



nadační fond
muži proti rakovině

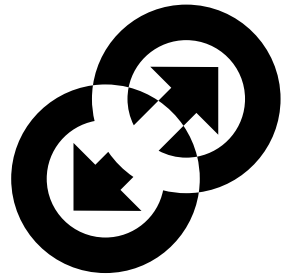
Rakovina: Průvodce vnitřních pocitů

Online poradna

zřídili jsme pro Vás anonymní online
poradnu na www.rakovinaprostaty.cz



nadační fond
muži proti rakovině



Rakovina: Průvodce vnitřních pocitů

Obsah:

- Úvod: Jak je důležitá psychická vyrovnanost v boji s nemocí a fáze přijímání
- Naděje až na prvním místě: O naději, která je každému na dosah
- Jak svému okolí oznámit, že mám rakovinu?
- Jak oznámit dětem, že mám rakovinu?
- Jak a kdy oznámit v práci, že mám rakovinu?
- Jak reagovat, když mi někdo v mém okolí oznámí, že má rakovinu?
- Příběh 1: Cesta za snem
- Příběh 2: Dortem proti rakovině
- Příběh 3: Svěřil jsem se všem

Úvod

Naše brožura není návodem, jak zvládnout těžké situace, kdy je diagnostikován člen rodiny, ani vodítkem k happyendu. Má ovšem potřebné ambice podpořit, nasměrovat a ujistit, že naše prožitky jsou adekvátní reakcí na mezní moment v životě.

Obecně platí, že čím je člověk psychicky odolnější a vyrovnanější, jeho problémy jsou menší a útrapy či nemoci v něm mají silnějšího protivníka. Míru schopnosti poradit si a zvládnout těžké životní situace má každý člověk nastavenou individuálně. Ani velké vlahy poradit si ovšem nepředurčují nemocného snadněji zvládnout cestu za uzdravením. I životem zocelený člověk, který obvykle snadno nalézá rovnováhu v palčivých momentech, v situaci, kdy se o sobě nebo svém blízkém dozví diagnózu rakoviny, prožívá ránu, šok, prochází otřesem a je konfrontován s možným koncem.

Je to bezesporu dáno i faktem, že slovo rakovina se stalo synonymem nepříjemného, nechtěného, nezastavitelného, bolestivého a nezřídka i konečného. Aniž bychom chtěli hned v úvodu tuto závažnou nemoc a její důsledky zlehčovat, je třeba si uvědomit, že medicína se neustále vyvíjí, jde dopředu a leckdy umí doslova zázraky. Díky tomu je již řada forem rakoviny velmi dobře léčitelná, obzvlášť v případech, kdy dojde k časnému zachytu. Každoroční fakta ukazují, že je čím dál více těch, kteří se vyléčí než těch, kteří nemoci podlehnou.



...Ani velké vlahy poradit si ovšem nepředurčují nemocného snadněji zvládnout cestu za uzdravením. I životem zocelený člověk, který obvykle snadno nalézá rovnováhu v palčivých momentech, v situaci, kdy se o sobě nebo svém blízkém dozví diagnózu rakoviny, prožívá ránu, šok, prochází otřesem a je konfrontován s možným koncem.

Americká psycholožka Elisabeth Kübler-Rossová ve své knize (*On Death and Dying, 1969*) popsala proces, kterým člověk a jeho okolí po oznámení diagnózy prochází. Ať si to uvědomujeme či nikoliv, proces provází určitá logická poslušnost, kterou ovšem každý zažívá po svém.

První fází je POPŘENÍ. V ní jednoznačně odmítáme informaci přijmout. Jedná se o bezprostřední obranu. Člověka napadají myšlenky typu: „*To nemůže být pravda!*“, „*To se mi jen zdá.*“, „*To je určitě omyl!*“ nebo „*Je to nesmysl!*“ Těmito a podobnými myšlenkami člověk neguje oznámenou realitu.

Druhou fází, která se obvykle dostaví, **je HNĚV.** V něm dochází k vnitřní konfrontaci ve formě vzteku: „*Proč právě já?*“

Třetím bodem je PŘIJÍMÁNÍ, kde dochází k přijetí těžké situace, ve které si lidé uvědomují svůj úděl. Často s tím přichází i snaha o proaktivní a ideálně okamžité řešení: „*Udělám cokoli, abych to porazil nebo oddálil!*“. Těto fázi se říká SMLOUVÁNÍ. Bohužel velmi často přechází v **další stupeň** a tím je **DEPRESE.** Dlužno podotknout, že ne vždy jde o depresi jako diagnózu. Jedná se spíše o celkové naladění a vnímání okolností, kdy je člověk více uzavřený do sebe, silně si uvědomuje a připouští možnou konečnost a je konfrontován myšlenkami o smrti.

I tato část má ovšem svůj hluboký význam na cestě k přijetí, po kterém přichází **závěrečná a úlevná fáze, které se říká AKCEPTACE.** Ta je projevem smíření s nastalou situací. V ní často dochází k racionálnímu uchopení problému a tím i efektivnější spolupráci v překonávání potíží.



Naděje až na prvním místě

Nemoc přichází bez pozvání. Neptá se. Jen člověka uvrhne do situace, na kterou není připravený. Ani velmi úzkostní jedinci, kteří se přes své pevné zdraví potýkají s různými formami karcinofobie a bývají mistry v přemítání o nemoci i myšlenkách s ní spojených, nejsou dostatečně vytrénovaní. Pokud se rakovina skutečně dostaví, většinou se ukáže, že žádný náskok, který by se dal zúročit, neexistuje. Na tohle opravdu nikdo nikdy není připravený a není třeba se stydět, že nepřemýšlí o možném konci.

Máme diagnózu a jsme plni nejniternějších pocitů. Život ale běží neúprosně dál a nás jako by se nikdo neptal, kde vzít prostor. Každodenní potřeby se stávají všednější a neustále se opakují. Jen nám společně s rakovinou přibyla další role v životě. Mimo partnerské, rodičovské, rodinné, sociální, pracovní, je tu ještě nová – hraniční. Naše nová role halí veškeré dění jinou perspektivou. Některé z původních rolí sice zůstávají stejné, ale mohou být zatěžkané novou perspektivou. Často až příliš moc na to, aby fungovaly bez potíží. Pracovní úkoly

a výzvy najednou dostávají zcela jinou příchut', stejně jako rodičovská umanutost ve výchově. Najednou se ocitáme v nové realitě a začneme se ptát sami sebe: „*Jaký ted' mají význam mé pracovní úkoly? Mám vůbec ještě nějaké ambice? Jak mám vychovávat a trestat své děti, když nevím, jak dlouho tady budu? Co všechno musím zařídit a uspíšit? Co mám vynechat? Co moje sny a plány? Moje úkoly? Mám ještě něco dělat? Není čas se zastavit? Jsem nahraditelný? ...*“

Podobné otázky se v různých intervalech pravidelně objevují. Obzvlášť na začátku, kdy bývají nezodpovězené a mohou způsobit i největší potíže. V tomto období naše psychická úzkost komplikuje každodennost víc než somatické potíže.



...Najednou se ocitáme v nové realitě a začneme se ptát sami sebe: „Jaký ted' mají význam mé pracovní úkoly? Mám vůbec ještě nějaké ambice? Jak mám vychovávat a trestat své děti, když nevím, jak dlouho tady budu? Co všechno musím zařídit a uspíšit? Co mám vynechat? Co moje sny a plány? Moje úkoly? Mám ještě něco dělat? Není čas se zastavit? Jsem nahraditelný? ...“

I zde ovšem platí, že vše potřebuje čas. Uvnitř nás probíhá jakési nevědomé ukotvení. Zvykáme si na situaci a naše prvotně „vyplašená“ psychika postupně nachází oporu. Koneckonců velmi často slýcháváme povzbuzení „Bojuj!“.

Principy zotavení jsou ovšem u každého trochu jiné. Důležitými faktory jsou komunikace s ošetřujícím lékařem, přijetí zodpovědnosti ale i naděje. To vše hraje klíčovou roli v následném uzdravení.

