

TÝŽDEŇ LIGY PROTI RAKOVINE  
12. – 16. 11. 2018

#tyzdenlpr  
[www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)

# RakovINA? Stále som to JA

Nebojme sa počúvať  
ľudí s rakovinou



LIGA PROTI  
RAKOVINE

Na Slovensku každoročne pribudne cca 34 000 ľudí s diagnózou rakovina. Radi by sme Vám v rámci Týždňa Ligy proti rakovine odovzdali posolstvo samotných pacientov, aby sme im mohli lepšie porozumieť.

Ľudia bojujúci s rakovinou popísali toto

# „Desatoro“ očakávaní

1.

**Neboj sa mi ozvať.**

Nečakaj na mňa, že ti zavolám, ak niečo potrebujem. Nie vždy je mi príjemné prosiť ťa o pomoc, cítim sa potom slabo a bojíam sa odmietnutia.

2.

**Dovoľ mi vyjadriť skutočné emócie.**

Hoci môj výzor sa mohol zmeniť, som to stále ja. Dovoľ mi prejsť moje nálady a pocity, aj keď môžu byť negatívne.

3.

**Nepýtaj sa ako sa mám, ale čo mám nové.**

Ako sa môže mať človek v mojej situácii? Hovorme spontánne radšej o živote, o tom, čo sa deje.

4.

**Prepáč mi.**

Počas liečby nastávajú momenty, kedy prežívam rôzne intenzívne emócie. Pozitívne alebo negatívne. Prosím ťa, neber to osobne a odpusť mi. Mnohé veci prežívam inak ako zdraví ľudia. Mnohé veci pre mňa nie

sú dôležité, nechce sa mi o nich hovoriť. Nechcem strácať drahocenný čas, kedy by sme sa mohli radšej smiať. Alebo mlčať.

### 5. *Neboj sa ma počúvať.*

Občas sa potrebujem len vyrozprávať. Niekedy mi stačí len sa vyplakať. Nepotrebujem návrhy, riešenia. Prosím, iba ma počúvaj.

### 6. *Rešpektuj moju vôľu byť sám.*

Nehnevaj sa, ak sa vyhýbam stretnutiu. Sú chvíle, kedy potrebujem samotu, kedy môžem zložiť masku odvážneho bojovníka.

### 7. *Staň sa priateľom mojej rodiny.*

Mám rakovinu, no stále mám aj deti, ktoré potrebujú ísť každý deň do školy, urobiť si úlohy, hrať sa, športovať, stretávať sa s priateľmi. Ak môžeš, staň sa ich priateľom.

### 8. *Staraj sa o svoje zdravie.*

Niekedy sa mi ťažko pozerá na ľudí, ktorí sú zdraví. V kútiku duše im závidím a pýtam sa: „Prečo ja?“ a hnevám sa na osud. Prosím ťa, staraj sa o svoje zdravie, nikomu neprajem zažiť to, čím prechádzam.

### 9. *Zváž, čo a ako sa mi chystáš povedať.*

„Vyzeráš dobre!“ Naozaj? Ako by vlastne mal vyzeráť človek chorý na rakovinu? Hoci ma tým chceš potešiť, môj výzor nemusí odrážať moje skutočné pocity.

### 10. *Ži tu a teraz.*

Teraz si uvedomujem hodnotu času viac ako kedykoľvek predtým. Nechcem už nič odkladať na mimoriadnu príležitosť. Tá je tu a teraz. Mysli na to, keď si so mnou.

# Chcete vedieť viac?



Pozrite si videá s výpovedami onkologických pacientov. Kliknite na stránku [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk) alebo na FB.

V termíne **od 12. do 16. novembra 2018** – počas TÝŽDŇA LIGY PROTI RAKOVINE – bude pacientom a ich blízkym denne v určených hodinách k dispozícii psychológ na bezplatnej linke



**0800 11 88 11**

Rozpis dostupnosti odborníkov nájdete na

[www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna)



Môžete nás kontaktovať aj mailom na

[poradna@lpr.sk](mailto:poradna@lpr.sk)

V rámci projektu Sieť psychológov má Liga proti rakovine k dispozícii 20 psychológov, ktorí poskytujú poradenské a terapeutické služby pacientom a ich príbuzným. Pôsobia na onkologických oddeleniach nemocníc, v centrách pomoci LPR a vo vlastných priestoroch. Ich služby sú bezplatné, hraené LPR. Zoznam psychológov je k dispozícii na

[www.lpr.sk/siet-psychologov](http://www.lpr.sk/siet-psychologov)



**LIGA PROTI  
RAKOVINE**

Brestová 6, 821 02 Bratislava

[lpr@lpr.sk](mailto:lpr@lpr.sk), 02/5292 1735

 LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)