovina prsu“, většina lidí si okamžitě představí ženu bez vlasů a bez prsu. Dalším strašákem je pak bolest, bezmoc a dočasná ztráta vlastní soběstačnosti. Málokdo se neděsí stavu, kdy bude upoután na lůžko, odevzdaný do péče zdravotního personálu nebo nejbližšího okolí při zajišťování běžných činností. U pacientek, které nemají v danou chvíli rodinné zázemí, se navíc přidává strach ze sociální izolace, u jiných to může být zase strach ze ztráty zaměstnání či přátel. I když se tedy

v prvních okamžicích může zdát, že život končí, opravdu tomu tak není, jen se právě dočasně zkomplikoval. Nejhorší jsou vždy rozbouřené fantazie, při kterých vám hlavou probíhají všechny ty nejhorší možné scénáře a myšlenky na ty, kteří této nemoci podlehli. Snažte se ale vyhnat takové myšlenky z hlavy, i když to někdy bude velmi těžké. Rakovina prsu je totiž v dnešní době jeden z nejlépe léčitelných druhů rakoviny se statistickou úspěšností více než 90 %.

Bylo by ale dobré, abyste věděla, co se s vaší psychikou bude v následujícím období velmi pravděpodobně dít. Co je ještě obvyklé a v pořádku, a kdy už je potřeba vyhledat pomoc. Také váš partner a nejbližší by měli vědět, co se ve vaší mysli odehrává, nebo na co se mohou sami připravit. Pokud jste se rozhodla s nimi svoji nemoc od začátku sdílet, tak i oni jsou pod velkým stresem a není vyloučeno, že bude docházet k nečekaným a silným citovým reakcím. Některým pacientkám pomáhá, pokud mohou o svém strachu a zoufalství mluvit, naproti tomu jiné (jako spoluautorka této knihy) zarputile odmítají o svých pocitech komunikovat, protože nechťejí už tak těžkou situaci rozjitřovat projevem svých nejčernějších obav. Důležité v takovém případě je nastavit si pravidla, jak moc chcete nebo nechcete o nemoci hovořit. Pro nejbližší je pak výrazně jednodušší se v dané situaci správně orientovat, čímž se předejde nejrůznějším zbytečným neshodám. I z toho důvodu máme za to, že by partneři a rodinní příslušníci měli být obeznámeni s tím, čím žena-pacientka prochází, a s možnostmi, jak jí alespoň trochu pomoci.

Následující týdny a měsíce budou těžké, a to jak pro vás, tak i pro vaše nejbližší. Tým lékařů je ale připraven udělat maximum pro vaše vyléčení a vy tomu musíte pomoci co nejvíce tím, že budete nejenom poslouchat jejich rady, ale také se pokusíte myslet pozitivně. Ne falešně pozitivně, například popíráním nemoci, ale tím, že pochopíte, že všechny těžkosti, které vás nyní čekají, jsou jen dočasná daň za vyléčení. Budete se proto muset s touto diagnózou jakýmkoliv způsobem vyrovnat, přestože se občas budete cítit jako na emocionální houpačce. Strach se bude střídat s nadějí. Nejprve bude nemoc zaplňovat celou vaši mysl a bude skoro nemožné zahnat nutkavé myšlenky, starosti a strachy. Časem se ale najdou chvíle, kdy tomu tak nebude. A nakonec už vaše nemoc

nebude to jediné, na co dokážete myslet, ale stane se součástí vašeho nového života.

PĚT FÁZÍ SMUTKU

V následujícím období totiž projdete něčím, co je obvykle popisováno jako „pět fází smutku“ podle americké psycholožky Elisabeth Kübler-Rossové. Každý člověk nemusí nutně procházet všemi fázemi, jednotlivé fáze také nemusí následovat v uvedeném pořadí a mohou se i opakovat. Je ale dobré o nich vědět, a to nejenom pro ženu samotnou, ale i pro její nejbližší, protože jim to umožní se připravit na změny chování a postojů, které s tím mohou souviset.

