

Ο λάθος τρόπος παρηγοριάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια από

τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε όταν ένας δικός μας άνθρωπος διαγνωστεί με καρκίνο είναι πώς θα τον εμπυχώσουμε και θα του προσφέρουμε ψυχολογική στήριξη.

Αμερικανοί επιστήμονες από τον οργανισμό CancerCare, δίνουν ορισμένες συμβουλές για το τι να μη λέμε σε κάποιον που αντιμετωπίζει μια μορφή καρκίνου

ώστε να μπορούμε να τον στηρίξουμε πιο αποτελεσματικά.

Τι δεν λέμε σε έναν καρκινοπαθή

“Όλα θα πάνε καλά”.

Η αλήθεια είναι πως αυτό δεν το ξέρουμε και το συγκεκριμένο σχόλιο ακούγεται συγκαταβατικό. Μερικές φορές αυτού του τύπου η ενθάρρυνση και προσπάθεια για ψυχολογική στήριξη μπορεί να είναι ενοχλητική και κουραστική στον ασθενή.

“Το ξέρω ότι αυτό που περνάς είναι δύσκολο”.

Η αλήθεια είναι πως εκτός κι αν έχουμε βρεθεί κι εμείς στην ίδια κατάσταση, δεν ξέρουμε τι περνάει ο ασθενής, σωματικά και ψυχολογικά.

“Τουλάχιστον θα αποκτήσεις καινούργιο στήθος!”

Την ώρα που μια γυναίκα δίνει τη μάχη με τον καρκίνο του μαστού δεν την ενδιαφέρει να ακούσει τη “θετική” πλευρά. Και προφανώς, κάθε γυναίκα θα προτιμούσε το “παλιό”, χαλαρωμένο, μεγάλο ή μικρό στήθος της, παρά να χρειαστεί να υποστεί μαστεκτομή και χημειοθεραπείες για να αποκτήσει το μπούστο μιας σταρ.

Τι μπορούμε, όμως, να πούμε σε έναν δικό μας άνθρωπο που μαθαίνει ότι έχει καρκίνο;

“Δεν ξέρω τι να σου πω αυτή τη στιγμή, αλλά θέλω να ξέρεις ότι είμαι εδώ για ό,τι χρειαστείς”.

Η αναγνώριση της άβολης θέσης βοηθάει και τον ίδιο τον ασθενή να εκφράσει τα δικά του συναισθήματα. Επίσης, παρότι μπορεί η στήριξή μας να εννοείται, όταν την εκφράζουμε με λέξεις ο δικός μας άνθρωπος θα νιώσει ότι περιβάλλεται από αγάπη και προσοχή.

“Πώς νιώθεις πραγματικά;”

Ο άνθρωπος που υποφέρει θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να μιλήσει ανοιχτά, να κλάψει, να εκφράσει την πίκρα και το θυμό του, κάτι που συνήθως μπορούμε να το κάνουμε με τους πολύ δικούς μας ανθρώπους εφόσον μας κάνουν την κατάλληλη ερώτηση που θα μας “ξεκλειδώσει”.

“Αναλαμβάνω το μαγείρεμα/τα ψώνια/το καθάρισμα/τις δραστηριότητες των παιδιών.”

Μπορεί γενικά να προσφέρονται πολλοί για να βοηθήσουν αυτή την περίοδο, όταν όμως είμαστε συγκεκριμένοι στο είδος της βοήθειας που θα προσφέρουμε είναι μια ανακούφιση για τον ασθενή και την οικογένεια.

+1 τρόπος να βοηθήσετε:

Καθίστε μαζί με τον/την ασθενή κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή κάνετε

συντροφιά στην οικογένεια την ώρα της επέμβασης. Και στις δύο περιπτώσεις η παρουσία σας θα προσφέρει πολύτιμη ανακούφιση και περισπασμό.

Πηγή: [capital.gr](https://www.capital.gr)