



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



KO V ŽIVLJENJE VSTOPI DIAGNOZA RAK

Avtorji: dr. Andreja C. Škufca Smrdel, univ. dipl. psih.
Jana Jereb, mag. psih.
Urednik: asist. Jana Knific, dr. med.
Izdajatelj: Onkološki inštitut Ljubljana
Lektoriranje: Jezikovna zadruga Soglasnik
Oblikovanje: Marcel Bor in Jaka Benedik
Ilustracija: Marcel Bor
Tisk: Tiskarna Koštomaj
Naklada: 2000 izvodov
Leto izida: 2025

Knjižice za bolnike so dosegljive tudi v digitalni obliki na spletnih straneh <http://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije>

KAZALO

KO V ŽIVLJENJE VSTOPI DIAGNOZA RAK.....	4
KORAK 1: PRIDOBIVANJE INFORMACIJ.....	6
KORAK 2: SPREGOVORITE O BOLEZNI	8
KORAK 3: OBVLADOVANJE DUŠEVNE STISKE.....	10
KORAK 4: TEHNIKE SPROŠČANJA.....	14
tehnika trebušnega dihanja	15
imaginacija varnega kraja	16
KAM SE OBRNITI PO POMOČ V PRIMERU HUIŠE DUŠEVNE STISKE?.....	18

KO V ŽIVLJENJE VSTOPI DIAGNOZA RAK

Nedavno ste od zdravnika izvedeli, da ste zboleli za rakom. Nekateri izvedo za diagnozo po daljšem obdobju iskanja odgovorov na vprašanje, kaj je vzrok za težave, nekateri, ko so na videz brez bolezenskih znakov. Velikokrat je slišati za bolezen zelo težko. Diagnoza lahko poseže na številna področja v življenju. Zanje ni nikoli »pravi« čas.

Prvi pregled na Onkološkem inštitutu pomeni, da se boste z zdravnikom pogovorili, kakšne so možnosti zdravljenja vaše bolezni. Rak je skupna beseda za različne bolezni. Prav tako se tudi oseba od osebe razlikuje po telesni kondiciji, načinu spoprijemanja s težkimi dogodki v življenju, življenjskih okoliščinah. Vendar aktivno sodelovanje pri zdravljenju lahko pripomore k boljšemu obvladovanju telesnih težav in duševne stiske ter tako doprinese k zdravljenju.

Obdobje med postavitvijo diagnoze rak in začetkom zdravljenja je praviloma zelo čustveno naporno, za marsikoga eno najtežjih. V knjižici so opisana štiri področja skrbi zase, ki vam lahko pomagajo pri spoprijemanju z diagnozo in zdravljenjem.

PRIDOBITE TOLIKO INFORMACIJ O BOLEZNI IN ZDRAVLJENJU,
KOLIKOR JIH POTREBUJETE.



POVEJTE ZA BOLEZEN, TAKO BOSTE LAHKO DOBILI TUDI
PODPORO VAM BLIŽNJIH LJUDI.



UPORABLJAJTE RAZLIČNE STRATEGIJE OBVLADOVANJA
DUŠEVNE STISKE.



S TEHNIKAMI SPROŠČANJA SI LAHKO POMAGATE K
VZPOSTAVLJANJU TELESNEGA IN DUŠEVNEGA RAVNOVESJA.



KORAK 1: PRIDOBIVANJE INFORMACIJ

Pridobite toliko informacij o bolezni in zdravljenju, kolikor jih potrebujete.

Najpomembnejši vir informacij o bolezni in zdravljenju je pogovor z zdravnikom.