Ve zmíněném ukotvení si potřebujeme nalézt vlastní rytmus a používat selský rozum. Někdy ovšem nejde odolat a úzkostná obava nám v mysli vykreslí ten nejčernější možný scénář. V takovou chvíli je ideální pokusit se přichytit k nějakému pevnému bodu, ke konkrétnímu praktickému úkolu, k malému dílčímu cíli, který máme a jsme ho schopni plnit. Ať už se týká léčby nebo každodenního života.

Měli bychom si uvědomit, že momentální emoce nemusí být odrazem reálného stavu našeho zdraví. Ve chvílích, kdy propadáme největší skepsi, může jít proces léčby uvnitř našeho těla zcela opačným směrem. Naše tělo se může uzdravovat. Předpokládaný tragický výsledek a z něj plynoucí stres totiž velmi často bývá pouze naší fantazií, jakousi soukromou projekcí, a nikoliv reakcí nad skutečností.

V uspořádání naší nové nezvané perspektivy je NADĚJE jedna z nejsilnějších zbraní proti nemoci. Je třeba ji najít, dostat na světlo, živit ji a opatrovat.

Mít naději je schopnost, která je každému z nás dána do vínku, ale její množství není vždy stejné. Naděje je pozitivním vyústěním určité situace, kterou předvídáme. *“Dopadne to dobře!”* To je naše přání, šance i předpoklad. Naděje je opakem zoufalství. Nejde ji uchopit nebo předat, ale je možné ji probudit.



...Ve chvílích, kdy propadáme největší skepsi, může jít proces léčby uvnitř našeho těla zcela opačným směrem. Naše tělo se může uzdravovat. Předpokládaný tragický výsledek a z něj plynoucí stres totiž velmi často bývá pouze naší fantazií, jakousi soukromou projekcí, a nikoliv reakcí nad skutečností.

Každý z nás má svůj vnitřní arzenál naděje, který je spojen s naším optimistickým nebo pesimistickým laděním na svět a je ovlivněn i získanými zkušenostmi. Někdo se dokáže okamžitě chytit vysněného bodu uprostřed jakékoliv situace, zatímco druhý jen velmi těžko nalézá světlo na konci tunelu. I pocit naděje je ovšem možné posilovat a trénovat a rozhodně není nijak vhodné jen beznadějně přihlížet a čekat.

Zdroje naděje jsou různé. Mohou být z rodiny a jejího fungování, z víry ve spravedlnost, z pocitu zodpovědnosti, z náboženství, životního postoje ale i z cynismu. Pocit naděje se navíc dokáže dostavit i zcela samovolně, a to v případě, že mu jdeme takříkajíc naproti tím, že upřednostníme příjemné činnosti na úkor těch nepříjemných.

Samozřejmě ne pokaždé se lze nepříjemné situaci nebo činnosti vyhnout. Pokud se ovšem soustředíme na smysl a částečné potěšení z hotového úkolu, můžeme snáze nalézt potřebnou rovnováhu a tím redukovat “drhnoucí” momenty na minimum.

V případě onemocnění by měl být každý tak trochu sobcem a neplýtvat zbytečně časem. Je to pochopitelné a omluvitelné.

Velmi často se totiž se setkáváme s názorem, že člověk má pečovat o svou duši. A neexistuje pro to pádnější situace než ta, ve které se nemocný a jeho okolí ocitá. Proto je vhodné ptát se častěji sám sebe, co potřebuji a co už ne. Co mi dělá dobře a co mi naopak vadí? Zda neodevzdávám víc, než dostávám? Co by se mi líbilo? Co bych si přál a co bych si vybral? Nebojte se přemýšlet, snít a filozofovat nad tím, jak by vypadal váš ideální svět. Podobným způsobem totiž dost pravděpodobně objevíte vaše skutečné potřeby. Když poznáte sami sebe, ušetříte si spoustu starostí i energie, která vám pomůže najít naději i v nejtěžších chvílích.

V případech onemocnění karcinomu prostaty či varlat prochází každý muž mimo mnoha pocitů a potíží i dalším zatížením. Nemoc jednoznačně útočí na jeho vnímání mužství. Muži totiž snadněji přijímají onemocnění končetin než intimní části. Snadněji se smíří s nefunkčností jakéhokoliv orgánu než toho, který, jak se domnívají, utváří celou jejich podstatu. Nejde jen o pohlaví, mají pocit, že jde o celé jejich bytí. Existenciální problém. Cítí, že je v nich ohrožen samec, jejich síla, reprodukce, obstarávání... Všechno to, co od počátku věků odděluje muže od ženy. Je to útok na mužské ego.

Podobnými myšlenkami prochází i muži, kteří svůj reprodukční věk mají dávno za sebou. Jsou ovšem takové úvahy správné? Pokud by byly, znamenalo by to, že mužské bytí spočívá pouze na jediném faktu a sice , že tím nejdůležitějším je penis. Je to ovšem skutečně tak?

Atmosféra intimity a následná tabu jsou bohužel důsledkem rovnice: pohlaví = plodnost. Málokdy se setkáte s člověkem, který se po aplikaci kardiostimulátoru, umělé rohovky, protézy, cítí být méně člověkem. Naopak

je to v případě neplodnosti či nádorového onemocnění. Takový muž se cítí se vysvlečený, zraněný a zranitelný.

Spojují je časté a vtíravé otázky: „*Jak budu naplňovat intimní soužití se ženou? Jsem méněcenný? Jsem ještě vůbec mužem?*“

Podobné rozpoložení se objevuje i u mužů, kteří mají velmi otevřený vztah, ve kterém dokáží o čemkoliv hovořit. Je to dlouhá cesta k nápravě sebevědomí.

Šanci zvyšuje otevřenost, zralost vztahu nebo eventuální psychoterapie.

poznámky



Jak svému okolí oznámit, že mám rakovinu?

Pro vaše okolí půjde bezpochyby o obrovskou zátěž, ale nezapomínejte, že jde především o vás. Není nic horšího, než v sobě dusit myšlenky či neustále čekat na vhodnou příležitost. Mějte na paměti, že jste nikoho nepodvedli, neprohráli v kartách rodinné jmění, neopustili rodinu.

Nikdo nemůže za to, co se stalo, a je třeba přijmout tento fakt i případné ohrožení společně. Občas se dokonce dostaví pocit provinění za to, že svými starostmi neúměrně zatěžujete své okolí a snažíte se přenést účast na rodinu, partnera či okolí. Jde ovšem o falešný pocit. Víc než kdy jindy platí, že sdílená radost je dvojnásobná radost a sdílená bolest je poloviční. Rozhodně ve svých obavách nezůstávejte sami.

Velmi často je prožitek strachu o druhé intenzivnější než strach o sebe sama. Může se dostavit i pocit bezmoci, ale naši nejbližší by měli být součástí našeho problému. Ohrožení a vytržení z běžného života se týká všech, kterým na nás záleží.

Jejich spoluúčast na problému se může jevit i jako zátěž navíc. Přemýšlíte, jak to říct, komu, kdy a v jakém pořadí. Vyplatí se to. Vaše nejbližší okolí se následně velmi pravděpodobně postará o hladší průběh překonání nemoci vedoucí k vašemu uzdravení.



...Mějte na paměti, že jste nikoho nepodvedli, neprohráli v kartách rodinné jmění, neopustili rodinu. Nikdo nemůže za to, co se stalo a je třeba přijmout tento fakt i případné ohrožení společně.

Bylo by skvělé, kdyby existoval univerzální návod pro všechny typy lidí a jejich povahy. Bohužel nic takového neexistuje.

Vycházejte ze zkušeností a spolehněte se na svůj cit i znalost vašich blízkých. Pokud máte vnitřní pocit, že vám nikdo v rodině nerozumí lépe než váš nejlepší přítel, není ostudou svěřit se právě jemu. Možná vám poradí, jak to oznámit partnerce, manželce, rodičům či dětem. Možná si jen poslechnete jeho názor a zvolíte jinou cestu. Každopádně si strategii, jak se budete komu svěřovat, promyslete. Je to náročné, ale ne zbytečné. Jde o součást cesty, kterou si musí projít každý. Mějte na paměti, že jsou i horší situace a zde opravdu nejste viníkem vzniklé situace. Síla podpory vašeho okolí bude postupně narůstat. Stane se z ní ochrana.

