

Pierwsze dni po diagnozie

•

**przewodnik
dla bliskich
i opiekunów chorego**

•

Marta Groffik-Perchel

Pierwsze chwile po diagnozie: Zrozumieć wstrząs

Moment usłyszenia diagnozy to punkt zwrotny, w którym znany Ci świat nagle traci stabilność. To jedno z najbardziej obciążających doświadczeń, jakie mogą stać się udziałem człowieka. Jeśli czujesz teraz lęk, odrętwienie lub zagubienie – wiedz, że Twoja reakcja jest adekwatna do sytuacji. To nie Ty zawodzisz – to Twój organizm mierzy się z ekstremalnym stresem.

Kryzys ma wiele twarzy. Możesz odnajdywać się w jednej lub kilku z poniższych reakcji:

- **Szok i niedowierzanie.** Poczucie, że to, co się dzieje, jest nierealne lub dotyczy kogoś innego.
- **Chaos informacyjny.** Trudność w zrozumieniu i zapamiętaniu tego, co mówi lekarz (mózg w stresie ma ograniczoną zdolność przetwarzania danych).
- **Paraliż lub nadaktywność.** Silna potrzeba natychmiastowego, czasem chaotycznego działania lub przeciwnie – całkowite wycofanie się i brak sił.
- **Lęk o przyszłość.** Natrętne pytania o to, „co dalej”, na które w tej chwili nie ma jeszcze odpowiedzi.
- **Wyczerpanie.** Nagły spadek energii fizycznej, poczucie ciężkości w ciele.

*Pamiętaj: **nie istnieje jedna „właściwa” reakcja na diagnozę.** Każdy z nas ma inny mechanizm obronny i każdy z nich ma na celu pomóc Ci przetrwać ten pierwszy wstrząs. Daj sobie prawo do przeżywania kryzysu na swój sposób.*

O autorce

Nazywam się Marta Groffik-Perchel i jako interwentka kryzysowa specjalizuję się w zarządzaniu najtrudniejszymi emocjami w momentach, w których życie nagle zmienia swój bieg.

Moja rola zaczyna się tam, gdzie pojawia się diagnoza, nagła strata lub inna wymagająca sytuacja. Kiedy nie możesz sobie pozwolić na bezradność, musisz działać i być wsparciem a jednocześnie sam/a potrzebujesz profesjonalnej, ale też empatycznej pomocy. W swojej pracy zawodowej towarzyszę osobom i rodzinom w procesie odzyskiwania równowagi.

Wiem, że pierwsze dni po usłyszeniu diagnozy to czas poznawczego i emocjonalnego zamieszania. Moim zadaniem jest pomóc Ci ten chaos uporządkować – nazwać te silne emocje, których być może do tej pory nie znałeś/aś i stworzyć bezpieczną przestrzeń na rozmowę, która uświadomi Ci, że możesz otrzymać wsparcie i także być wsparciem dla innych.

Wierzę w profesjonalizm oparty na empatii. Moja skuteczność wynika nie tylko z nabytej wiedzy specjalistycznej, ale także z własnego, osobistego doświadczenia konfrontacji z kryzysem choroby. Rozumiem ciężar pytań pozostających bez odpowiedzi, bo sama musiałam je sobie kiedyś zadać.

Ten przewodnik oddaję w Twoje ręce jako konkretne narzędzie. Powstał po to, abyś w tych pierwszych, decydujących dniach nie musiał/a iść samotnie. Ułóżysz swój plan, z którym poczujesz się bezpiecznie.



Krok 1: Zatrzymaj się – odzyskaj oddech

Szok po diagnozie jest naturalną reakcją. Wyzwała dwa skrajne odruchy: paraliż lub gwałtowną potrzebę natychmiastowego działania. Choć instynkt podpowiada Ci, że musisz natychmiast „naprawić” sytuację i sprawdzić wszystkie możliwe scenariusze leczenia, pamiętaj:

w stanie silnego wzburzenia emocjonalnego nasz umysł nie podejmuje optymalnych decyzji.

Pierwszym, najważniejszym krokiem interwencyjnym jest świadome zatrzymanie się. Pozwól sobie na chwilę dystansu, aby emocje mogły opaść do poziomu, w którym odzyskasz jasność myślenia.

