**Jak wspierać chorego na nowotwór - 10 ważnych zasad.**

Poniższe wskazówki stanowią zbiór prostych rad, dotyczących komunikacji i wspierania osoby chorej w taki sposób, aby proces radzenia sobie z chorobą był łatwiejszy – zarówno dla pacjenta, jak i jego bliskich.

1. **Dbaj o siebie – o swój sen, odżywianie, nastrój**
Nieprzypadkowo rada ta znajduje się na pierwszym miejscu – w wirze zajęć związanych z opieką osoby wspierające często zapominają o sobie. Tymczasem aby skutecznie wspierać chorego oraz zachować cierpliwość, trzeba samemu mieć siłę i energię. Angażuj się w czynności, które sprawiają ci radość i przyjemność, w miarę możliwości nie rezygnuj z hobby, spotkań, wspólnot.

2. **Zamiast „jak się czujesz?”, pytaj „w czym mogę ci pomóc?”**
Pytanie o samopoczucie wielu chorych odbiera jako grzecznościowe, zdawkowe; inni nie wiedzą, co odpowiedzieć. Pytanie o możliwe formy pomocy pokazuje, że jesteś gotów wesprzeć chorego pomocą taką, której chory faktycznie potrzebuje.

3**. Zrezygnuj ze słów „muszę”, „musisz”**
Często ich używamy, kiedy brakuje nam argumentów. Wypowiedzi te odnoszą jednak odwrotny skutek: wszyscy buntujemy się przed przymusem – czynność, którą wykonujemy, bo „musimy”, jest dla nas mniej istotna od tej, którą wykonać „chcemy”, „wolimy” albo „wybieramy”.

4. **Zamiast „dlaczego?”, pytaj „co sprawia/sprawiło, że…?”**Choć „dlaczego” nieraz ciśnie nam się na usta. „Dlaczego nie zjadłeś śniadania?” albo „czemu nie wziąłeś leków?” prowokuje pytanego do obrony, znajdowania wymówek czy usprawiedliwień. Pytanie zaczynające się od „co sprawiło, że…” pozwala choremu skierować uwagę na przyczyny, obawy czy pragnienia, a to daje przestrzeń do wspólnego zastanowienia się, jak można rozwiązać dany problem.

5. **Wspieraj chorego w jego decyzjach**Wspierając osobę, która jest nam bliska, chcemy dla niej jak najlepiej. Notujemy zalecenia lekarskie, przyrządzamy najzdrowsze posiłki oraz zachęcamy do porzucenia nałogów i złych nawyków. Autentyczne wsparcie polega na wspieraniu chorego w jego decyzjach niezależnie od tego, czy nam się one podobają, czy nie.

6. **Nie mów o „walce z chorobą”**
Zmilitaryzowany język na stałe wszedł do społecznego myślenia i mówienia o chorobie nowotworowej, często jednak zamiast mobilizować do walki, nasila stres. Warto pomyśleć jednak o unikaniu określeń „walka z rakiem”, „bitwa”, „zwycięstwo” , warto jednak zmienić te językowe przyzwyczajenia na bardziej neutralne określenia sytuacji.

7. **Podejmuj rozmowę z chorym nawet wtedy, gdy temat jest trudny**
Wspierając chorego, unikamy często trudnych tematów, takich jak śmierć i umieranie, i uciszamy go. Rozmowa o śmierci ani jej nie wywołuje, ani nie przybliża – może natomiast dać spokój związany z pewnością, że pragnienia i życzenia chorego np. sprawy spadkowe itd. po jego odejściu zostaną spełnione.

8**. Pozwól na przeżywanie i wyrażanie smutku**
Nie ma emocji pozytywnych i negatywnych – wszystkie są zdrowe i potrzebne, choć część jest dla nas nieprzyjemna bądź trudna. Przeżywanie smutku, płaczu albo gorszego nastrój, nie oznacza, że trzeba natychmiast pocieszać osobę chorą rozweselać lub odwracać uwagę. Czasem wystarczy być blisko, nie bać się również własnych łez.

9. **Pozwól na aktywność**
W zależności od chęci, siły i kondycji pacjent może podejmować zwyczajne działania, zwłaszcza te związane z hobby czy frajdą. Długotrwały brak aktywności (i nuda!) wpływają na obniżenie nastroju,

10. **Zrezygnuj z tzw. pozytywnego myślenia np. „Będzie dobrze”, „wszystko będzie OK”,** „na pewno wyzdrowiejesz” – Lepiej więc budować zdrową nadzieję – mówić: „możesz wyzdrowieć”