Není třeba skrývat pocit zlomení, protože jen málokdo dokáže v podobné situaci zůstat klidný. Je ovšem žádoucí a dokonce nutné, dívat se na věc jako na problém boje s nemocí pomocí osvědčených prostředků (léčba či změna životního stylu) a nikoliv jako na boj o život. Naděje totiž bývá často větší, než člověk dokáže v danou chvíli vidět.

Vycházejte z dosavadních zkušeností, vzpomeňte si, jak vaši nejbližší reagovali v ožehavých situacích. Reakce lidí na nepříjemné momenty bývají často velmi podobné, liší se většinou jen intenzitou a závažností. Ta se dá ovlivnit i formou sdělení a načasováním. I když každý z nás je jiný. Někdo na nepříjemnou

zprávu reaguje lépe na takzvaně připravené půdě, jiný ji naopak může považovat za kalkul.

I proto je vždy nutné vyhodnotit předem potenciální reakci dotyčného. Tím, že velmi často v krizi reaguje podobně, dá se to přirovnat k matematické rovnici, do které dosazujete pouze jiné hodnoty. I když ještě neznáte výsledek, tušíte průběh a na vašich blízkých dokážete odhadnout, zda zareagují plačtivě, panicky, ve stresu nebo naopak s okamžitým odhodláním vzniklou situaci řešit.

Je to velmi důležité, protože to zároveň děláme i pro sebe a pro podporu, kterou budeme potřebovat. Nepotřebujeme, aby nás následná nepříjemná reakce nebo dokonce výčitky ještě více zatížily. Přemýšlejte o tom, vyhodnoťte situaci a najděte si nejvhodnější formu.

poznámky



Jak oznámit dětem, že mám rakovinu?

Oznámení vážné nemoci svým blízkým je těžké, ještě těžší je ale oznámit skutečnost nedospělým dětem. Jde o velmi křehkou zatěžující situaci. Důležité je proto správné načasování i celková atmosféra takové chvíle.

Jak ale problém vyřešit, oznámit špatnou zprávu a zároveň děti nezatáhnout do problému až příliš?

Nemoc rodiče je dětskýma očima za hranicí jeho představ. Děti si nemoc rodičů nepřipouští. Je proto velmi vhodné, aby je někdo v pochopení provázel a třídil jejich emoce.

Lhaní, zatajování, zlehčování či překrucování možných dopadů se většinou nevyplácí, proto je velmi vhodné a zároveň důležité určit si nejprve hranici, která sdělení oddělí od toho, co je nezbytné, aby dítě vědělo a od jakých informací ho naopak uchránit. Není to jednoduché, ale když to neuděláte, riskujete, že pokud dítě “milosrdnou lež” dříve či později prohlédne, bude ji automaticky srovnávat se skutečností. Jeho důvěra v rodičovské pravdy tím

může velmi silně utrpět. Ne vždy se totiž podaří ochránit děti před reakcí okolí. Příkladem může být pohled na častěji truchlící matku, kterému nezabráníte.

S dětmi bychom ale určitě měli mluvit až po odeznění první vlny našich vlastních emocí. V době, kdy již máme vytvořenou strategii. Nesnažme se je zatáhnout do naší počáteční paniky. Mohlo by jim to velmi ublížit. Počkejme si na vhodný okamžik a nechtějme to řešit okamžitě a už vůbec ne ve chvílích, kdy se děti věnují nějaké činnosti. Nic jako “Mohl bys toho na chvíli nechat, potřebuji s tebou mluvit.” Spíš řekněte, že s ním potřebujete něco probrat a nechte, ať si sami zvolí vhodný okamžik. Pokud zapomenou, klidně se připomeňte, ale netlačte na pilu. Neplatí, že když to uzrálo ve vás, musíte sklízet ještě dnes.

Rodiče si často myslí, že kolem určitých témat, kam bezesporu patří i smrt, je dobré před dětmi mlžít. V určitém věku ano, ale uvědomte si, že některým rodičům následně nevádí před dětmi otevřeně obhajovat vlastní nevěru nebo partnerův podraz. V podobných případech je samozřejmě vhodnější poměr informovanosti obrátit. To znamená raději širší znalosti o smrti než o partnerových avantýrách.

Reakce dětí bývají různé, ale i děti mají právo na vlastní přístup k podobné informaci. Mohou se na nějakou dobu stáhnout do sebe, začít se zlobit nebo být i otevřeně agresivní. Měly by dostat čas a prostor se s podobnou situací vyrovnat po svém. Jak už jsme si řekli v úvodu brožury, proces přijímání mezní situace je zcela individuální a má určitou posloupnost. Platí to i u dětí, které je velmi důležité po odtajnění podobné skutečnosti bedlivě sledovat.

Nemoc rodiče je dětskýma očima za hranicí jeho představ. Děti si nemoc rodičů nepřipouští. Je proto velmi vhodné, aby je někdo v pochopení provázel a třídil jejich emoce.

V každém věku bychom měli zvolit jiný a pro dítě srozumitelný způsob oznámení.

S menšími dětmi mluvíme o konečnosti jako běžné součásti života. Připustíme možnost, že tady nebudeme věčně a že se často stává, že někdo odejde i dřív, ale v žádném případě jim neberme jejich naději. Nezabíhejme do zbytečných detailů. Pokud bude dítě v době našeho hovoru unavené, přetažené nebo nebude ve své kůži, šance na předání podobné informace se zmenšuje stejně, jako je tomu v běžných situacích, kdy vás neposlouchá nebo se dostatečně nesoustředí. Nespěchejme a počkejme na vhodný moment.

Děti školního věku bývají zvědavější. Můžeme s nimi proto hovořit i více do hloubky, ale nesmíme zapomínat, že v jejich očích jsme to my, u koho nalézají bezpečí a kdo je chrání před vnějším světem. Pocit bezpečí jim nesmíme vzít. Naopak. Musíme najít způsob, kterému naše dítě porozumí, který bude reflektovat jeho přístup i osobnost. Jen tak pochopí, že je v životě zcela běžné dělit se nejen o radosti, ale i starosti.

Na začátku se mohou děti cítit podvedené, budou situaci vnímat jen jako fakt, že o něco přichází, a sledovat vše pouze ze svého úhlu pohledu. Neříká to ale nic o nedostatku citu, sobeckosti nebo snad bezohlednosti. Je to pouze určitý a dočasný obranný mechanismus. Děti v tomhle věku ještě nedokáží vnímat svět v širších souvislostech.

Nemysleme si, že u dospívajících dětí je reakce v podobě mlčení nebo i cynických poznámek útekem od problému. I když to tak na první pohled nevypadá, jedná se o formu obranného mechanismu. Ať se tváří nebo reagují jakkoliv, uvnitř se cítí nejisté a raněné. Je důležité, aby věděly, že s námi mohou mluvit, kdykoliv budou chtít. Přestože jsou téměř dospělé, jejich chování a reakce jsou většinou jen známkou nedostatku zkušeností. Neví, jak se v podobné situaci zachovat. Chovají se tak, jak si sami myslí, že je to nejlepší, i když to pro nás může být často nesrozumitelné.

S většími dětmi můžeme probrat například i následné sdílení informace, u které se předpokládá, že si ji nenechají pro sebe.

Měli bychom se snažit, aby tempo našeho rodinného života zůstalo zachováno a nevzdálilo se příliš zavedeným standardům. Oznámení by nemělo způsobit výbuch a už vůbec by po něm neměla zůstat nezacelená rána.

Naše všední úkony, které jsme do té doby vykonávali, budou naopak sloužit jako tmel. Běžné povinnosti se tak stanou pevnými a praktickými body, které nám pomohou ulevit si ve chvílích, kdy na nás dosednou chmury.

poznámky



Jak a kdy oznámit v práci, že mám rakovinu?

Velmi citlivým tématem je oznámení skutečnosti v práci. Mám to říct? Kdy? Jak a komu?

Plnění pracovních povinností může být samozřejmě nemocí i následnou léčbou do značné míry ovlivněno. Kdy to tedy sdělit? Pokud se obávám, že pracovní úkoly a cíle budou léčbou komplikovány, je zodpovědné o nemoci včas informovat alespoň vedení společnosti. I když to tak na první pohled nevypadá, následně zmizí stres a dostaví se potřebná úleva.