Twoje priorytety na teraz:

- **Odłóż ważne decyzje.** Jeśli sytuacja nie zagraża życiu w tej konkretnej sekundzie, daj sobie kilka lub kilkanaście godzin na ochłonięcie. Nie wszystko musi wydarzyć się natychmiast.
- **Zadbaj o ciało (fizjologia stresu).** Krótki spacer lub proste ćwiczenia oddechowe to nie banał – to sposób na fizyczne obniżenie poziomu kortyzolu w Twojej krwi. Musisz „przewietrzyć głowę”, by móc racjonalnie działać.

- **Uporządkuj chaos rozmową.** Wybierz jedną, zaufaną osobę, której możesz po prostu opowiedzieć o tym, co czujesz. Wypowiedzenie myśli na głos pomaga je skategoryzować i ośwoić.
- **Przygotuj „zewnętrzną pamięć”.** Stres drastycznie obniża zdolność zapamiętywania. Zaczynij spisywać pytania do lekarza na kartce lub w telefonie. Masz prawo pytać o wszystko, nawet kilka razy – to zupełnie nowa dla Ciebie rzeczywistość.

Krok 2: Prowadź notatnik – Twoje centrum dowodzenia

W kryzysie Twój mózg pracuje w trybie przetrwania, co sprawia, że funkcje odpowiedzialne za zapamiętywanie szczegółów działają znacznie słabiej. To, co dziś wydaje się jasne, jutro może stać się mgliste. Prowadzenie prostego notatnika (papierowego lub w telefonie) to nie tylko ułatwienie – **to sposób na odzyskanie sprawczości** nad sytuacją, która wydaje się wymykać spod kontroli.

Zapisując fakty, zdejmujesz z siebie ciężar ciągłego „pamiętania o wszystkim”.

Co warto notować już od pierwszego dnia?

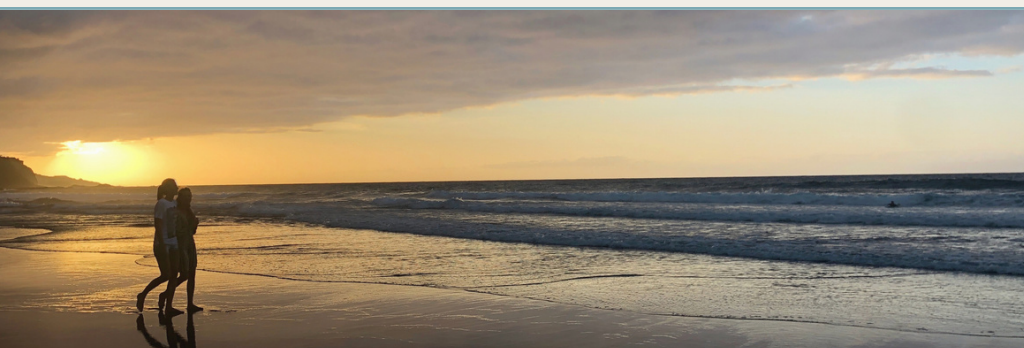
- **Precyzyjne nazwy.** Dokładna nazwa diagnozy, wyniki badań, nazwy przepisanych leków i ich dawkowanie.
- **Sieć wsparcia medycznego.** Nazwiska lekarzy prowadzących, numery do koordynatorów i pielęgniarek.
- **Logistyka.** Terminy nadchodzących wizyt, badań i konsultacji.

- **Zalecenia i wytyczne.** Co robić, czego unikać, na jakie objawy zwracać szczególną uwagę.
- **Bieżące pytania.** Zapisuj każde pytanie, które przyjdzie Ci do głowy w ciągu dnia. Podczas wizyty u lekarza, pod wpływem emocji, łatwo o nich zapomnieć – mając je na liście, zyskujesz pewność, że nic Ci nie umknie.

Traktuj ten notatnik jak swój bezpieczny port informacyjny. Dzięki niemu podczas rozmów ze specjalistami będziesz partnerem, a nie tylko zagubionym odbiorcą informacji.

Krok 3: Nie zostawaj z tym sam – buduj krąg wsparcia

Kiedy wali się świat, częstym odruchem jest próba „ochrony” bliskich poprzez ukrywanie własnego lęku. Przybieramy maskę siły, wierząc, że samotne dźwiganie ciężaru diagnozy oszczędzi cierpienia innym. W rzeczywistości jest odwrotnie – izolacja potęguje napięcie i prowadzi do szybkiego wyczerpania zasobów, których teraz potrzebujesz najbardziej.



Rozmowa z drugim człowiekiem ma potężną moc regulacyjną dla Twojego układu nerwowego. Nie musi to być rozmowa o rozwiązaniach – czasem najważniejsza jest po prostu obecność.