- **Na pogovor z zdravnikom se pripravite!** V pomoč pri pogovoru je lahko list s seznamom pripravljenih vprašanj – ne sramujte se ga vzeti v roke oz. pokazati!
- **Razmislite, za koga želite, da bi vas na pogovor z zdravnikom spremljal.** Skupni pogovori so priložnost, da vsi skupaj pridobite informacije, znanje in veščine, s katerimi lažje skrbite zase v času zdravljenja.
- **Ne bojte se vprašati!** Včasih je težko razumeti izraze na za vas do sedaj neznanem področju in ohranjati osredotočenost, saj lahko ob kakšni informaciji »zablokirate« in ne zmorete več slediti nadaljevanju pogovora. Bolje je večkrat vprašati kot ne razumeti! Preverjajte, če povedano pravilno razumete!
- **Organizirajte se!** Pomembne informacije si zabeležite! Obveznostim zdravljenja boste lažje sledili, če si ustvarite sistem shranjevanja terminov ter številnih izvidov pregledov in preiskav. Pomagate si lahko z mapami, koledarji, dnevniki ali digitalnimi orodji z opomniki.
- **Modro izbirajte dodatne vire informacij o bolezni in zdravljenju.** V veliko pomoč so lahko spletne strani (domačih in tujih) zdravstvenih institucij ali društev bolnikov, kjer so informacije strokovno preverjene in napisane na razumljiv način.

Nekateri bolniki in svojci intenzivno iščejo informacije iz različnih dostopnih virov. Drugim je dovolj, kolikor izvedo v komunikaciji z zdravstvenim osebjem, in ne zmorejo ali ne želijo še dodatno prebirati gradiv; včasih jih preberejo kasneje v procesu zdravljenja. Ni pravilnega ali napačnega načina, pomembno je le, da dobite dovolj informacij, da se učinkovito spoprimate z boleznijo in njenim zdravljenjem.

Med viri informacij je tudi splet z nepregledno množico podatkov. Žal so mnogi tudi napačni, zavajajoči, nepreverjeni ali nezanesljivi. Splet potrebuje veliko smiselnega presojanja! Enako kot tudi zgodbe o raku, ki jih zasledite na družbenih omrežjih in od (sicer v osnovi verjetno dobronamernih) bližnjih. Težko je presojati, ali prebrano velja tudi za vašo bolezen. Zdravstveno osebje predstavlja most med splošnimi informacijami o raku in vašo osebno situacijo.



KORAK 2: SPREGOVORITE O BOLEZNI

Povejte za bolezen, tako boste lahko dobili tudi podporo vam bližnjih ljudi.

Mnogi povedo, da je ena najtežjih stvari povedati o bolezni bližnjim. Ti pa so lahko pomemben vir življenjske moči, poguma in opore v procesu zdravljenja. Prvi korak k temu je, da so z boleznijo seznanjeni. Tempo, koliko ljudem in kako hitro v procesu diagnostike povedati za bolezen, je od posameznika do posameznika lahko različen.

V nekaterih odnosih je posebej težko spregovoriti o raku, pogosto ostarelim staršem in otrokom, predvsem mlajšim. V želji zaščititi bližnje se marsikdo izogiba poimenovanja »rak« ali pa bolezen zamolči. Ko bolezen je, otrok ne morete zaščititi pred njo, lahko pa pomembno sooblikujete, kako in kaj bodo otroci izvedeli, kakšen odnos bodo vzpostavili do situacije in kako bodo doživeli izkušnjo bolezni.

Pogosto se lahko zgodi, da so ljudje ob besedi rak v zadregi in se obnašajo nerodno. Pri tem se spoprijemajo tudi s svojimi čustvi in prepričanju o bolezni. Lahko pretirano svetujejo, vzpodbujajo, pomilujejo ali skušajo tolažiti.