Oznámení kolegům je ryze individuální. Záleží na situaci i vašich vztazích v zaměstnání. Upřímnost sice často předchází budoucím nedorozuměním, ale může se stát, že na nás některý z kolegů může nahlížet jako na někoho s omezenou pracovní schopností případně dokonce s omezenou perspektivou.

V procesu rozhodování, zda nemoc na pracovišti oznámit či nikoliv, hraje vždy hlavní roli vlastní životní situace. Nejspíš se ptáte sami sebe, zda vám oznámení přinese nějaké výhody. Dostane se vám podpory? Nebudete se cítit jako páté kolo u vozu? Ovlivní vaše oznámení fungování pracovního kolektiv? Na druhou stranu někdy může být oznámení onemocnění nezbytné pro přizpůsobení pracovních podmínek nové realitě. Vzhledem ke zkušenostem i rozdílným formám komunikace bude způsob sdělení zcela individuální a neexistuje k němu jednoznačný recept. Můžete se ovšem dohodnout s vedením společnosti a vznést otázku přímo před nimi. Mám tuto skutečnost oznámit i svým kolegům?

Plnění pracovních povinností, může být samozřejmě nemocí i následnou léčbou do značné míry ovlivněno. Kdy to tedy sdělit? Pokud se obávám, že pracovní úkoly a cíle budou léčbou komplikovány, je zodpovědné o nemoci včas informovat alespoň vedení společnosti...

Jestliže vaše onemocnění nijak do plnění pracovních povinností nezasahuje a nechce se vám o něm hovořit, nikomu vlastní diagnózu oznamovat nemusíte. Můžete k tomu mít nejrůznější důvody. Možná že sami cítíte, že nepotřebujete podporu či úlevu ze strany kolegů či vedení společnosti, možná, že máte svůj plán, jak nemoc na pracovišti zvládnout nebo si jen osobní věci necháváte pro sebe.

Pokud se rozhodnete svou diagnózu na pracovišti oznámit, vždy si dobře promyslete, s kým o tom chcete mluvit. Patrně už máte i představu o tom, kde a jaké změny budete potřebovat a jaký bude váš způsob budoucí práce. Pokud to jen trochu půjde, buďte asertivní a v lepším případě i pozitivní. Pro jistotu se ale připravte i na možné necitlivé otázky.



Jak reagovat, když mi někdo v mém okolí oznámí, že má rakovinu?

Požadovat po člověku, který se aktuálně dozví diagnózu rakoviny, psychickou vyrovnanost je nemožné. Přesto k ní svým chováním můžeme pomoci. Je třeba dát mu prostor, čas a maximálně respektovat jeho přání. První, výše zmíněná fáze PŘIJÍMÁNÍ musí být zcela v jeho režii a vycházet z jeho podstaty i dlouhodobých postojů. Neexistuje univerzální návod. Naopak. Přístup by měl být vždy velmi individuální a vycházet z povahy dotyčného. Někteří lidé kolem sebe potřebují dynamiku, druzí naopak klid. Jedněm pomáhá účast i částečně projevená lítost, jiní potřebují vnitřně utvrdit, že to zdaleka není to nejhorší, co se mohlo stát. Empatie ale pomáhá vždy.

Je potřeba přistupovat s veškerou obezřetností, citem a zkušenostmi, které se dotyčnému maximálně přizpůsobí a respektují jeho potřeby. Není nic horšího než chovat se jako pomyslní sloni v porcelánu. Než něco řeknete, raději si to třikrát promyslete. Pamatujte si, že nejde o vás. Zkuste si představit

sebe na jeho místě. Nechtějte mít pravdu ani poslední slovo. Nehádejte se a nepřesvědčujte. Tím ničemu nepomůžete. Zapomeňte na věty: “Slyšel jsem, že...” nebo “Někde psali, že...” Pokud nevíte, co říct, mlčte nebo naslouchejte. Snažte se o maximální pochopení. Dejte mu prostor a netlačte ho ke zdi.

Skeptikovi nevymlouvejte skepsi, bojovníkovi zápal a optimistovi naději.

Přijměte jeho postoj a pracujte s ním. Snažte se dívat se na fakt jeho očima.

To vám ulehčí spolupráci a pomůže k další motivaci.

Mějte na paměti, že pokud si dotyčný určí vlastní způsob nazírání bez ohledu na potřeby okolí, zbývá mu obvykle více sil a prostoru se situaci postavit.



...Někteří lidé kolem sebe potřebují dynamiku, druzí naopak klid. Jedněm pomáhá účast i částečně projevená lítost, jiní potřebují utvrdit, že to zdaleka není to nejhorší, co se mohlo stát. Empatie ale pomáhá vždy.

Pamatujte, že oznámení diagnózy vnímá v první chvíli většina lidí jako rozsudek smrti. V hlavě každému automaticky vyvstanou nejčernější scénáře a prvními pocity jsou šok a ohrožení. Je těžké pracovat s podobnými myšlenkami, ale je třeba si uvědomit, že i těžká diagnóza je nemocí, kterou lze léčit. Směřujte nemocného k možnostem léčby a k případné pomoci.



Příběh 1: Cesta za snem

Když v roce 2011 onemocněl Jaromír Jíra rakovinou prostaty, přešel díky ošetřujícímu urologovi rychle z fáze strachu, sebelítosti a beznaděje do dalšího fáze života plné odhodlání bojovat, nesmířit se s osudem a žít dál plnohodnotný život. Všechny nepříjemnosti spojené s léčbou vzal jako nutné zlo, které jednou pomine a vrátí ho zpět k věcem, které dělal jako zdravý. Jaromíra jeho boj však dovedl i k plánům, na které dříve vůbec nepomyslel. Začal plánovat účast na náročném rallye Paříž – Dakar. Vzhledem ke své nemoci vezl mimo náhradních dílů do Afriky i veliký balík inkontinenčních vložek a močových katetrů. Díky podpoře zkušeného týmu se Jaromír nejen zúčastnil, ale i vyhrál. V cíli senegalského Dakaru u Růžového jezera si tak v kategorii čtyřkolek přebíral první cenu.

Velký příběh Jaromíra Jíry je plný odhodlání, vůle a odvahy. I přes nepřízeň osudu totiž dokázal to, co by nejspíš bez přehánění nedokázala většina mladších a zdravých mužů. Jaromír Jíra je zároveň i jedním z mála, kteří se nebojí o své

diagnóze hovořit. Své nemoci se tak nejen postavil, ale možná i vysmál.

Jak sám potvrzuje, jeho původní nápad byl mnohem střízlivější: “Chtěl jsem na cestovním enduru jet do Afriky a vyšplhat se s ním na Atlasu, co nejdýš to půjde. Tam jsem měl v plánu rozhlédnout se z obra, který podle řeckých bájí podpírá nebeskou klenbu a vrátit se domů. S nápadem jsem se postupně svěřoval svému okolí, až mi jeden kamarád poradil, abych se rovnou přihlásil na Intercontinental Rally. Ta myšlenka uzrála a zbývalo rozhodnout s kým, jak a kdy ji uskutečnit.”

Vaše plánovaná cesta úzce souvisela i s někdejší diagnózou karcinomu prostaty. Vzpomenete si ještě na první pocity, kdy jste se o nemoci dozvěděl?

“...Konec světa... konec života... Z fáze strachu, sebelítosti a beznaděje jsem se díky svému urologovi, který svojí práci dělá s citlivým a profesionálním přístupem, ale dostal do další fáze plné odhodlání bojovat, nesmířit se s osudem a žít dál plnohodnotný život.“

Jak jste svou diagnózu přijal a jak jste nemoc komunikoval se svým okolím?

“Začal jsem nepříjemnosti léčby brát jako nutné zlo, které nakonec pomine a ve svém konečném důsledku mně posune zpět k činnostem, které jsem dělal jako zdravý člověk.

Od začátku jsem o své nemoci veřejně mluvil. Ne, abych vzbuzoval lítost, ale abych ukázal odhodlání bojovat a nenechat se zlomit. Nastudoval jsem možné průběhy nemoci a postupy léčby. U každého kroku jsem si vybral tu neoptimističtější variantu.”

Jaký byl další vývoj nemoci a jak postupovala léčba?

