

Pentru a ajunge direct la răspunsul întrebării care vă interesează, apăsați click pe titlul acesteia din cuprins.

## Cuprins

Informații din domeniul psihologic .....	1
Mă simt trist și mă tem pentru sănătatea mea. Unde pot găsi ajutor? .....	2
Nu mai suport tratamentul? Cum să fac să continui? .....	2
Îmi este teamă că nu mă voi vindeca.....	3
Mă tem să nu uit când trebuie să iau tratamentul. ....	3
Cum mă poate afecta discriminarea celorlalți și cum pot depăși situația? .....	4

## **Mă simt trist și mă tem pentru sănătatea mea. Unde pot găsi ajutor?**

Tristețea este deseori etichetată ca emoție negativă deși nu este. Tristețea apare justificat când trecem printr-un eveniment cu impact negativ asupra noastră: pierdere în general (a unei persoane dragi, a unei relații importante sau a resurselor materiale, a statutului social sau al serviciului, a stării de sănătate etc); când suntem răniți sau dezamăgiți; când suportăm o nedreptate; când suferim un eșec sau avem o nereușită.

Deci este normal să te simți trist când starea ta de sănătate este afectată de o boală cronică și este de înțeles că tristețea poate fi mai mare atunci când pe fondul acestei boli se mai asociază oricare din celelalte cauze enumerate mai sus. Trebuie însă să verifici dacă starea de tristețe este intensă și persistentă sau dacă îți afectează foarte mult și funcționarea cotidiană.

Dacă starea de tristețe apare și dispăre și nu îți afectează dispoziția pe termen lung, rutinele zilnice, activitatea sau relaționarea socială, înseamnă că e ceva normal. Te poți folosi de tristețea ta pentru a împărtăși unei persoane apropiate ce simți în legătură cu boala și pentru a descărca temerile privind sănătatea ta, chiar dacă asta te va face uneori să plângi. Tot tristețea pe care o simți acum te va ajuta să conștientizezi cât de valoroasă este sănătatea când o avem și cât de important este să nu o mai pierdem în viitor. Iar asta îți va aduce mai multă motivație în a urma tratamentul corect și complet pentru o bună vindecare.

Dacă însă tristețea persistă și îți afectează activitatea zilnică, alimentația, somnul, relaționarea cu cei dragi, poate fi semn de instalare a unei stări depresive și este nevoie să discuți cu cineva pregătit să ofere ajutor specializat.

În România activează Asociația de Sprijin a Pacienților cu Tuberculoză Multidrog Rezistentă (<http://asptmr.ro>) care a dezvoltat rețele de suport formate din foști pacienți de tuberculoză, cu experiență în consiliere. Aceștia oferă suport psihologic și pot împărtăși din experiența personală legată de TB. Această organizație poate fi contactată la tel. 021/ 313 43 63.

## **Nu mai suport tratamentul? Cum să fac să continui?**

Poate ar fi de ajutor să știi că toți pacienții aflați în tratament pentru TB s-au confruntat cel puțin o dată cu ce simți și tu acum. Înțelegem că nu mai suportți tratamentul fiindcă știm că este foarte dificil de urmat, dar este mai important că nu iei în calcul să îl abandonezi ci din contra, întrebi cum să îl continui.

Așa încât îți vom da un exemplu și tu vei decide dacă funcționează și pentru tine:

Nici școala cu regulile ei nu a fost mereu plăcută când erai copil și totuși ai continuat-o fiindcă aveai nevoie de educație în viață. Nici la serviciu nu te-ai dus mereu cu drag și avânt și cu toate astea nu ți-ai da ușor demisia, ba chiar ai lupta să îți păstrezi serviciul și salariul ca să îți asiguri traiul zilnic.

Cu siguranță tuberculoza nu era ceva de care aveai nevoie, dar acum îți afectează sănătatea și dictează noile reguli din viața ta. Una dintre ele este respectarea tratamentului și trebuie să apreciezi faptul că acest tratament există și este disponibil gratuit ca tu să te faci bine. Altă regulă spune că dacă nu urmezi tratamentul complet și corect, boala se poate agrava și poate deveni rezistentă la medicație, poate dura mai mult și cu efecte mai dramatice asupra prognosticului de vindecare. Calculează câte luni de tratament ți-au mai rămas de urmat și decide dacă merită să te oprești acum din a-ți face un bine.

Poate e de ajutor să știi și că toți pacienții care au trecut prin această experiență, mărturisesc că au simțit că luptă pentru viața lor, că și-au dovedit că sunt puternici și mai ales, spun că sunt fericiți și recunoscători că au ieșit învingători.

### **Îmi este teamă că nu mă voi vindeca.**

Este normal să ai multe trăiri, inclusiv teamă, când ești bolnav.

Teama se simte cu atât mai mult cu cât boala este grea și de durată, tratamentul e dur, reacțiile adverse sunt suportate greu, rutinele zilnice sunt bulversate și perspectivele de viitor incerte. Cine nu s-ar teme în situația asta?!

Cu alte cuvinte, organismul suferă din cauza tuberculozei, dar tu ești nevoit să suporti pe lângă starea de boală și toate dificultățile apărute din cauza ei. Iar când greutățile copleșesc și depășesc cu mult capacitatea omului de a le face față, apar sentimente profunde de neputință, de teamă și vulnerabilitate fără protecție. Toate aceste trăiri conduc însă la o deteriorare de lungă durată a vitalității, la lipsă de încredere și aici se strecoară și teama că nu te vei vindeca și recupera.

Nu e ușor pentru nimeni să gestioneze aceste trăiri, dar e important să știi ca psihicul nostru funcționează bine când primește informații, energie și relaționări bune.