Šok a popírání

Šok a popírání jsou zpravidla první okamžité reakce na sdělení diagnózy rakoviny a jejich průběh závisí na typu osobnosti. Pacientka si často odmítá přiznat, že se jí nemoc skutečně týká. Popírání je totiž dočasnou obranou před novým stavem, kdy se dotyčná nechce se situací smířit. Častá je i situace, kdy si pacientka nechce připustit, že se jedná o její vlastní nemoc, a je přesvědčena, že muselo dojít k záměně výsledků. Jde o normální šokovou reakci, která může trvat různě dlouhou dobu, ale pokud by trvala příliš dlouho, mohla by způsobit například špatnou spolupráci s lékaři při léčbě. Někdy také díky popření může dojít k situaci, že pacientka odmítá o své nemoci mluvit a chová se, jako by byla zcela zdravá, což může vést k nežádoucímu přetěžování nebo zanedbávání či oddalování léčby.

Hněv a agrese

V této fázi si už pacientka uvědomuje, že popírání dál nemůže pokračovat. Pocity vzteku, agrese a také žárlivosti jsou další přirozenou fází v procesu smírování se s diagnózou rakoviny prsu. V každém případě je vhodné ze sebe vztek dostat ven, a to jakýmkoliv způsobem. Nabízí se například do něčeho kopnout, něco rozbít, tlouct do polštáře nebo třeba boxovacího pytle, případně zajít někam do přírody nebo do garáže

a jednoduše křičet. Lidem, kteří jsou jinak zvyklí se kontrolovat, může ulevit i to, pokud budou nadávat a klít. Někdo třeba ale bude chtít jen plakat. Tak či tak je potřeba vztek a agresi nějak ventilovat, jen je třeba si dát pozor na to kde a jakým způsobem. Mnoho pacientů s život ohrožující diagnózou má totiž tendenci si svou frustraci vybíjet na svých nejbližších, tedy na lidech, kteří se snaží pomoci (jen mnohdy ne zcela správným způsobem), a tak se může stát, že dojde k výbuchu emocí i kvůli nepodstatné maličkosti. Je nutné si ale uvědomit, že se žena ve skutečnosti mnohdy nezlobí na konkrétní lidi nebo věci ve svém okolí, ale na svou nemoc. Čím dříve pak rozpozná a pojmenuje příčiny svého hněvu, tím dříve může podniknout kroky k jeho zvládnutí. V této fázi také hrozí nebezpečí, že může pacientka přestat spolupracovat s lékaři a zdravotnickými pracovníky.

Smlouvání

Smlouvání a hledání důvodu „čím jsem si to zavinila, kde jsem udělala chybu“ je další běžnou reakcí. Příčiny vzniku rakoviny prsu nejsou ještě zcela vysvětleny, ale je nepravděpodobné, že by si ji žena „způsobila“ sama. Mnoho pacientek právě v tomto období změní své zvyky, názory, hodnoty, přejde ke zdravému stylu života atp. Některé se obracejí k náboženství, víře v Boha. V této fázi také často dochází k hledání zázračného léku a léčitelů. Zde je ale na místě opatrnost před falešnou nadějí ze strany některých šarlatánů.

Smutek a deprese

Smutek je asi tou nejpřirozenější reakcí na závažnou diagnózu. Během této fáze si každý nemocný začíná uvědomovat eventualitu smrti. Projevuje se zamlklostí, uzavřeností, častým pláčem a pocity strachu, úzkosti, smutku a beznaděje. Jedná se o normální reakci, která by ale neměla trvat příliš dlouho, maximálně několik dní. Pokud trvá déle, nebo se stav zhoršuje, může se jednat o depresi a je nutné vyhledat odbornou pomoc. Pomoci může například návštěva psychologa, případně využití léků na uklidnění.

Deprese se pak může projevat jako těžká únava, neschopnost usnout, nebo naopak velmi dlouhým spánkem, odmítáním potravy, nevolností nebo naopak neřízeným přejídáním. Může se také objevit nadužívání alkoholu, léků a drog, případně mohou přicházet na mysl sebevražedné myšlenky. V takových případech je vždy nutná odborná pomoc.