“Po RAPE (radikální prostatektomie) jsem se rok potýkal s nedostatečnou průchodností močové trubice v místě nového napojení. Opakované operace

situaci nezlepšily, a tak nastoupila pravidelná vlastní dilatace (zprůchodnění) pomocí katetru. Činnost, která hůř vypadá, než ve skutečnosti je. Nepříjemností je nutnost katetry mít stále u sebe. Toto se najednou zlepšilo a následovala fáze vcelku normálního života. Po čtyřech letech se hodnoty PSA začaly zvyšovat (karcinom o sobě dává vědět) a bylo nutné přistoupit k druhému stupni léčby: ozařování. Po něm jsou následující čtyři roky opět z hlediska PSA nulové. Poněkud se zhoršil stav udržení moči – inkontinence a občasné nutnosti cévkování. Nic, co by se nedalo přežít. Při eventuálním návratu hodnot PSA je v záloze ještě hormonální léčba a případně chemoterapie.”

Tušíte, kde se ve vás vzala taková síla, vůle a odhodlání?

“Asi nikdo se nevyhne prvnímu šoku. Jde o to, nenechat se takovým oznámením zlomit. U tohoto konkrétního onemocnění je třeba si uvědomit, že se jedná o jeden z nejpomaleji se rozvíjejících karcinomů, který zvláště u včasně léčených případů dává naději na úplné vyléčení. V případě recidivy pak další léčbou odsouvání problému za hranici běžné délky života. Při včasném nálezů nemá pacient ještě žádné negativní projevy nemoci. Nic vás nebolí, a tak se soustředíte na jediné – nepouštějte si tu nemoc do duše.”

I přes svou diagnózu jste absolvoval jeden z nejnáročnějších závodů na planetě. Jak složitá byla celková příprava a co všechno to obnášelo?

“Intercontinental Rallye je závod, který od roku 2010 kopíruje trasy, krásu i ducha původního závodu Paříž-Dakar. Žádná Jižní Amerika nebo Saúdská Arábie, ale skutečná Afrika jako v osmdesátých a devadesátých letech. Nabízí jak ostrou verzi závodu, tak verzi Adventure, kde si účastník může vyzkoušet jak části ostrých tras, tak náročné etapy objet po příznivějších cestách. Adventure lite je verze, která končí v polovině celé trasy. Právě pro ni jsem se rozhodl jako součást přípravy na ostrou verzi. Absolvoval jsem v roce 2019 s jednou motorkou, třemi čtyřkolkami a jedním terénním automobilem. Tam jsem pochopil, co všechno bude potřeba na úspěšné zvládnutí celé rallye.

V Čechách jsem dva roky trénoval na offroad maratonech, kde jsem také oslovil kluky z WINGS teamu. Bylo mi jasné že bez jejich pomoci nemám šanci závod dokončit. Ze všech variant nakonec vykrystalizovala sestava ve složení manažera týmu Petra Polaneckého a skvělého mechanika Tomáše Hance. Petrovo dodávku jsme překopali na obytné, doprovodné a servisní auto a moji čtyřkolku CanAm Renegade na africko-závodní stroj. Petr se zároveň postaral o všechny nezbytnosti jako pasy, víza, pojištění, letenky, navigace, mapy, catering, telefony, SIMky, kabely, flešky a další věci včetně nezbytných sponzorů. Tomáš měl na starosti náhradní díly na dodávku i můj závodní stroj.”

Jak závod probíhal a jak jste vnímal extrémní podmínky, na které se v našich zeměpisných šířkách nedá příliš připravit?

“O samotném průběhu závodu by se dalo mluvit hodiny. Třináct etap závodu například znamenalo jízdu po sněhu při přejezdu od Atlasu až po horké etapy v Mauretánii. Viděl jsem i nádherná místa lemovaná vysokými skalami, kde potkáváte velbloudy ležící ve stínu rozložitých stromů. Strmé kamenité stezky připomínající svým sklonem černé sjezdovky v Alpách. Místa se zrádným feš-feš pískem, který se chová podobně jako voda. Vysoké duny, na které z jedné strany vyjíždíte bez problémů jako na mírný svah, a které vás záhy za hranou překvapí až desetimetrovým kolmým srázem.

Hodiny a hodiny jízdy neznámým terénem rychlostí na hraně zvládnutelnosti stroje a vlastních schopností vás vyčerpají nejen fyzicky, ale je i velkou psychickou zátěží. Dvě stě kilometrů na všechny strany od vás není silnice, vesnice ani váš doprovod... A tak jen vyděšeně zíráte na náhradní navigaci, když ta hlavní najednou vypadne... Zažil jsem požár čtyřkolky, kterou se mi jen zázrakem podařilo uhasit a dojet do cíle etapy. Mechanik Tomáš jí přes noc doslova reinkaroval, a já tak mohl v závodě pokračovat.

Do toho se mi ozvala i zlomená člunková kost na zápěstí jako památka z jednoho ze závodů offroad maratonu a samozřejmě hendikep v podobě nutnosti cévkování a inkontinence během závodu.

Nic z toho ale nezastavilo mě ani můj doprovod. A tak jsme pak v Dakaru

u Růžového jezera stanuli všichni na stupních vítězů v kategorii čtyřkolek. Manažer týmu Petr měl nápad, že na obratníku Raka obrátíme toho mého raka a pošleme ho nenávratně do pouště. Přijal jsem to s nadšením, a tak při přejezdu do Mauretánie jsme na ceduli obratníku nalepili samolepku NO CANCER/ NE RAKA a zbytky mé nemoci zahrabali hluboko pod kamení na rozhraní polopouště a Atlantiku.

Ještě jednu věc jsem si ale uvědomil až při vlastním závodě. Byla to odpovědnost uspět, odpovědnost za sebe i za všechny ostatní, kteří mi na mé cestě pomáhali a drželi palce.



“Asi nikdo se nevyhne prvnímu šoku. Jde o to, nenechat se takovým oznámením zlomit. U tohoto konkrétního onemocnění je třeba si uvědomit že se jedná o jeden z nejpomaleji se rozvíjejících karcinomů, který zvláště u včasně léčených případů dává naději na úplné vyléčení...”

Váš příběh je učebnicovou ukázkou vůle a odhodlání. Co byste na závěr poradil všem mužům, kterým stejně jako kdysi vám lékař nečekaně oznámí, že mají rakovinu prostaty?

“Všem, nejen těm nemocným – nepodceňujte preventivní prohlídky. Od padesátého roku věku je součástí těchto prohlídek zkouška hodnoty PSA. Ta vede k včasnému odhalení nemoci. Tam, kde v rodině byl karcinom prostaty, je potřeba preventivně tuto zkoušku provádět i dříve.

V případě pozitivního nálezu nelámejte nad životem hůl. Máte šanci na plnohodnotný dlouhý život. Pokud snad vaše nemoc přinese nějaká negativa, věřte, že to ostatní, co zbývá, je víc, než jste si dokázali představit i před nemocí. Paradoxně vás ten dotek smrti přivede k větší chuti do života. Když si to uvědomíte, půjdete nakonec za svými sny, na které jste jako zdraví ani nepomysleli.”



Příběh 2: Dortem proti rakovině

Jirka Zahradník ve třiceti letech na rakovinu vůbec nepomyslel. Neměl důvod. Byl jako mnoho jeho vrstevníků, užíval si života, který si budoval v Anglii. V té době ale několikrát po sobě dostal zánět ledvin a močového měchýře. Lékařům se jeho stav nezdál, a tak podstoupil odborné vyšetření, ze kterého se ukázalo, že má výrůstek na pravé ledvině. V první fázi se ještě nevědělo. Mohla to být krevní sraženina, tuková bulka nebo cokoliv jiného. Až při podrobnějším vyšetření se ukázalo, že se jedná o rakovinový nádor, který odstartoval koloběh dalších vyšetření a s tím spojené léčby. Po nějaké době se nádor začal zvětšovat a bylo zřejmé, že se Jirka nevyhne operaci. Vrátil se proto z Británie, aby podstoupil naplánovaný zákrok i následnou léčbu. Po zdařilé operaci následovaly další kontroly. Vše se zdálo být v pořádku, ale po čtyřech letech se nádor objevil znovu na stejném místě. Nanovo začal celý koloběh. Jirka se v současné době léčí a čeká na druhou operaci.

