

PRIČAJMO O ...

**Mentalnom zdravlju i
psihosocijalnoj skrbi**
tijekom i nakon raka u
djetinjstvu,
adolescenciji i kod
mladih odraslih osoba

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



SET EU-CAYAS-NET
DŽEPNIH
KARTICA ZA
USMJERAVANJE I
SVIJEST



PRIČAJMO O ...

- 10 ključnih točaka o mentalnom zdravlju
- Razgovor o ozbiljnim stvarima
- Što Treba i Ne treba u komunikaciji
- Socijalna dimenzija
- Potpora obrazovanju
- Podrška u karijeri
- Strah i nada
- Tuga i depresija
- Moje pravo na tugovanje

„MENTALNO ZDRAVLJE
JE VIŠE OD
ODSUTNOSTI
MENTALNIH
POREMEĆAJA“
WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



10 KLJUČNIH TOČAKA ZA BRIGU O VAŠEM MENTALNOM ZDRAVLJU

TIJEKOM I
NAKON RAKA

Rak kod mladih ljudi može ostaviti trajan utjecaj. Iako je fokus često na fizičkom zdravlju, važno je dati prioritet i mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka.



Priznajte svoje emocije

Normalno je osjećati niz emocija, uključujući tjeskobu, tugu i strah. Priznajte ove emocije i potražite podršku kada je potrebna.



Pronađite sustav podrške

Posjedovanje sustava podrške može pružiti emocionalnu i praktičnu podršku. To može uključivati obitelj, prijatelje i grupe podrške.



Dajte prioritet brizi o sebi

Briga o tjelesnom zdravlju kroz tjelovježbu, zdravu prehranu i spavanje može poboljšati rezultate mentalnog zdravlja.



Potražite stručnu pomoć

Stručnjaci za mentalno zdravlje, npr kao psiholozi i savjetnici, mogu pružiti specijaliziranu podršku mladima i njihovim obiteljima.



Educirajte se

Učenje o mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka može smanjiti stigmatu i povećati pristup resursima.



Ostanite povezani

Društvene aktivnosti i hobiji mogu poboljšati društvenu podršku i smanjiti osjećaj izoliranosti.

10 KLJUČNIH TOČAKA ZA BRIGU O VAŠEM MENTALNOM ZDRAVLJU

TIJEKOM I
NAKON RAKA



Vježbe opuštanja

Prakse svjesnosti, poput meditacije i vježbi disanja, mogu smanjiti stres i poboljšati emocionalno blagostanje.



Idite dan po dan

Život s rakom i nakon njega je putovanje, a važno je ići dan po dan. Zapamtite da ne morate uvijek razmišljati pozitivno. Očaj i nada mogu se izmjenjivati i to je u redu!



**VIDI DŽEPNU KARTICU
"BALANSIRANJE IZMEĐU
STRAHA I NADE"**



Uključite zdravstvene radnike

Obratite se zdravstvenom djelatniku u vezi s vašim mentalnim zdravljem i svim nedoumicama koje imate.



Zagovarajte za sebe

Nemojte se bojati progovoriti i zagovarati svoje potrebe mentalnog zdravlja. U redu je ako vam treba netko tko će vas u tome podržati.

Kontakt/Bilješke

.

.

.

.



Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Komunikacija o teškim temama nije nešto što se može izbjeći, ali pristup i stav mogu učiniti razliku.

- 1 Budite u razini očiju**
Fizički i simbolički.
- 2 Cijenite**
Pokažite spremnost za ulazak u svijet mladih, pokušajte prihvatiti njihovu stvarnost onako kako je oni vide i čujte njihove strahove i gubitke onako kako ih osjećaju. Cijenite njihova gledišta – nemojte ih osuđivati niti podcjenjivati.
- 3 Uključite**
Dajte mladima glas: Razgovarajte SA, a ne O njima! Potaknite aktivno sudjelovanje primjereno dobi.
- 4 Slušajte**
Slušajte pažljivo: ŠTO se govori i KAKO? Osobito u neuobičajenim vremenima i na neočekivanim mjestima.

Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**

Komunikacija o teškim temama nije nešto što se može izbjeći, ali pristup i stav mogu učiniti razliku.

- 1 Budite u razini očiju**
Fizički i simbolički.
- 2 Cijenite**
Pokažite spremnost za ulazak u svijet mladih, pokušajte prihvatiti njihovu stvarnost onako kako je oni vide i čujte njihove strahove i gubitke onako kako ih osjećaju. Cijenite njihova gledišta – nemojte ih osuđivati niti podcjenjivati.
- 3 Uključite**
Dajte mladima glas: Razgovarajte SA, a ne O njima! Potaknite aktivno sudjelovanje primjereno dobi.
- 4 Slušajte**
Slušajte pažljivo: ŠTO se govori i KAKO? Osobito u neuobičajenim vremenima i na neočekivanim mjestima.

Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**



1 Budite u razini očiju

1 Budite u razini očiglednog.
Fizički i simbolički.

2 Cijenite

2 Cijenite

Pokažite spremnost za ulazak u svijet mladih, pokušajte prihvatiti njihovu stvarnost onako kako je oni vide i čujte njihove strahove i gubitke onako kako ih osjećaju. Cijenite njihova gledišta – nemojte ih osuđivati niti podcjenjivati.

3 Uključite

3 Uključite

Dajte mladima glas: Razgovarajte SA, a ne O njima!
Potaknite aktivno sudjelovanje primjereno dobi.

4 Slušajte

4 Slušajte

Slušajte pažljivo: ŠTO se govori i KAKO?
Osobito u neuobičajenim vremenima i na neočekivanim mjestima.



Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**

**PREPORUKE ZA SVE
UKLJUČENE U RAZGOVOR**

5 Prilagodite jezik

5 Prilagodite jezik
Koristite nježan i pažljiv jezik usmjeren prema RAZVOJNOM STUPNJU mlade osobe. Razmotrite i verbalnu i neverbalnu komunikaciju.

6 Poštujte emocije

6 Poštujte emocije
Shvatite emocije ozbiljno. Imenujte emocije, poštujte ih, nemojte ih umanjivati.

7 Budite iskreni

7 Budite iskreni
Young people expect honest answers to honest questions in order to build trust.

Kontakt/Bilješke

• • • • •

• • • • •

• • • • •

RAZGOVOR SA MLADIMA O OZBILJNIM STVARIMA

PREPORUKE ZA SVE
UKLJUČENE U RAZGOVOR

U REDU JE BITI
PREOPTEREĆEN
TRAŽITI POMOĆ PRILIKOM
KOMUNIKACIJE

- 8 Pokažite otvorenost**
Signalizirajte da su sva pitanja dobra i dobrodošla. Budite otvoreni za razgovor o teškim temama umjesto da ih učinite tabuom. Obratite pozornost na male signale.
- 9 Orijentirajte se na Pitanja**
Vodite se pitanjima mladih. Oni prirodno traže količinu informacija koja im odgovara kako bi se osjećali sigurno. Nemojte pretjerano ili premalo izazivati.
- **NPR. ŠTO VEĆ ZNATE?
ŠTO I KOLIKO DETALJNO ŽELITE ZNATI?
OKO ČEGA TOČNO STE ZABRINUTI?**
- 10 Dajte Prostora i Vremena**
Ponudite zaštićeno okruženje primjereno dobi. Razmotrite raspon pažnje i dajte vremena obradi. Zakažite više uzastopnih razgovora.
- 11 Koristite alate**
Osigurajte knjige, crteže, aplikacije, vizualne modele itd. kako biste potaknuli razumijevanje i obradu kako biste podržali informirano i zajedničko donošenje odluka.
- 12 Planirajte i Djelujte**
Razgovarajte o konkretnim sljedećim koracima i planirajte zajedno kako biste osigurali samoučinkovitost i zdravo suočavanje. Dajte povjerenje i sigurnost..
- 13 Uključite Obitelj i Socijalne Mreže**
Otvorena komunikacija se pokazala kao zaštitni faktor za sve uključene. Osoba od povjerenja može biti vrijedan izvor podrške tijekom teških razgovora.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ŠTO TREBA I NE TREBA RADITI U KOMUNIKACIJI

Prije nego što se upustite u razgovor s ljudima koji žive s rakom i nakon njega, zapitajte se...

- Kako se osjećam danas? Jesam li sposoban podržati?
- Koja je moja uloga u životu te osobe?
- Što to znači za razgovor?
- Što ta osoba očekuje od mene?
- Da sam ja u pitanju, što bih želio od ovog razgovora?
- Što znam (ili mislim da znam) o ovoj dijagnozi?
- Kakvo pitanje mogu postaviti? Trebam li to pitati?

Kontakt/Bilješke
.
.
.
.