Informații utile despre boală, tratamentul tău și posibilitățile de vindecare le poți obține de la medicul curant și asistenta care îți monitorizează tratamentul sau din alte surse sigure (consilier psihologic, asistent social).

Relaționare bună poți căuta la toate persoanele care simți deja că te sprijină în această perioadă: părinți, partener de viață, copii, prieteni, personal medical, foști colegi de salon etc.

Energia bună vine din fiecare zi în care te-ai îndepărtat de perioada grea de spitalizare, în care ai respectat tratamentul și ai simțit că s-au atenuat simptomele, în care ai primit un telefon de la un coleg care te așteaptă să te întorci la lucru, în orice zi în care ai putut ieși la soare fără să obosești prea mult și ori de câte ori ai reușit să găsești în traiul zilnic mici bucurii și mici victorii pentru situația în care te afli acum. Reactivează-ți motivația, curajul și forța interioară și nu uita că tuberculoza se vindecă!

### **Mă tem să nu uit când trebuie să iau tratamentul.**

Faptul că te temi să nu uiți să iei tratamentul este un lucru bun. Este de fapt dovada că îți pasă de sănătatea ta, că tratamentul este important pentru tine și vrei să te vindeci iar acest lucru contează cel mai mult.

În mod practic, va trebui să te asiguri prin niște metode simple că programul de administrare a medicamentelor e respectat conform indicațiilor medicului curant.

Verifică ce te poate ajuta mai bine:

- să îți setezi un avertisment sonor pe telefon sau
- să pui ceasul de cameră să sune, ca atunci când trebuie să pleci la serviciu sau
- să asociezi tratamentul cu orarul de mese sau
- să îți medicația la îndemână, acolo unde e greu să o ratezi sau

- să îți alegi singur o variantă și să o exersezi până produce efecte.

Este important ca la început să ceri ajutor membrilor familiei pentru a exersa administrarea tratamentului la orele stabilite, până când aceasta devine o rutină personală zilnică. Să rămâi conștient că de respectarea acestei rutine depinde în final vindecarea ta și reluarea vieții de care te bucurai înainte de boală.

### **Cum mă poate afecta discriminarea celorlalți și cum pot depăși situația?**

Din păcate, discriminarea este foarte prezentă în societatea noastră și se manifestă față de mulți pacienți cu boli transmisibile, afecțiuni ale pielii, dizabilități fizice sau tulburări psihice, obligându-i pe cei bolnavi să-și limiteze viața socială și profesională. Acest lucru subliniază de fapt că nu vorbim de un caz particular al discriminării bolnavilor de TBC, ci că în general, oamenii insuficient informați se tem de situații necunoscute care nu se află în controlul lor și astfel, ei reacționează nepotrivit, încercând să se protejeze.

Unii înțeleg să se autoprotejeze evitând sau respingând contactul direct cu pacienții, alții le pun etichete, îi judecă, marginalizează și îi discriminează, iar alții pot ajunge la comportamente abuzive mult mai grave (hărțuire, umilire, agresiune verbală sau fizică etc). Dacă te confrunți cu situații de evitare și respingere din partea colegilor sau angajatorului, a vecinilor și chiar a unor rude sau prieteni, doar pentru că suferi de tuberculoză, atunci vorbim de discriminare.

Ca o consecință a comportamentului celorlalți, poți simți o gamă de emoții și trăiri neplăcute și dureroase, cum ar fi: jenă, îngrijorare, frustrare, furie, rușine, neîncredere, neputință, tristețe, dezamăgire, depresie, dorința de izolare. Este de înțeles că totul devine și mai dificil de gestionat când apare o presiune emoțională pe fondul unei boli fizice deloc ușoare. Iar când e vorba de discriminarea angajatorului, lucrurile pot merge și mai departe, până la concedierea prin invocarea altor motive decât asumarea celui real, care este abuziv.

Ca să nu se mai întâmple discriminarea, un pas necesar ar fi educarea celor din jur printr-o informare mai asiduă cu privire la faptul că tuberculoza e foarte contagioasă, se transmite pe cale aeriană și nu alege pacienții după vârstă, gen, statutul social sau nivelul economic. Oamenii trebuie să știe că pericolul de infectare nu vine de la un pacient diagnosticat și aflat sub tratament cum ești tu, ci de la cel care transmite boala fără să știe că e infectat. Și o altă miză este ca informarea corectă să contracțeze prejudecata că pacienții sunt singurii de vină pentru condiția lor. Diseminarea acestor informații este o preocupare majoră în rândul organizațiilor de pacienți, dar sigur că va mai dura până se vor produce schimbări de atitudini și comportamente.

Cum poți depăși situația? Important e să înțelegi că în cazul discriminării este vorba mai puțin despre tine și mai mult despre ignoranța și frica celorlalți față de boala ta. Nu ești responsabil pentru ignoranța lor, dar ești responsabil pentru vindecarea ta, așa că obiectivul principal rămâne să te faci bine, nu să te accepte colegii. Sigur, te poți confrunta cu trăiri neplăcute, dar nu neapărat cu toate cele enumerate mai sus. Mulți pacienți au povestit că această boală le-a demonstrat că doar adevărații prieteni le-au rămas alături sau că și-au făcut prieteni noi. Poate așa se va întâmpla și în cazul tău. Dacă însă simți că te ajută, poți să le vorbești deschis celor care contează pentru tine despre experiența prin care treci și cu ce te-ai confruntat până în prezent. Îi ajuți astfel să conștientizeze o realitate a zilelor noastre și o situație pentru care toți ar trebui să acționăm mai responsabil.