Pracuje jako číšník v kavárně Creperie Girafe, jeho onemocnění ho limituje, ale snaží se fungovat plnohodnotně i v době, kdy dle vlastních slov nemá svůj den. Má milující manželku, s kterou má dvouletou dceru Julinku. Má i celou řadu lidí, kteří ho podporují.

Jak sám říká, rakovina už pro něj není nemoc, ale zkušenost. Zároveň je i velkou psychickou výzvou, na kterou vás nikdo nikdy nepřipraví. Je přesvědčen, že mezi blízkými a v rodinách se o rakovině příliš nemluví. I proto se to snaží změnit. Žije tak, jako by každý jeho den měl být poslední. Již sedm let se aktivně zapojuje do Movemberu a od března roku 2021 se věnuje i vlastnímu dobročinnému projektu Dortem proti rakovině, který pomáhá onkologicky nemocným dětem a jejich rodinám.

Jak a kdy jsi se o své diagnóze poprvé dozvěděl a jaká byl tvá bezprostřední reakce?

“V dubnu 2013 jsem přijel z Anglie, kde jsem v té době žil. Dorazil jsem do Čech na plánovaný krátký pobyt spojený s návštěvou rodiny a přátel. Už předtím mě ale začala bolet záda. Začal jsem to pořádně vnímat, až když se to zhoršilo a já najednou nebyl schopen skoro žádného pohybu. Díky lidem kolem mě jsem se dostal do nemocnice, kde mi diagnostikovali zánět ledvin a močového měchýře. Dostal jsem standardní antibiotika a začala krátká léčba. Bohužel bolest a zdravotní problémy jako pálení při močení, krev v moči, únava a další nepříjemnosti nijak neustupovaly, a tak začalo další kolo vyšetření. Po něm se ukázalo, že mám výrůstek na pravé ledvině. V té době nikdo včetně lékařů nechtěl vyvolávat paniku. Naopak mě uklidňovali, protože to mohla být tuková bulka nebo krevní sraženina. Bohužel nebyla a po dalších vyšetřeních vyšlo najevo, že mám karcinom ledviny ze světlých buněk takzvaný Grawitzův nádor. I když jsem chlap a ve spoustě věcech asi to, čemu se říká tvrdák, tak přiznávám, že jsem brečel jako malej kluk. Moje okolí se mě snažilo uklidnit, ale ta bolest uvnitř byla obrovská. Hlavou mi běželo milion otázek a nejčastěji “Proč právě já?” Přemítal jsem v hlavě, jestli u nás v rodině měl někdo rakovinu, a hlavně jsem myslel na svého syna Jiříka, kterému tehdy bylo necelých pět let.“

Přemýšlel jsi, jak to oznámit svým nejbližším? Jak to probíhalo?

“Tenkrát jsem o tom řekl pouze tehdejší přítelkyni a její rodině. A to jen díky tomu, že mě tlačila do všech možných vyšetření. Nikomu dalšímu jsem to říkat nechtěl a ani jsem to na začátku neřekl. Držel jsem si v sobě tajemství a nechtěl nikoho obtěžovat. Samozřejmě spousta lidí kolem mě začala něco tušit, když jsem nápadně omezil své někdejší návyky a začal se pravidelně zapojovat do Movemberu.

Na jednu stranu jsem si přál to vykřičet do celého světa, ale na tu druhou jsem se bál. Nestál jsem o žádnou lítost nebo smutek.”

Byla nějaká konkrétní reakce, která tě potěšila nebo naopak zklamala?

“Samozřejmě. Když se to dozvědělo mé nejbližší okolí a nejlepší kamarádi, tak jejich podpora a síla, kterou mi dodávali, byla obrovská a nepopsatelná. Zároveň musím zaklepat, protože zklamání jsem v tomhle ohledu asi nezažil. Když jsem navíc v únoru 2016 šel na první operaci, hrozně jsem se bál. Kamarádi mi před ní přichystali překvapení. V tu dobu jsem ještě stále žil v Anglii a na plánovanou operaci jsem přiletěl o dva dny dříve. Oni tehdy uspořádali setkání všech pro mě důležitých lidí, aby mě podpořili. Hráli jsme bowling. Bylo to naprosto super.

Mám je moc rád a moc si jich vážím. Zůstali mi dodnes. Navíc zvládli všechny moje nálady, i když jsem byl občas na pěst. To bylo hlavně v době, kdy jsem se rozhodl, že se do Čech vrátím natrvalo kvůli zdraví. Víím, že to se mnou nebylo lehké, ale oni to zvládli a já jim za to děkuji.

Za nejužasnější vzpomínku proto považuji ten pocit, že se máš o koho opřít a on stojí při tobě, ať se děje, co se děje.

Jaký byl vývoj nemoci a jak postupovala léčba?

“Začátek byl paradoxně jednoduchý. Protože se ještě opravdu nevědělo, co to je, chodil jsem pouze na pravidelné prohlídky, aby se kontrolovalo, zda se bulka

nezvětšuje nebo nedělá jinou neplechu. Přišlo to až časem, když se nádor začal zvětšovat a řešila se první operace. Ta pro mě znamenala omezování, diety a léky na posílení imunity a další věci.

Po operaci, která se zdála být úspěšná, jsem musel držet různé diety, které pro mě jako masožrouta byly opravdu těžké. Musel jsem si srovnat v hlavě, že si odpírám něco, co mám opravdu rád.

Čtyři roky po zákroku, v roce 2019, skoro na den přesně, jsem se bohužel při kontrole dozvěděl, že se nádor objevil znovu a v podstatě na stejném místě. Ta zpráva mě bodla jako nůž do srdce. Znovu? Proč? Okamžitě se rozběhlo pozorování, následovala biopsie, a především příprava na další operaci. Ukázalo se, že můj boj ještě neskončil, ale věřím, že to bude dobrý.”

Jak nemoc změnila tvůj život a tvůj přístup?

“Koukám se teď na život trochu jinak. Mám dvě děti. Jiříka, kterému bude letos čtrnáct a Julinku, které jsou dva roky. Víím, že mám kolem sebe lidi, kterým na mně záleží a neustále mi pomáhají.

Snažím se být silný, stále pracuji. A i když to možná vyzní hloupě nebo sobecky, tak si užívám každou vteřinu svého života, jako by měla být poslední. Člověk totiž nikdy neví, co ho může překvapit a zaskočit. Situace, nemoc, cokoliv. Pak jsou všechny peníze k ničemu a všechny zbytečné starosti ještě zbytečnější.”

Když zpětně porovnáš svůj dosavadní boj, jak velkou roli v ozdravném procesu hraje psychika?

“Tady by stačila jednoslovná odpověď: NEJVĚTŠÍ!

Psychika je podle mě v jakékoliv nemoci to nejdůležitější, co má mít člověk srovnané.

Jakmile to hlava vzdá, jde to celé do háje. Moc dobře víím, o čem mluvím.

Párkrát jsem na to zapomněl a začal se v některých situacích topit ve vlastních myšlenkách. Rozhodil jsem tak sám sebe a šel na dno. Uzavřel jsem se do sebe, neslyšel a neviděl. I když se mi všichni kolem snažili pomáhat, neviděl jsem to...

nebo jinak: Nechtěl jsem to vidět. Každého jsem od sebe odstrkoval a jedině, co mě zajímalo, jsem byl já a moje práce, díky které jsem žil. Jinak nic. Bylo to v období, kdy mi díky pandemii Covid-19 zrušili plánovanou operaci, na kterou jsem se připravoval. Hrozně mě to sundalo. Opravdu jsem si chvíli myslel, že je konec a že všechno to bylo úplně zbytečné.

Nějakou dobu jsem se takhle užíral sám, ale naštěstí to nejde do nekonečna. Nakonec jsem si uvědomil, že nejsem jediný na světě a že se dějí i daleko horší věci. Že mám kolem sebe lidi, kteří mě potřebují a kteří mě mají rádi. Srovnal jsem si to v hlavě, a to i díky loňskému Movemberu, kdy jsem se ze všeho mohl vymluvit a vypsát. Proto si teď na základě svých zkušeností myslím, že je důležité, aby to v sobě nikdo nedusil a myslel pozitivně.”

Kdybys mohl zpětně cokoliv ve svém boji změnit nebo udělat jinak, co by to bylo?