- **Na pogovor o bolezni se pripravite.** Velikokrat je lažje, če vsega bremena ne nosite sami. Razmislite, komu, kdaj, kaj in na kakšen način povedati o bolezni.
- **Pripravite se na vprašanja in pripravite svoj odgovor nanje.** Tako tiste odzive, v katerih poveste za bolezen, kot tiste, v katerih temo bolezni zaprete. Ni vam treba vsem ljudem odgovoriti na vsa vprašanja o bolezni in počutju.
- **Aktivno razvijajte odnose, ki so vam pomembni.** Ohranjajte stik s svojimi pričakovanji do ljudi. Pokličite ljudi, ki jih pogrešate, in ne čakajte, da prvi korak vedno naredijo oni. Povejte jim, kako se počutite in kaj si želite (pričakujete) od njih. Organizirajte srečanja skladno s svojimi zmožnostmi in počutjem.
- **Z najbližjimi lahko spregovorite tudi o bolečih čustvih in skrbih.** Tudi to krepí medosebne odnose, bližnji pa bodo bolje razumeli, kaj preživljate. Obenem se v to ne silite, če vam v danem trenutku ni do tega. Vaša bolezen naj v pogovoru ne bo tabu tema, obenem pa tudi ne edina vsebina.
- **V pomoč so vam lahko podporni programi društev bolnikov.** Marsikdo doživlja, da ga najlažje razumejo ljudje, ki imajo podobno izkušnjo bolezni.
- **Načrtujte pogovor s svojimi otroki.** Informacije, kako o bolezni spregovoriti z otroki in mladostniki, si preberite v publikaciji [Komunikacija v družini](#).

KORAK 3: OBVLADOVANJE DUŠEVNE STISKE

Uporabljajte različne strategije obvladovanja duševne stiske.

Ob diagnozi raka lahko občutite širok razpon čustev. Žalost, potrlost, brezup, jeza, strah, občutek krivde, lahko tudi občutek sramu in stigmatiziranosti so pogosta in hitro izmenjujoča se doživljanja. Lahko se stopnjuje doživljanje ranljivosti, soočanje z minljivostjo, zamaje se doživljanje varnosti in kontrole nad tem, kaj se nam dogaja v življenju. Ni »pravega« in »napačnega« doživljanja, saj smo si med seboj zelo različni.

Lahko se boste srečevali s spodbudami, da morate »misliti pozitivno«, »biti močni« in »ne dopustiti, da vas diagnoza spravi v slabo voljo«, ter prepričanju, da raka ne boste premagali, če boste doživljali t. i. »negativna« čustva. Biti ves čas dobro razpoložen, nasmejan in pozitiven je lahko pričakovanje vas samih do sebe ali pa vaših bližnjih do vas.

Pozitivna drža je dobra popotnica v zdravljenje. Vendar ne pomeni, da morate biti ves čas optimistični in dobre volje. Prav tako ne pomeni, da v težkih situacijah ne doživljate strahu, žalosti, jeze ipd. Pomeni pa, da ta doživljanja ne obvladujejo vas, pač pa vi njih, tudi tako, da si jih dovolite doživljati in izraziti.

Številne – sicer pričakovane – težke misli in občutja se lahko stopnjujejo do te mere, da postanejo premočni, trajajo predolgo in ovirajo pri spoprijemanju z zdravljenjem ter v vsakodnevem funkcioniranju. Duševna stiska se lahko stopnjuje kadarkoli na poti bolezni in zdravljenja; veliko bolnikov pa ima izkušnjo, da je čakanje eno težjih obdobij in da je stisko lažje obvladovati, ko se zdravljenje raka prične.

