

# KIEDY KOLEGA CHORUJE

*Sylwia Michałowska dla Fundacji W Związku Z Rakiem*



Moment, w którym dowiadujesz się, że Twój kolega lub koleżanka choruje na nowotwór, nie należy do łatwych. W Twojej głowie może pojawić się wiele myśli- co powinienem zrobić? Jak się zachować?

Być może bijesz się z myślami, czujesz się przerażony, obawiasz się tego kontaktu.

Intuicyjnie czujesz, że to poważna choroba, chociaż możesz tak naprawdę niewiele wiedzieć o tym, jak przebiega i czym się charakteryzuje.

Pamiętaj jednak, że nie tylko Ty czujesz się w tej sytuacji niepewny i zagubiony. Najpewniej inni przyjaciele czują się podobnie i tak samo jak Ty martwią się chorobą waszego wspólnego kolegi.

Jeśli zdobędziesz trochę informacji na temat choroby nowotworowej, z pewnością będzie Ci łatwiej zmierzyć się z myślami o niej, ponieważ lepiej zrozumiesz na czym polega i w jaki sposób możesz faktycznie wspierać swojego kolegę lub koleżankę w chorobie.

# Uczucia!

---

Zacznijmy o tego, co teraz czujesz.

Pamiętaj, że uczucia są nam niezwykle potrzebne. Wszystkie są ważne i przydatne, nawet te o których zwykło się mówić, że są negatywne (bo ich nie lubimy lub są nieprzyjemne dla nas, czy też dla ludzi w naszym otoczeniu). To, co czujesz, powinno być dla Ciebie sygnałem, dlatego jeśli nauczysz się rozpoznawać uczucia i emocje, a następnie spróbujesz zrozumieć ich źródło, wtedy dużo łatwiej będziesz mógł sobie z nimi poradzić.

Emocje to nasz wrodzony czujnik- to one informują nas o tym, że czegoś pragniemy (zazdrość☹), albo że coś jest lub było dla nas ważne (smutek☹).

Obserwowanie swoich odczuć, momentów kiedy się pojawiają, czy są one silne, czy słabe, albo w jaki sposób zmieniają się w zależności od okoliczności- to wszystko może pozwolić nam lepiej poznać siebie☹, więcej osiągać, sprawniej funkcjonować, a przez to być po prostu szczęśliwszym człowiekiem☺.

Nie ma złych emocji☹.

Nastrajajmy swoje czujniki, zbierajmy dane i wykorzystujmy je!  
☹

# Strach i Obawy

To całkiem naturalne, że w sytuacjach nowych, dotąd nieznanych, trudnych- czujemy się nieco zagubieni, lub nawet obawiamy się konkretnych wydarzeń.

Czy Ty w związku z chorobą kolegi lub koleżanki, boisz się czegoś?

Zastanów się przez chwilę co konkretnie wzbudza w Tobie strach.

Spójrz na poniższe przykłady i pomyśl, czy któryś z nich dotyczy Twoich emocji. Spróbuj dopisać to, co sam czujesz w tej chwili.

**Boję się, że moi inni koledzy lub koleżanki też zachorują na nowotwór.**

**Boję się, że mój kolega/ koleżanka umrze.**

**Boję się, że już nigdy nie spędzimy wspólnego czasu tak, jak do tej pory.**

# Strach i Obawy

Pomyśl przez chwilę co jest źródłem Twojego strachu.  
Dlaczego tego właśnie się boisz?

Być może zobaczyłeś jaką scenę w filmie, ktoś Ci o czymś opowiedział, albo po prostu tak Ci się wydaje.

Praktycznie każdy człowiek się czasem czegoś boi. Czasami dzieje się tak, że pod wpływem naszych życiowych doświadczeń lub zachowań i wypowiedzi innych ludzi zaczynamy się czegoś bać.

Niektóre reakcje powodowane strachem towarzyszą nam od dzieciństwa, ale są też takie, które powstały w wyniku naszych własnych przekonań.