“Asi nic. Zní to hloupě? Možná, ale já vážně netuším, co bych změnil. ...Snad, že bych nebyl taková tvrdá palice a víc poslouchal některé rady. Hlavně ty lékařské.”

Nedávno jsi založil vlastní projekt Dortem proti rakovině? Můžeš nám ho představit?

“Je to takové moje miminko. Díky pobytům a návštěvám v nemocnici jsem zabloudil i do okolí dětské onkologie. V tu chvíli se ve mně všechno sevřelo a uvědomil jsem si, že já jsem na tom vlastně dobře a jsou jiní, kteří potřebují opravdovou pomoc.

1. března 2021 jsem spustil kamarádsko-sousedský projekt Dortem proti rakovině, jehož cílem je pomáhat dětem s onkologickým onemocněním a jejich rodinám.

Pracoval ve společnosti Nasladko.cz, která peče úžasné dorty. Za výrobní cenu jsem od nich kupoval dortíky a prodával je lidem, kteří o ně projeví zájem a měli snahu podpořit děti v nemocnicích. Například malý cheescake, jsem

nakupoval za 115 korun a prodával za 250,- Rozdíl mezi nákupní a prodejní cenou jsem dal na děti. V té době mě oslovila paní květinářka Verunka a kamarád Aleš, který dělá naprosto skvělé sirupy. Místo dortu jsem najednou měl krásný balíček. Za dva měsíce jsem to celé plánoval ukončit, za vybrané peníze nakoupit hračky a odvézt je na dětskou onkologii do Motola. Takový byl záměr. Ale jak už to tak bývá, celé se to pohnulo úplně jiným směrem. Začaly se mi ozývat další společnosti. Jedni nám polepili auto, jiní dodali respirátory, další tisknou letáky a tak dál. Spojili jsme se s lidmi, kteří mají dosah na sociálních sítích a ze kterých se stali naši ambasadoři. Během měsíce se nám podařilo vybrat 20 000 korun, za což bych rád poděkoval všem, kteří se zapojili. Nakoupili jsme hračky a školní potřeby pro děti za dvacet tisíc korun s tím, že to odvezeme do Motola na dětskou onkologii. Spojili se s námi ještě předtím ale další společnosti a my jsme nakonec vezli mimo hraček a školních potřeb i respirátory, sirupy, květiny a dorty pro zdravotníky, vše v hodnotě 60 000 korun. Další týden jsme vyrazili do brněnské nemocnice na dětskou onkologii a do nemocnice v Olomouci na oddělení dětské hematologie. I tam jsme přivezli květiny, sirupy, dorty a respirátory. Zájem lidí je tak veliký, že v současné době zakládáme neziskovou organizaci DORTEM PROTI RAKOVINĚ s cílem pomáhat dětem s onkologickým onemocněním a jejich rodinám, a to po celé ČR. Pomáháme s úsměvem a budeme rádi, když se nám podaří trochu toho úsměvu předat i jinde. Naším snem a plánem je dostat se do co nejvíce restaurací, kaváren a dalších podniků, které by s námi chtěli spolupracovat a prodejem svých výrobků přispívat na dětské onkologické pacienty. Víím, že je to samozřejmě běh na dlouhou trať, ale hrozně moc mě to naplňuje. Díky své nemoci a dvěma dětem, víím, jak i malá pomoc může být pro někoho ve skutečnosti velká.”



“Psychika je podle mě v jakékoliv nemoci to nejdůležitější, co má mít člověk srovnané.

Jakmile to hlava vzdá, jde to celé do háje. Moc dobře víím, o čem mluvím. Párkrát jsem na to zapomněl a začal se v některých situacích topit ve vlastních myšlenkách...”

Tvůj příběh je opravdu inspirativní. Je něco, co bys mohl vzhledem ke svým zkušenostem doporučit a poradit těm, kteří se v ordinaci dozví nepříjemnou diagnózu?

“Základem je prevence – je potřeba se o sebe starat a nikdy nic nepodcenit. Pokud se dostanete do podobné situace a dozvíte se nepříjemnou diagnózu, tak i když je to těžké, nepropadejte panice.

Naše zdravotnictví je na vysoké úrovni a léčba bývá úspěšná. Myslete na to, že tu nejste sami, a i když se vám po takové zprávě všechno zborí jako domeček z karet, vzpomeňte si, že máte kolem sebe vaše nejbližší, rodinu, přátele, kteří vás potřebují. Že vás mají rádi a vždycky tady budou pro vás.

Poslouchejte rady lékařů a snažte se, pokud to je ve vašich silách, dělat všechno tak jako dosud. Šetřete si energii, abyste se mohli stále usmívat a hlavně bojovat a to i přesto, jak moc těžké to může být.

A co byste dělat neměli? Nepodceňujte to...Svůj život žijete jen jednou. Nedá se načíst další z uloženého checkpointu jako v nějaké videohře. Ale pokud budete silní a budete bojovat, určitě vyhrajete!”



Foto: Josef Adlt

Příběh 3: Řekl jsem to všem

Antonín Procházka mladší pochází ze slavné herecké rodiny a o své někdejší diagnóze rakoviny varlat se nikdy nebál veřejně a zároveň i velmi otevřeně hovořit. Prošel si operací i ozařováním. O nemoci dokázal vždy mluvit i s humorem.

Herec, režisér, kameraman ale i střelecký instruktor a trenér si prošel těžkým obdobím a všem mužům u toho radil, aby k lékaři chodili včas. Sám se odhodlal hned druhý den poté, kdy si při samovyšetření nahmatal bulku.

Jak sám v jednom rozhovoru kdysi uvedl, nejhorší pro něj bylo období nejrůznějších vyšetření: „Když čekáte na výsledky, máte najednou čas na přemýšlení. Úplně se vám změní vnímání světa. Nevíte, zda jste nemoc zachytil včas. Jestli třeba nemáte pět let života. Či zda nemáte metastáze na mozek nebo plicích.“

Za svou nemoc je paradoxně i trochu vděčný. Pomohla mu se na chvíli zastavit a uvědomit si na čem mu opravdu záleží.

Jak jsi vlastně tenkrát přišel na to, že není něco v pořádku?

“Bylo to období stresu. Vzpomínám si, že jsem se nějakou dobu před samotnou diagnózou cítil, jako by mě někdo vyndal z těla a zase tam vrátil, jen tak nějak nakřivo. Samotný nádor jsem si našel zcela triviálně, když jsem se držel za varlata u televize. Posezení alá Bunda v seriálu Ženatý se závazky. Ucítil jsem tvrdou bulku tam, kde nikdy nic nebylo. Něco jako čočku pod kůží. Přitáhl jsem laptop a na internetu během deseti minut zjistil, co mi je.”

Jaká byla tvoje reakce, když si se dozvěděl diagnózu? Co se dělo dál? Dá se přiblížit, co se v tobě tehdy odehrávalo?

“Jsem na doktory zvyklý, mám odmalička vrozenou vadu v uchu a tím ucho velmi zranitelné. Takže jsem si operací i dlouhodobou a dost bolestivou léčbou prošel už v dětství. To mě dost připravilo. Zároveň jsem z umělecké rodiny, které nějak tradičně mají k lékařům obecně blízko. Taky jsem dost zvědavý, takže se rád dovzdělávám a mám několik zdravotnických kurzů. Proto jsem lékařů partnerem a můžeme se bavit relativně odborně, ale zároveň na něj nemachruji nějakými internetovými „moudry“ a konspiracemi o farmaceutické mafii. Šlo to tedy ráz na ráz. Ve čtvrtek večer jsem si objevil bulku a v úterý už jsem ležel na operačním sále. S lékaři jsem se bavil narovinu, o způsobech léčby jsme věčně diskutovali a já jsem se snažil být dobrým a trpělivým pacientem. Samozřejmě se uvnitř odehrávají klasické osobností souboje: negace, agrese, deprese, smlouvání, přijetí a tak podobně. Jsem od podstaty bojovný, tak jsem se stále snažil jít příkladem a strach proměnit v odvahu, recesi a nadhled, i když to bylo mnohdy těžké. Kamarád si ze mě dělal legraci, že jsem „nádorově vyhraněný“ a říkám o sobě, že jsem “herec, který na jevišti už nikdy nebude mít koule” a tenhle přístup a hlášky, mi strašně pomohly. Mám ale zkušenost, že trpím v osobních rozkolech možná mnohem víc a doslova fyzicky zabít mě může nešťastná láska stejně jako rakovina.”