- **Bodite potrpežljivi.** Povsem človeško je, da želite situacijo, ko se vam svet postavi na glavo, čim hitreje reševati. Čakanje na začetek zdravljenja je naporno. V tem času svojo energijo usmerite v skrb zase.
- **Bodite prisotni v sedanosti in ohranjajte realno upanje.** Osredotočite se na vsak dan posebej in na to, kaj lahko danes naredite zase. Pozitivno mišljenje izhaja iz realnih dejstev bolezni in zdravljenja. Izhaja tudi iz realnega upanja – upanje pa vedno je!
- **Poslužujte se načinov, ki so vam bili že do sedaj v pomoč v stiski.** Lahko je to pogovor z bližnjo osebo, sproščanje prek telesne aktivnosti, druženja, hobijev, meditacije in podobnega. Ohranjajte duhovna prepričanja, vero in obrede, ki so vam pomagali v preteklosti. Če vam dosedanje strategije tokrat niso v pomoč ali pa se jih ne morete posluževati, najдите nove ali poiščite strokovno pomoč.
- **Bodite telesno aktivni po svojih zmožnostih.** To lahko pomembno pomaga k boljšemu telesnemu in psihičnemu počutju. Mnogim so v pomoč aktivnosti, kot so npr. joga, tai chi in podobne prakse, ki povezujejo um in telo.
- **Naučite se tehnik sproščanja.** Pri spoprijemanju s stisko lahko pomagajo tehnike dihanja in druge oblike sproščanja. Najдите tiste strategije, ki so vam blizu, in jih prakticirajte vsakodnevno. Za več informacij o tehnikah sproščanja glejte Korak 4.
- **Gojite svoje hobije in interese.** Osredotočite se na tiste, ki jih zmorete. Lahko se ukvarjate z dejavnostmi, ki ste se jih posluževali včasih ali pa jih zaradi pomanjkanja časa niste več izvajali. Lahko se lotite česa novega.

- **Svoje občutke izrazite na kreativne načine.** Nekateri lažje pišejo o svojih čustvih, kot govorijo o njih. Pišete lahko toliko, kot vam ugaja, zase ali pa svoje pisanje delite s prijatelji. Če pisanje ni za vas, so vam lahko bližji drugi načini ustvarjanja, npr. fotografiranje, slikanje, glasba, ustvarjanje z lesom ...
- **Preživljajte čas z družino in prijatelji.** Osredotočite se na preživljanje časa z ljudmi, s katerimi se radi družite in so vam blizu. Ni potrebe po tem, da se ves čas pogovarjate le o raku, zdravljenju in počutju. Nekaterim pomaga, če s svojci in prijatelji počnejo aktivnosti na čim bolj enak način kot pred boleznijo.
- **Sprejmite podporo in pomoč!** Tako s strani vaših bližnjih kot tudi od zdravstvenega osebja in programov društev bolnikov. Vaše potrebe se bodo lahko med zdravljenjem spreminjale. Ljudje okoli vas lahko priskočijo na pomoč na različne načine. Enkrat lahko potrebujete več praktične pomoči, npr. pri skrbi za otroke, pripravi obrokov, hišnih opravilih. Drugič lahko potrebujete »le« to, da je nekdo prisoten in posluša – brez številnih nasvetov in zagotovil. Povejte konkretno, kaj potrebujete – in tudi česa mogoče ne. Vašim bližnjim je pogosto lažje, če jim to poveste, kot če morajo ugibati, kakšno pomoč naj vam nudijo. Prositi za pomoč je znak moči, ne šibkosti.

- **Poskrbite za dovolj spanja.** Ob težkih novicah so težave s spanjem pričakovane. Upoštevajte priporočila [higijene spanja](#). V težkih obdobjih se posvetujte z zdravnikom glede urejanja spanja z zdravili.
- **Poiščite pomoč!** Strokovnjaki, ki delajo na področju duševnega zdravja, so vam lahko v podporo pri spoprijemanju s stisko, ki je izražena do te mere, da vas ovira pri vsakodnevnem funkcioniranju. Pomoč je lahko v obliki psihološkega svetovanja in z dokazi podprte psihoterapije, lahko pa tudi v obliki pomoči z zdravili (o depresiji si lahko preberete v [naslednji publikaciji](#)).



KORAK 4: TEHNIKE SPROŠČANJA

S tehnikami sproščanja si lahko pomagata k vzpostavljanju telesnega in duševnega ravnovesja.