Dlaczego warto dzielić się tym ciężarem?

- **Słowa porządkują myśli.** Wypowiedzenie obaw na głos sprawia, że przestają być one bezkształtnym potworem w Twojej głowie. Zyskują granice, które łatwiej ośwoić.
- **Obecność redukuje lęk.** Sam fakt, że ktoś Cię słucha bez oceniania i udzielania „dobrych rad”, obniża poziom stresu fizjologicznego.
- **Wybór wsparcia.** To Ty decydujesz, kogo dopuścisz do swojego kręgu. Może to być zaufany przyjaciel, członek rodziny, grupa wsparcia lub specjalista – psycholog czy interwent kryzysowy, który pomoże Ci przejść przez ten proces w sposób bezpieczny i fachowy.

Pamiętaj: **prośenie o pomoc to przejaw odpowiedzialności za siebie i swoją rodzinę.** Pozwalając innym być blisko, budujesz fundament, na którym oprzesz się w nadchodzących tygodniach.

Krok 4: Dbaj o higienę informacyjną – internet to nie lekarz

Wyszukiwanie informacji na własną rękę jest naturalnym odruchem – to próba odzyskania kontroli poprzez wiedzę. Jednak w pierwszych dniach po diagnozie internet bywa pułapką. Algorytmy i fora nie znają Twojego konkretnego przypadku, a natłok tragicznych historii i niesprawdzonych porad może drastycznie podnieść poziom lęku i doprowadzić do tzw. wtórnej traumatyzacji.

Pamiętaj, że statystyki to tylko liczby, a historie obcych ludzi nie są Twoim scenariuszem. Każdy organizm i każda ścieżka leczenia są unikalne.

Jak bezpiecznie zdobywać wiedzę?

- **Lekarz jest pierwszym źródłem.** Wszystkie wątpliwości i medyczne „co dalej” kieruj do lekarza prowadzącego. To on widzi pełny obraz Twojej sytuacji.
- **Weryfikuj źródła.** Jeśli musisz szukać w sieci, korzystaj wyłącznie z oficjalnych portali medycznych, stron fundacji onkologicznych lub rządowych serwisów zdrowia. Unikaj anonimowych forów.
- **Dozuj emocje.** Grupy wsparcia w mediach społecznościowych bywają cenne, ale zazwyczaj na późniejszym etapie. Na początku, gdy Twoje emocje są jeszcze „żywą raną”, cudze dramaty mogą być ciężarem nie do uniesienia.
- **Zasada ograniczonego zaufania do „cudownych metod”.** W kryzysie jesteśmy podatni na obietnice szybkich rozwiązań. Zachowaj czujność wobec metod, które nie mają poparcia w nauce.

Krok 5: Zadbanie o podstawy – Twój fundament siły

W sytuacji kryzysowej Twój organizm pracuje na najwyższych obrotach, zużywając energię w tempie ekspresowym. Możesz mieć poczucie, że dbanie o jedzenie czy sen jest teraz mało ważne, ale to błąd. Twoja odporność psychiczna jest bezpośrednio powiązana z kondycją fizyczną. Abyś mógł/mogła wspierać bliską osobę, musisz mieć do tego elementarną siłę.



Potraktuj dbanie o siebie nie jako luksus, ale jako **obowiązek operacyjny**.

Twoje codzienne minimum:

- **Paliwo dla organizmu.** Staraj się jeść regularnie, nawet jeśli nie czujesz głodu. Wybieraj proste, pożywne posiłki. Organizm w stresie potrzebuje mikroelementów, by nie doprowadzić do nagłego załamania formy.
- **Regeneracja.** Sen to jedyny moment, w którym Twój układ nerwowy może się wyciszyć. Jeśli nie możesz spać w nocy, pozwól sobie na krótkie drzemki lub chociaż 15-minutowe chwile w ciszy w ciągu dnia.
- **Ruch jako wentyl bezpieczeństwa.** Krótka aktywność fizyczna – nawet 10-minutowy spacer – pozwala spalić nadmiar adrenaliny i pomaga oczyścić umysł z gonty myśli.
- **Bezwzględna prioryteryzacja.** Zredukuj listę obowiązków do absolutnego minimum. Skup się tylko na tym, co niezbędne „tu i teraz”. Reszta spraw może, a wręcz powinna poczekać. Deleguj zadania innym, jeśli tylko masz taką możliwość.