Jak tehdy reagovalo tvé nejbližší okolí? Přemýšlel jsi komu a jak se svěřit? A jak a komu se nakonec svěřil?

“Svěřil jsem se všem a rád o tom vyprávěl, protože nádorová onemocnění jsou velmi zajímavá a je to tak trochu jiná nemoc než všechny záněty, viry, zranění a podobně. Pořád je trochu zahalená do mlhy nepochopení svojí nevypočitatelností a nemožností jasně definovat příčinu. Moje partnerka mi řekla, že si tu rakovinu vůbec neuvědomovala, protože jsem to zlehčoval a dělal si z toho srandu a nedal na sobě znát strach, který by vyvolal lítost. Samozřejmě, ale všem zatrnulo, zvláště rodičům, kteří nikdy nechtějí přežít své dítě.”

Každý člověk potřebuje v podobné situaci od svého okolí jiný přístup. Co vyhovovalo tobě? Byla nějaká konkrétní reakce, která tě potěšila nebo naopak zklamala?

“Musela být fakt pořád sranda a moc jsem to nedramatizoval. Nikdy jsem si nepřipustil, že bych s rakovinou prohrál. Neměl jsem tak těžký průběh léčby, že bych vyžadoval nějaký servis. Ale samozřejmě jsem pro jistotu poprosil svého nejbližšího kamaráda, kterému jsem řekl, že když se to nepovede, tak budu rád, aby mně on pomohl odejít tak, že zajistí všechno, co bych na odchod potřeboval. Ujistil jsem ho, že by to byl nejzábavnější mejdan plný zábavy, přátel a srandy do posledního dechu a trochu na hraně zákona a morálky. On okamžitě souhlasil, byť by to pro něj muselo být dost náročné. A právě podobnými situacemi, prosbami a sdílením mých prožitků se moje sociální bublina poněkud vyčistila a já snadno poznal, kdo je pro můj život skutečně prospěšný.”

Jaký byl vývoj nemoci a jak postupovala léčba?

“Operace a ozařování, potom už jen kontroly. Já nenesl to ozařování moc dobře a byl jsem dost vyčerpaný ze zvracení, ale prý to mnoho pacientů snáší lépe. Samotná léčba byla díky skvělému doktorovi Vojtíškovvi z FN Plzeň naprosto bez problému a úspěšná.”

Změnila nemoc tvůj přístup k životu nebo priority?

“Ano. Naprosto. Všechno dělám už jen s radostí, chutí a jen to, co mě baví a naplňuje. Zakázal jsem si pracovní stres a dodržuji pravidlo, které mě všichni onkologičtí veteráni, se kterými jsem se potkal, doporučili: „Nauč se říkat jasné a laskavé „ne“. V životě jde vždycky o hovno, dokud nejde o život.“ Ale mám se smrtí i jiné zkušenosti, takže moje priority jsou srovnané i v jiných úrovních než jen v té osobní. Rakovina je ale tak osobní a intimní zkušenost, že samozřejmě vnímání posunuje nejsilněji a zcela jednoznačně. Takže, když budu mít na výběr, jestli vypadat dobře, důstojně a společensky integrovaný, ale bez prožitků a nudný, nebo budu působit jako nedůstojný exot, který se se životem a vším, co mu přináší, mazlí, vyberu si exota plného prožitků.”

Vzhledem k tvým zkušenostem, jak velkou roli v procesu uzdravení přikládáš psychice?

“Optimistická a vyrovnaná psychika je nepostradatelná a stejně důležitá, jako konvenční léčba medikací nebo jinými technologiemi. Bez toho to nejde. Během léčby se konkrétní pacienti většinou mezi sebou poznají, protože některé procedury jsou pravidelné a oni se na nich dokola potkávají. Jak jsme se znali, často jsme pak i poznali, kdo to nedá, protože ta rezignace je vidět už ve tváři. Neznamená to, že rakovina nezabije i ty optimistické. Jde hlavně o čas. Příliš velcí životní optimisté často nemoc podcení a vše řeší pozdě. Ale sebelítost, rezignace a často láska k své nemoci dávají spoustě neúspěšným lidem najednou možnost morbidní seberealizace skrze utrpení, které pak dávají na odiv. To je v podstatě smrtelná kombinace.

Jak tuhle svou životní etapu hodnotíš nyní s odstupem času? Udělal bys třeba něco jinak?

“Nic bych neudělal jinak a byla to velká příležitost. V krizi vzniká vše nové a s trpělivostí přečkáš vše zlé. Byly to vlastně ty nejdůležitější a nejprospěšnější

chvíle mého života.”



“...Samozřejmě se uvnitř odehrávají klasické osobností souboje: negace, agrese, deprese, smlouvání, přijetí a tak podobně. Jsem od podstaty bojovný, tak jsem se stále snažil jít příkladem a strach proměnit v odvahu, recesi a nadhled, i když to bylo mnohdy těžké.”

Je něco, co bys poradil nebo doporučil každému, kdo se ocitne v podobné situaci, v jaké jsi byl ty?

“Mluvit s lékaři na rovinu, laskavě, ale asertivně. Což neznamená jim do toho kecat a být s nimi v konfliktu. Pokud to jde, navažte s ním formální, nemocniční přátelství, abyste mu mohli důvěřovat a říct mu vše i to, za co se jinak stydíte. I maličkosti můžou znamenat moc. S ničím neotálejte a snažte se všechno řešit co nejrychleji. Nevěřte internetu, ale berte ho jako zdroj informací, který musíte hodně filtrovat. Může vám pomoci doplnit léčbu zdravou a rozumnou dietou, funkčními potravinami, super potravinami, antioxidanty a celkově pochopit, co se vám děje. Ale nevěřte šarlatánským receptům a konspiračním teoriím. Nepátrejte příliš o příčině své nemoci ve svém okolí. Celý tenhle svět je rakovinotvorný. Naslouchejte sami sobě, protože na vině může být stres a přílišná cílevědomost mířená špatným směrem. Jeden doktor mi řekl: „Vy jste takovej cílevědomej a perfekcionista, až sám sebe držíte za koule, a proto máte nádor na varlatech.“

Tato publikace se záměrně nedotýká všech oblastí spojených s nádorovým onemocněním. Rady předních lékařských odborníků naleznete v našich dalších tematických brožurách. Nezmiňujeme ani ekonomickou rovinu jako jsou rodinné účty, hypotéky, pojištění apod., kterou je rovněž třeba zodpovědně řešit.

Náš text je průvodcem vnitřních pocitů, které se mohou objevit, a měl by být funkční oporou pro nastavení vlastní strategie na cestě za uzdravením.

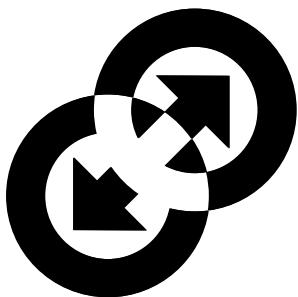
poznámky

Témata publikací

Seznam všech publikací, které jsme pro vás připravili.

- **Aktivní sledování**
- **Externí radioterapie**
- **Permanentní brachyterapie**
- **Radikální prostatektomie**
- **Pozorné vyčkávání**
- **Dočasná brachyterapie**
- **Život v průběhu léčby**
- **Hormonální léčba**
- **Informace o nádorech močového měchýře**
- **Nádory varlat**
- **Příručka pro partnery**
- **Rakovina prostaty a sexuální život**
- **Rakovina: Průvodce vnitřních pocitů**
- **Kontroly po léčbě rakoviny prostaty**
- **Rakovina prostaty a životospráva**
- **Průvodce pro muže**

Všechny materiály naleznete ke stažení na www.muziprotirakovine.cz, případně se zeptejte svého urologa, nebo nám napište.



nadační fond
muži proti rakovině

Vydal Nadační fond **MUŽI PROTI RAKOVINĚ**

www.muziprotirakovine.cz

www.rakovinaprostaty.cz

Nezůstávejte
v tom **sami!**



nadační fond
muži proti rakovině

Online poradna pro muže
s diagnostikovanou
rakovinou prostaty a varlat
www.muziprotirakovine.cz