Sproščanje je učinkovit način obvladovanja tesnobe, razdražljivosti, nemira, izboljšanja spanja in ponovnega vzpostavljanja ravnovesja telesa. V ta namen v nadaljevanju predstavljamo napotke in navodila za izvajanje dveh tehnik sproščanja, ki so jim priložene tudi povezave do zvočnih posnetkov s podrobnejšimi navodili in vodenimi vajami.

Tehnike sproščanja so kot večšina; vzemite si čas, da se jih naučite in ugotovite, katera vam najbolj pomaga. V začetnem obdobju si določite čas v dnevu (npr. 5–15 minut), ko boste vajo vsakodnevno izvajali. Na začetku jo izvajajte v mirnem prostoru, ne v obdobju največje vznemirjenosti, kasneje si boste z njo pomagali tudi v manj ugodnih pogojih. Vajo izvajajte leže ali sede, v udobnih oblačilih, brez utesnjujočih krojev.

Tehnike sproščanja ne delujejo kot čarobna paličica, ki bi magično odvezala vse neprijetne občutke. Za začetek je dovolj, če ste po izvedbi tehnike vsaj nekoliko bolj sproščeni kot pred izvedbo. Lahko vam bo pozornost uhajala na razne misli, skrbi in občutke. To je pričakovano – ne obsojajte se, če se to zgodi, le nežno preusmerite pozornost nazaj na izvajanje vaje.

Vaj sproščanja **NE PRIPOROČAMO** v agitiranem ali zmedenem stanju ter ob intenzivni bolečini ali hudem nelagodju. Tehnike sproščanja naj bodo vir sprostitve, ne pa dodatne stiske. Zadrževanje diha (3. vaja trebušnega dihanja) ne izvajajte, če imate epileptične napade ali možganske metastaze, lahko pa izvajate prvi dve vaji. Izvajanje imaginacije ni priporočljivo v akutnem psihotičnem stanju.

TEHNIKA TREBUŠNEGA DIHANJA

Način dihanja navadno odraža raven napetosti v telesu. Ko smo napeti, je dihanje navadno hitro, plitvo, dihamo predvsem s prsnim delom. Za sproščeno stanje pa je značilno počasno, globoko dihanje s trebušnim delom. Redne vaje omogočijo, da krepimo zavestno usmerjanje dihanja in da center našega dihanja prenesemo iz prsi nižje proti trebuhu, kar pomaga, da dihamo bolj mirno, sproščeno ter s tem izboljšamo svoje psihofizično počutje. [Dihalne tehnike](#) so preproste vaje za umirjanje misli in telesa, poleg tega jih lahko izvajamo kjerkoli.

VAJA TREBUŠNEGA DIHANJA

Udobno se namestite na stol ali na udobno ravno površino, če vajo izvajate leže. Če sedite, nogi pokrčite v pravi kot. Za dodatno sprostitev dihalnih poti lahko preizkusite tudi položaj »kočijaža« (usedite se na sprednji rob stola, zgornji del trupa nagnite naprej in komolce oprite na kolena). Če ležite, podložite glavo, rahlo pokrčite kolena ali jih podložite z blazino. Če vam je udobno, lahko zaprete oči.

1. DIHALNA VAJA

Normalen VDIH skozi nos, normalen IZDIH skozi nos, dihamo s trebušno prepono.

2. DIHALNA VAJA

Normalen VDIH skozi nos, podaljšan IZDIH skozi zaokrožene ustnice (kot bi pihali skozi slamico), kontrolirano.

3. DIHALNA VAJA

Globok VDIH skozi nos, zadržimo zrak 7–10 sekund, podaljšan IZDIH skozi usta, z zaokroženimi ustnicami, počasi, kontrolirano. Po izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos, se umirimo.