Nie zapominaj o sobie – jesteś sercem tego procesu

Opiekunowie i bliscy osób chorych często wpadają w pułapkę „bohaterstwa”, stawiając własne potrzeby na samym końcu. Pamiętaj: nie da się nalewać z pustego kielicha. Jeśli Ty zrezygnujesz z dbania o siebie, zabraknie sił dla Twojego bliskiego. Długotrwały, zamrożony stres to prosta droga do wyczerpania, które odbiera jasność osądu.

- **Zdejmij maskę siły:** Nie musisz być dzielny/a 24 godziny na dobę. Płacz, złość i lęk to wentyle bezpieczeństwa Twojej psychiki. Pozwól sobie na te emocje – ich uwolnienie przynosi ulgę.
- **Odpoczynek to Twoje narzędzie pracy:** Chwila wytchnienia nie jest egoizmem, jest koniecznością, by przetrwać proces leczenia.
- **Przyjmowanie pomocy to odwaga:** Pozwól innym przynieść zakupy, odebrać dzieci ze szkoły czy po prostu posiedzieć obok. Przyjmowanie wsparcia to dowód Twojej dojrzałości i dbałości o stabilność całej rodziny.

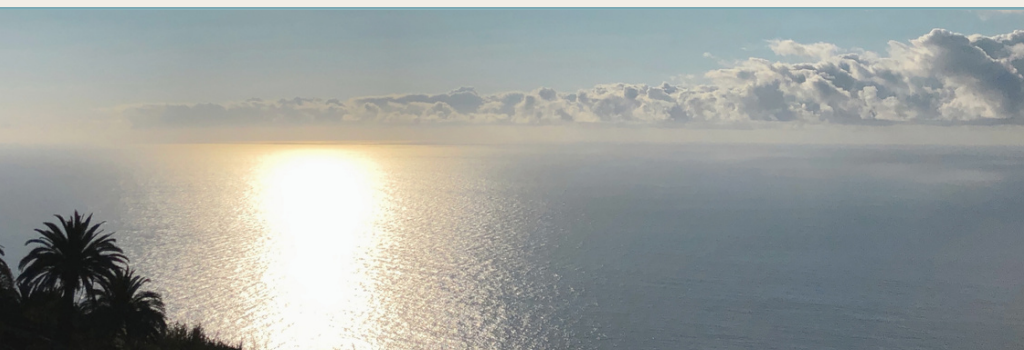
Kiedy warto sięgnąć po profesjonalne wsparcie?

Czasem ciężar diagnozy staje się zbyt duży, by nieść go samodzielnie lub tylko z pomocą bliskich. Interwencja kryzysowa jest po to, byś nie musiał/a czekać, aż sytuacja Cię przerośnie.

Rozważ kontakt ze specjalistą, jeśli zauważysz u siebie:

- **Paraliżujący lęk**, który nie mija mimo upływu dni i uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.
- **Chroniczne napięcie** objawiające się bezsennością, bólami somatycznymi i ciągłym poczuciem zagrożenia.
- **Poczucie bezradności**, czyli wrażenie, że każda decyzja jest ponad Twoje siły.
- **Izolację**. Narastającą chęć odcięcia się od świata i bliskich.

Moim zadaniem jako interwentki jest przeprowadzenie Cię przez to najwęższe gardło kryzysu. Pomogę Ci odzyskać kontrolę nad chaosem, uporządkować emocje i odzyskać poczucie sprawczości w rzeczywistości, która właśnie się zmienia.



Na zakończenie

Diagnoza choroby zmienia życie całej rodziny. Pierwsze dni są często najtrudniejsze, ponieważ wszystko wydaje się niepewne. Warto pamiętać, że nie trzeba przechodzić przez ten czas samemu. Wsparcie innych ludzi oraz profesjonalna a zarazem empatyczna rozmowa mogą pomóc odzyskać poczucie równowagi.

Ten materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje konsultacji medycznej ani psychologicznej.

Jeśli czujesz, że chaos narasta, a Ty potrzebujesz kogoś, kto pomoże Ci postawić ten pierwszy, najtrudniejszy krok – zapraszam Cię na konsultację interwencji kryzysowej. Wspólnie poszukamy najlepszych dla Ciebie rozwiązań i stworzymy plan na najbliższy czas.

Pamiętaj: nie musisz przechodzić przez to sam/a.

Marta Groffik-Perchel

kontakt@martagroffik.pl



Konsultacje: online lub stacjonarnie w Warszawie