Smíření a přijetí

V této fázi dochází k vyrovnávání se se situací, dochází k psychickému uvolnění, žena začíná znovu racionálně uvažovat a je schopna spolupracovat na své léčbě a přistupovat k ní zodpovědně a s rozumem. Tato fáze nepřichází náhle, ale potřebuje svůj čas. Výsledkem je, že žena dokáže pohlížet do budoucnosti a nezávisle na fyzických omezeních si zachovává pozitivní obraz sebe sama. Předchozí čtyři fáze se mohou neustále opakovat, důležité je ale počkat a nevzdávat se, dokud se nedostaví smíření. Teprve pak je člověk schopen se posunout dále.

PRO PARTNERY

Reakce a projevy šoku způsobeného vyslechnutím vážné diagnózy se mohou u různých lidí lišit, k nejběžnějším ale patří pocit beznaděje, strach ze smrti, vztek, pocit viny, sklíčenost, stud, zoufalství, odmítání reality atp. Na fyzické rovině se projevuje většinou pláč, třesavka, slabost a mdloby, bolesti hlavy nebo břicha, nechutenství, nespavost, nervozita nebo netečnost. Nejčastější jsou pocity obrovské tíhy a únavy, tělo je doslova vyčerpáno, ale neodbytné myšlenky, které se ženě neustále vkrádají na mysl, jí nedovolují spát. Tím se ale její únava a vyčerpání ještě prohlubují. Když se k tomu všemu ještě přičte jistá roztržitost nebo zmatenost, potíže se soustředěním a zapomětivost, je člověk doslova „vyřazen z provozu“. Všechny vyjmenované reakce jsou ale v dané situaci tou nejpochoptitelnější a nepřírozenější věcí na světě. Pokud žena usedavě pláče, nechte ji vyplakat. Pokud bude chtít, můžete ji obejmout a konejšit. Pokud chce křičet a nadávat, nechte ji o samotě. Je možné, že

bude chtít v zoufalství i něco zničit, v takovém případě do toho nezasahujte, pouze dohlédněte na to, aby si nijak neublížila. Pokud víte, že žena patří k citově labilnějším, buďte ostražitý i co se týče sebevražedných myšlenek. Je určité procento lidí, kteří by mohli v prvotním šoku takto reagovat, obzvlášť pokud se lékař nevyjádřil dostatečně optimisticky ohledně prognózy. Za každou cenu musíte zabránit tomu, aby se tímto směrem ubíraly její myšlenky. V případě potřeby neprodleně vyhledejte pomoc, i kdyby to mělo znamenat cestu na pohotovost a injekci na uklidnění.

Jak jsme si již řekli, šok se bude projevovat i na fyzické úrovni. Žena může zvracet, velmi pravděpodobně bude mít třesavku nebo zimnici, a téměř jistě nebude moci v prvních dnech spát (nebo naopak bude spát příliš dlouho, což je jeden z příznaků deprese). Můžete jí nabídnout teplý bylinkový čaj, horkou sprchu či prášky na spaní. Pokud budete mít pocit, že její depresivní stav trvá příliš dlouho (více než týden) a nijak se nelepší nebo se dokonce zhoršuje, kontaktujte lékaře, například obvodního, nebo zavolejte na linku Mamma HELP či Ligy proti rakovině, kde se vám dostane kompetentní rady.

Možná jste na tom ale úplně stejně jako sama nemocná. Jste v šoku z té strašlivé zprávy a z možnosti, že můžete přijít o svého milovaného člověka. Rozdíl mezi vámi je ale ohromný, protože jí jde prakticky o život, kdežto vám v zásadě nic není. I když to bude těžké (velmi těžké), snažte se neztrácet hlavu a buďte jí oporou. To nejhorší, co nyní můžete udělat je, že se zhroutíte. Žena se pak může začít cítit provinile, protože bude mít pocit, že je zodpovědná ještě za vaše trápení, přestože teď by se měla zabývat hlavně sama sebou. Hroutit se sice můžete (například o samotě v autě, na záchodě, v dílně a podobně), ale rozhodně ne před ní! Protože jakkoliv silná se až dodnes žena zdála, teď bude potřebovat vaši oporu. Je důležité, aby se právě teď uklidnila a s nemocí a novou situací se alespoň nějak vyrovnala. To se ale nestane ze dne na den, připomíná to spíše běh na dlouhou trať a občas bude klopytat. Proto, abyste jí mohl být oporou a uklidnit ji, musíte nejdřív uklidnit sám sebe.