IMAGINACIJA VARNEGA KRAJA

Pri imaginaciji varnega kraja s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih, prijetnih miselnih podob dosežemo miselno, posledično pa tudi telesno sproščenost. Vajo izvajamo tako, da v svojih mislih (domišljiji) ustvarimo podobo pomirjujočega in varnega kraja (npr. gozd, obala, vrt ...). V svoje miselne predstave vključite čim več podrobnosti in čutov: predstavljajte si, kar vidite (oblike, barve, detajli), slišite (npr. ptičje petje, šumenje vode, oglašanje škržatov), vohate (naravne in druge vonjave ...), občutite na koži (zunanja temperatura, podlaga pod nogami ...), tipate ali okusite. Nekaj časa se osredotočajte le na različne zaznave in raziskujte izbrani kraj, ki ga prilagodite svojim željam.

Prehod iz imaginacije v vsakodnevno življenje naj bo postopen. Preden odprete oči, zavestno usmerite pozornost na telesni stik z zunanjim okoljem (zavedanje tal pod nogami, stika s stolom, osredotočanje na dihanje, premikanje delov telesa ipd.).

[Preberite več](#)

Vedeti, da ste zboleli za rakom, in čakati na začetek zdravljenja je marsikomu eno najtežjih obdobj spoprijemanja z boleznijo. Upamo, da bo tudi ta knjižica en kamenček v mozaiku strategij za boljše telesno in psihološko počutje ob začetku zdravljenja raka.

KAM SE OBRNITI PO POMOČ V PRIMERU HUJŠE DUŠEVNE STISKE?

Onkološki inštitut Ljubljana,

Oddelek za psihoonkologijo

📍 Zaloška cesta 2, Ljubljana

☎ 01/587 91 70

✉ psihoonko@onko-i.si

Na kliničnopsihološko in/ali psihiatrično obravnavo se v obdobju zdravljenja raka in ob stiskah, vezanih na raka, naročite lahko:

- osebno,
- po telefonu,
- po elektronski pošti.

Naročanje: za prvo obravnavo naročamo v dopoldanskem delovnem času (od ponedeljka do petka od 8. do 14. ure).

V obdobju po zaključenem zdravljenju ali v primeru stisk, ki v ožjem smislu niso vezane na raka, pomoč lahko poiščete tudi v drugih lokalnih zdravstvenih institucijah, za informacije o dostopnih oblikah kliničnopsihološke ali psihiatrične pomoči se pozanimajte pri izbranem osebnem zdravniku ali v regionalnem Centru za duševno zdravje odraslih.

Ob globljih stiskah in potrebah so na voljo urgentne psihiatrične ambulante, kjer lahko dostopate do hitre psihiatrične pomoči; napotnica ni potrebna.

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana

Center za izvenbolnišnično psihiatrijo (Poliklinika)

Urgentna psihiatrična ambulanta

Naročanje: vsak dan med 8.15 in 14.45

📍 Njegoševa 4, Ljubljana

☎ 01/475 06 85

Center za mentalno zdravje (CMZ)

Dežurna psihiatrična služba

CMZ deluje v popoldanskem in nočnem času.

📍 Grablovičeva 44a, Ljubljana

☎ 01/587 4942 (sprejemna pisarna CMZ)

UKC Maribor,

urgentna psihiatrična ambulanta

Oddelek za psihiatrijo

📍 Ob železnici 30, Maribor

☎ 02/321 11 33

Psihiatrična bolnišnica Vojnik,

dežurna – urgentna

psihiatrična ambulanta

📍 Celjska cesta 37, Vojnik

☎ 03/780 01 00

Psihiatrična bolnišnica Ormož,

urgentna psihiatrična ambulanta

📍 Ptujška cesta 33, Ormož

☎ 02/741 51 00

Psihiatrična bolnišnica Begunje,

urgentna in dežurna psihiatrična ambulanta

📍 Begunje 55, Begunje na Gorenjskem

☎ 04/533 52 00

Psihiatrična bolnišnica Idrija,

urgentna psihiatrična ambulanta

📍 Pot sv. Antona 49, Idrija

☎ 05/373 44 00