**Boję się .....**

**Boję się .....**

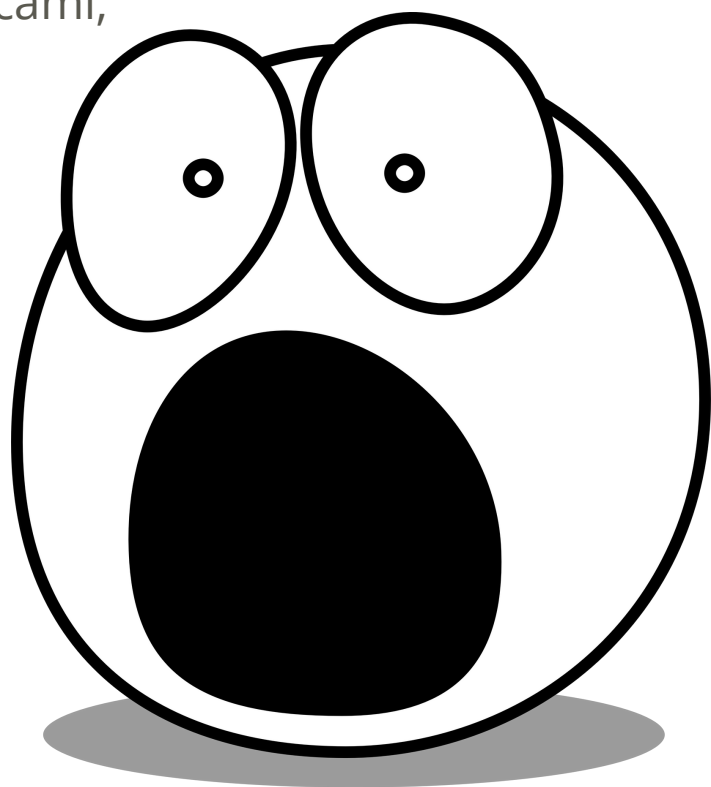
# Strach i Obawy

---

Przede wszystkim pamiętaj, że niektóre Twoje obawy są uzasadnione, ale nie wszystkie.

Bywa i tak, że strach wynika z naszej niewiedzy. Niektóre sytuacje, o których być może myślisz i których się obawiasz, zdarzają się wyjątkowo rzadko. Strach ma to do siebie, że zmniejsza się wraz z poszerzeniem się naszej wiedzy. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ ludzie najbardziej boją się tego, czego nie znają i nie rozumieją. Wówczas to, co nieznane jest przez nas spostrzegane jako zagrożenie.

Pamiętaj, że Twoje obawy są naturalne. Nie wstydź się ich. Rozmawiaj z bliskimi- np. z rodzicami, o tym czego się obawiasz i próbuj oswajać strach, próbując go nazwać, zadawaj sobie i bliskim pytanie- Czego tak naprawdę się boję?



# Złość

Kolejnym uczuciem, które bardzo często pojawia się w związku z chorobą, ale nie tylko, jest złość.

## Kiedy ostatnio czułeś złość?

Pomyśl przez chwilę, co sprawiło, że pojawiła się w Twoim życiu złość.

Ostatnio byłem/byłam zły/zła, bo .....

.....

Złość może pojawiać się pod wpływem rozmaitych wydarzeń, ale w dużej mierze zależy także od naszych myśli. W ogóle to co myślimy ma ogromny wpływ na nasze uczucia, a z kolei nasze uczucia działają na nasze zachowania. To coś jak pędzące koło, które nie może się zatrzymać, jeśli jedna część nadal się kręci, to druga także będzie to robić.



**W ZWIĄZKU  
Z RAKIEM**

# Złość

Twoja złość może skupiać się zarówno na chorującym koledze lub koleżance, jak i na Twoim otoczeniu, ale także na samym Tobie.

Postaraj się odpowiedzieć na pytanie- czy w związku z chorobą kolegi/ koleżanki, czujesz złość? Jeśli tak, to skąd ta złość się wzięła? Spójrz na poniższe przykłady. Zastanów się czy dotyczą one także Ciebie. Dopisz własne sytuacje i myśli, które powodują, że zaczynasz się złościć.