Spoluautor této knihy může potvrdit, že je někdy velmi těžké udržet nervy na uzdě, ale je to naprosto nezbytné, pokud máte ženě opravdu pomoci.

V prvních dnech se důsledně vyvarujte jakéhokoliv zlehčování a bagatelizaci (například „Tolik lidí se vyléčilo, tak to nemusíš tak prožívat!“). Dotyčná je v zajetí strachu o život, a pokud budete problém zlehčovat, stane se z vás nepřítel, který nemá pochopení pro to, jakou hrůzu právě prožívá. Prvních pár dnů totiž většinou nepomáhají žádné útechy ani dobře míněné rady. V této situaci nezbyvá nic jiného, než počkat až pomine ten největší šok, žena se smíří s daným stavem věcí a začne znovu racionálně myslet a jednat. K tomu je ale potřeba čas, buďte proto ohleduplný a nespěchejte.

Některé ženy-pacientky budou mít hlavně zpočátku tendenci si vyhledávat informace o své nemoci z různých zdrojů. S tím souvisí důrazná rada, která je velmi důležitá pro udržení duševní rovnováhy a na které se shoduje naprostá většina lidí, kteří si prošli stejnou situací. Bohužel, je to zároveň rada, které se pravděpodobně nebudete držet, protože její dodržení vyžaduje opravdu silnou vůli (kterou jsme neměli ani my). Tou radou je, aby nevyhledávala informace na internetu! Touha po odpovědích bude ale neskutečně silná, takže i když nebude možné jí zabránit navštěvovat nejrůznější webové stránky, důrazně jí doporučte, ať alespoň navštěvuje pouze oficiální lékařské weby, případně nejrůznější skupiny na Facebooku zabývající se rakovinou prsu (např. Malá nebo velká hlavně ať jsou zdravá). Nebo navrhněte, pokud nebude proti, že nastudujte všechny informace nejprve sám, a teprve pak jí ze zprostředkovaně sdělíte. Snažte se ale vyvarovat nejrůznějších anonymních diskuzních fór, kde můžete jen málokdy narazit na užitečnou nebo optimistickou informaci. Naopak většinou objevíte zprávy, které snad psal někdo, kdo se jen bavil strašením už tak k smrti vystrašených lidí. Některé informace by mohly zbytečně narušit její poněkud křehkou psychiku a vyvolat další obavy. Nyní je ale potřeba, aby byla co nejvíce v klidu.

V tomto období se mohou projevit také rozdílné postoje ohledně sdílení. Zatímco někdo chce své pocity sdílet se svým nejbližším okolím

a potřebuje si o nastalé situaci povídat a rozebírat ji ze všech stran, jiný se stáhne do sebe a nechce slovo „rakovina“ ani slyšet, natož aby si o ní povídal s jinými lidmi. Bohužel rozdílné způsoby komunikace mohou být i zdrojem partnerských konfliktů, zvláště v této emocemi nabitě době. Nemluvní mají pocit, že je ti sdílnější až týrají, protože jim neustále připomínají nemoc, se kterou se ale musí sami nejprve vyrovnat, a ti „upovídanejší“ mají pocit, že to nemluvní berou na lehkou váhu, nebo naopak vůbec nechápou, co se děje. Pamatujte ale, že ze sdílného člověka nemluvu neuděláte a totéž platí i naopak. Neexistuje žádný jediný a správný způsob, jak správně reagovat, buďte proto k sobě tolerantní.

Pokud žena cítí, že potřebuje své pocity a myšlenky ventilovat, rozhodně by je neměla v sobě dusit. Můžete tedy posloužit jako jakási vrba, jako člověk, který si vše trpělivě vyslechne, případně prohodí i nějaká slova útěchy a podobně.

Pokud jste ale nemluvný člověk nebo na některé otázky a obavy neznáte odpověď, případně neumíte dostatečně správně reagovat, zkuste do celé situace citlivě zapojit někoho dalšího. Například rodinné příslušníky, kamarády, případně nejrůznější tísňové linky (např. Mamma HELP či Liga proti rakovině), psychologické poradny nebo sdružení onkologických pacientů, kde bude mít žena možnost se na vše zeptat a dostatečně se vypovídat ze svých strachů a trápení.

V případě, že žena bude spadat spíše do druhé skupiny, tedy k lidem, kteří jsou raději sami se svými myšlenkami, zkuste zjistit, co pro ni můžete udělat, a co od vás přesně očekává nebo co by jí pomohlo (například objetí, dostatek soukromí, rozveselení atp.). Pokud jste to ale vy, kdo potřebuje o věcech mluvit nebo se dozvědět více, obraťte se na pracovnice výše uvedených tísňových linek, jsou zvyklé i na zoufalé partnery a příbuzné. V tuto dobu je třeba určit si pravidla a říci, jak moc chcete oba o celé záležitosti mluvit. Správná komunikace mezi partnery, rodinou a přáteli bude po celou dobu léčby jedna z nejdůležitějších věcí, proto se více o tomto tématu dozvíte v samostatné kapitole na straně 84.

S čím ale musíte rozhodně počítat je, že žena ve stavu po vyslechnutí diagnózy rakoviny prsu nebude velmi pravděpodobně schopná se

koncentrovat na běžné věci, možná nebude schopná ani jít do práce nebo na obyčejný nákup. Může se nacházet ve stavu akutního šoku, takže se snažte alespoň dočasně převzít úkoly jako vyzvedávání dětí ze školy, nákupy atp. Je možné, že žena nebude schopná tyto věci zastat, ať už díky psychickému zhroucení nebo dočasné fyzické nezpůsobilosti.

Někdy se také stává, že se žena může cítit v pasti, protože by podle všech okolo měla dávat najevo hlavně optimismus a víru v úspěšné vyléčení. Ve skutečnosti přitom může cítit něco úplně jiného, a to nejenom pochopitelný strach, ale třeba i velkou zlost a žárlivost. Pokud má strach otevřeně tyto své obavy a negativní emoce projevit, budou se v ní hromadit a mohou nejen nepříznivě ovlivnit prognózu onemocnění, ale v určitém okamžiku mohou způsobit i nečekaný výbuch emocí. Dost silným pocitem, který se projevuje nejen na začátku po zjištění diagnózy, ale i v průběhu celé léčby, je právě již zmíněná žárlivost. Nikoliv partnerská, ale žárlivost na všechny zdravé lidi okolo, kteří nemohou ve skutečnosti pochopit, co žena prožívá. Je to žárlivost na bezstarostnost, vztek na ty, kteří si neváží svého zdraví a své tělesné schránky. V naší společnosti je ale nepatřičné něco podobného pociťovat, a tak se o této zvláštní „žárlivosti“ příliš často nemluví. Přesto se připravte na to, že vám může žena celkem nečekaně začít vyčítat, že se špatně stravujete, že se sebou máte začít něco dělat a podobně. Není to útok na vaši osobu, spíše to souvisí s představou zdravého těla a předcházení případným problémům, proto k podobným „útokům“ buďte shovívavý a zbytečně se nehádejte.

Další záležitostí, se kterou se patrně setkáte, je „bilancování“. Většina z nás alespoň částečně ví, co by ještě v životě chtěla dosáhnout. Vy sám víte, jaké máte osobní nebo profesní cíle, jaká místa chcete ještě navštívit, co chcete ještě prožít atp. Většina lidí ale žije a mluví tak, jako by byli nesmrtelní, a smrt se zdá být jako něco v nekonečnu, něco, co se týká jen jiných lidí. Příchod vážné nemoci ale znamená ohrožení osobních plánů, odepření dlouhodobých perspektiv. Nic už není „normální“. Ženě se díky rakovině prsu rozpadl životní plán na malé kousky. Dosavadní jistoty mizí kdesi v nenávratnu a ona najednou neví, zda a jak dlouho bude ještě schopna žít tak, jak si naplánovala. Čím nižší je věk