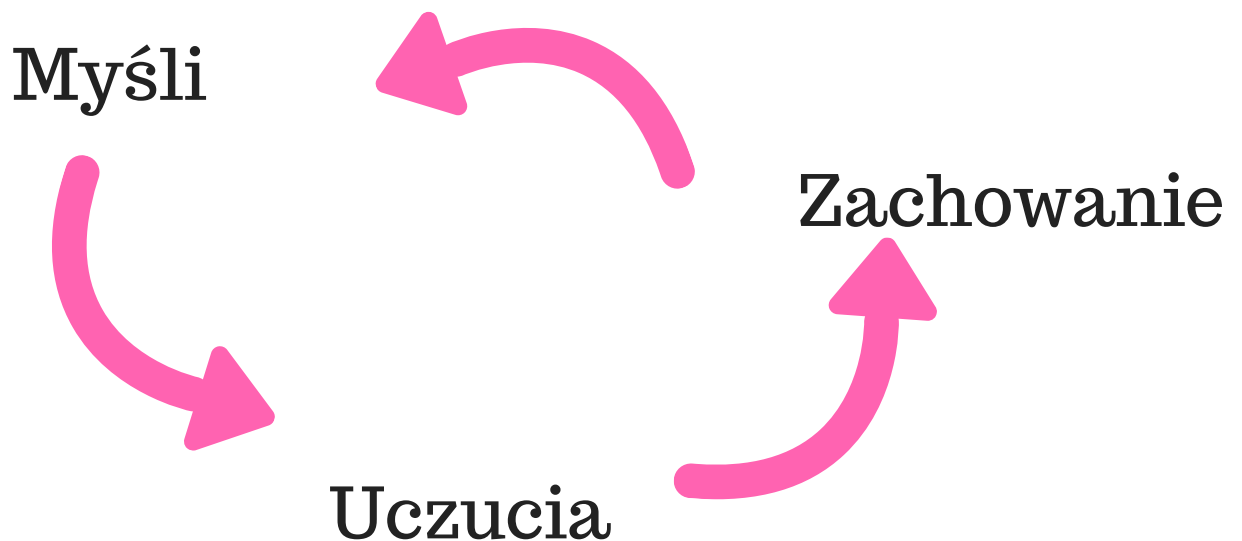
Czuję złość na myśl o wakacjach, które mieliśmy wspólnie z kolegą spędzić na obozie sportowym.

Jestem zły, bo mój kolega nie zasłużył na to, aby być chorym.

Złoszczę się, bo nie mogę odwiedzać kolegi w szpitalu.

**Jestem zły na myśl.....**

# Złość



Złość, podobnie jak strach, chociaż nie jest dla nas przyjemna, to jest nam potrzebne, ponieważ dzięki niej uczymy się wiele o sobie.

Złość jest nam potrzebna z wielu powodów- dodaje energii, mobilizuje do działania, może nas ochronić przed niebezpieczeństwem i ułatwia wyznaczanie granic, ale przede wszystkim jest sygnałem, że nasze potrzeby nie są zaspokojone.

Zawsze kiedy pojawi się złość, postaraj się zastanowić, skąd się ona wzięła? Dlaczego pojawiła się akurat teraz?



# Złość

Pamiętaj, że masz prawo do złości. Złość sama w sobie nie jest niczym złym, ale musisz nauczyć się wyrażać ją w taki sposób, który nie krzywdzi Ciebie ani ludzi w Twoim otoczeniu. Z człowiekiem jest trochę jak z wielkim dzbankiem. Dużo wody może uzbierać się w środku, ale w pewnym momencie na pewno ta woda zacznie się wylewać.

To właśnie dlatego warto nauczyć się wyrażać złość (i inne emocje)- po to, aby nie zaczęły się one z nas wylewać! ❖

Być może uda Ci się opracować razem z rodzicami lub innymi bliskimi osobami Kodeks Złości. Dzięki niemu łatwiej będzie Ci nauczyć się właściwie reagować, kiedy poczujesz złość. Pamiętaj, że masz prawo się złościć.

Nawet w sytuacji, kiedy wściekasz się na swojego chorego przyjaciela (np. dlatego, że nie ma siły grać z Toba w piłkę, lub nie może pojechać na zaplanowany wcześniej obóz), to wcale nie oznacza, że jesteś złym kolegą, albo że nie zależy Ci na przyjacielu. To po prostu Twoje emocje. Pomyśl skąd się biorą i staraj się rozmawiać o tym z innymi. Być może okaże się, że inni też się złością z podobnych powodów? Albo odkryjesz, że tak naprawdę nie jesteś zły na przyjaciela, ale powód jest całkiem inny? Naprawdę czasami tak się dzieje! Dlaczego? Bo złość jest trochę jak przykrywka od garnka. W garnku gotują się różne uczucia, ale złość jest wszystkie przykrywa i przez to niekiedy trudno jest nam zrozumieć, że to co czujemy kryje się gdzieś głęboko w garnku. Co to może być? Może to być smutek, rozczarowanie, żal, strach, czy też tęsknota. Albo i wszystkie te uczucia.

# Smutek

Smutek to uczucie, które jest nam bardzo dobrze znane. Pomyśl ile razy w ostatnim czasie i z jakich powodów było Ci smutno.

**Ostatnio czułem smutek, gdy.....**

Co sobie wtedy myślałeś?

**Myślałem wtedy, że .....**

Czasami smutek zmienia nasz sposób myślenia. To silna emocja, która może wpływać na to, w jaki sposób myślimy. Pamiętaj, że nasze myśli, uczucia i zachowania nieustannie się gonią, a jedno napędza drugie? No właśnie. W przypadku smutku działa to tak samo. Kiedy jest Ci smutno, możesz myśleć o sobie, o innych (też o chorym koledze, czy koleżance), różne rzeczy, ale nie zawsze są one zgodne z tym, co myślisz zazwyczaj. Np. w sytuacji, kiedy nie możesz odwiedzić kolegi w szpitalu i jest Ci bardzo smutno, możesz pomyśleć o sobie, że jesteś złym przyjacielem i rozczarowałeś chorego kolegę, mimo, że zazwyczaj wcale tak o sobie nie myślisz i świetnie sprawdzasz się jako przyjaciel. Nie przywiązuj się do tych myśli. Zawsze staraj się zrozumieć, gdzie znajduje się źródło, z którego to wszystko co czujesz i myślisz, wypływa.

# Smutek

---

**Co myślę, kiedy jest mi smutno?**



**Jaka myśl sprawiła, że jest mi smutno?**



# Poczucie Winy

Myślisz o swoim koledze i martwisz się o niego, ale nadal masz swoje pasje i zainteresowania, chodzisz do szkoły, wyjeżdżasz na wakacje. Czasami z tego powodu możesz czuć lub myśleć, że nie zachowujesz się w porządku wobec kolegi, który być może właśnie leży w szpitalu. To co czujesz nazywamy poczuciem winy. Jeśli jednak martwisz się o drugą osobę i zależy Ci na jej szczęściu oraz zdrowiu, to znak, że ten ktoś jest dla Ciebie bardzo ważny, dlatego więc czujesz, że nie powinieneś się bawić, odpoczywać lub realizować pasji?

**Czuję się winny, bo mój przyjaciel nie może się tak dobrze bawić, jak ja teraz.**

**Czuję się winny, bo .....**

**Pamiętaj, że Twój smutek wcale nie przynosi ulgi koledze lub koleżance. Masz prawo się śmiać, bawić i być szczęśliwy. Twój kolega lub koleżanka też z pewnością by tego chcieli. Każdy z nas zasługuje na przyjemności. Być może jakieś przyjemne i miłe rzeczy możecie nadal robić wspólnie?**

# Uczucia są OK!

Uczucia są OK!

Te o których mówimy, że są pozytywne (radość, miłość, zadowolenie) i te, o których mówimy, że są negatywne (smutek, poczucie winy, złość, wstyd i zakłopotanie). Lepiej używać określenia „trudne”, niż „negatywne”. Wszystkie są ważne.

Wszystkie są Ci z jakiegoś powodu potrzebne. Zawsze pamiętaj o tym by szukać źródła tego jak się czujesz, zadawaj sobie pytanie „dlaczego?” i próbuj poznać myśli, które powodują, że tak się czujesz!

Wspieraj swojego przyjaciela/ kolegę/ koleżankę w chorobie.

Spędzaj z nim czas, jeśli to możliwe.

Oferuj swoją pomoc. Bądź zainteresowany.

Twoja obecność jest wielką wartością. Nie udawaj czegoś na siłę.

Daj sobie czas i przestrzeń na to, żeby odnaleźć się w nowej sytuacji.

Obserwuj swoje uczucia i próbuj je zrozumieć. Być może z czasem staniesz się dla swojego kolegi lub koleżanki świetnym przewodnikiem w jego własnej drodze do zrozumienia co on sam czuje i dlaczego tak jest.

**Powodzenia!**



**W ZWIĄZKU  
Z RAKIEM**