PREPORUKE ZA SVE
UKLJUČENE U RAZGOVOR

KLJUČNO ZA ZNATI

- U redu je ne znati što reći (i to otvoreno izraziti)
- U redu je postaviti teško pitanje, ali dajte osobi prostora da ne odgovori
- Prihvatite iskustvo osobe, a ne ono što mislite da jest
- Budi znatiželjan
- Budi strpljiv
- Pokušajte se osjećati ugodno uz tišinu, neverbalna komunikacija također može biti učinkovita i utješna



Više informacija potražite na: beatcancer.eu

SAVJETI ZA POBOLJŠANJE KOMUNIKACIJE

LOŠA KOMUNIKACIJA MOŽE UTJECATI
NA DONOŠENJE ODLUKA, PRIDRŽAVANJE
LIJEČENJA, DRUŠTVNU POVEZANOST
& MENTALNO ZDRAVLJE.

Što reći

RADITI

- **Komunikacija po mjeri**
Uzmite u obzir individualnu dob, kognitivni razvoj, socijalne aspekte i prepoznajte njihove jedinstvene potrebe i sposobnosti
- **Priznajte emocije**
Budite suosjećajni, ali izbjegavajte pretjeranu empatiju
- **Podržite donošenje odluka**
Navedite sve podatke potrebne za donošenje informirane odluke
- **Budite iskreni i transparentni**
Prikažite informacije na konstruktivan način pun nade

Što NE reći

NE RADITI

- **Krivnja**
"Što ste učinili da dobijete rak?"
- **Usporedba**
"Upoznao sam nekoga s rakom i on je preminuo"
- **Nametanje**
"Trebao bi biti zahvalan! Bar si živ!"
- **Označavanje**
"Borac" "Heroj" (Ne postoji jedna veličina za sve)
- **Korištenje toksične pozitivnosti**
"Prestani brinuti, za nekoliko mjeseci izgledat ćeš potpuno normalno"
- **Depersonaliziranje ili umanjivanje**
"Bar nemaš najagresivniju vrstu raka"



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

DRUŠTVENA DIMENZIJA

Rak u djetinjstvu, adolescenciji i mladoj odrasloj dobi može dovesti do društvenih izazova.



Socioekonomski čimbenici

- Obrazovanje
- Zapošljavanje
- Materijalni uvjeti života (npr. prihod, dostupnost hrane i odjeće)
- Životne okolnosti (npr. uvjeti i kvaliteta stanovanja)
- Pravni status



Sociokulturni čimbenici

- Jezik
- Zemlja podrijetla
- Etnička pripadnost

Contact / Notes

• • • • •

.....

• • • • •

Socijalni rad nadopunjuje medicinsku, psihološku i skrb za njegu s ciljem pružanja savjeta i podrške u socijalnim izazovima.



Društveni odnosi

- Međuljudski odnosi
- Društvene mreže
- Socijalna podrška



Socio-ekološki čimbenici

- Okolišni čimbenici (npr. urbano u odnosu na ruralno, klimatski uvjeti, kvaliteta zraka)
- Mobilnost (npr. dostupnost prijevoza, dostupnost radnih mjesta, škola, zdravstvenih ustanova)

DRUŠTVENA DIMENZIJA

Što je potrebno?

- ! Koncepti **bio-psiho-socijalnog** tretmana
- ! Socijalni pregled/procjena, savjetovanje i intervencije **za sve mlade osobe i njihove skrbnike** tijekom liječenja i naknadne skrbi
- ! **Pravo na zaborav**
= Okončanje diskriminacija osoba koje su preživjele rak pri pristupu osnovnim financijskim uslugama.
 - Zaustavite nepravedan tretman preživjelih koji traže financijske usluge zbog svoje povijesti bolesti.
 - Omogućite zakonska prava dugotrajnim preživjelim da ne otkrivaju svoju povijest raka financijskim subjektima.
 - Zajamčite pristup osiguranju i spriječite porast stopa osiguranja ili bankovnih zajmova.

→ **Bio-psiho-socijalni koncepti liječenja su višedimenzionalni pristup zdravlju i bolesti.**

Ne samo somatski, već i psihosocijalni aspekti moraju biti uključeni u razmatranje zdravlja i bolesti.

Liječenje na sve tri razine



Više informacija
potražite na:
beatcancer.eu

biološki
npr. onkološka
bolest i liječenje



socijalni
npr. izolacija,
socio-ekonomski
teret



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PODRŠKA OBRAZOVANJU

Mladi ljudi koji žive s rakom i nakon njega mogu se suočiti s ograničenjima u obrazovanju zbog svoje bolesti, liječenja ili kasnih posljedica.

NORMALNOST GDJE
GOD JE TO MOGUĆE -
PODRŠKA GDJE GOD JE
POTREBNO

NAŠ CILJ: OBRAZOVANJE
KOJE ODGOVARA
SPOSOBNOSTIMA,
OSOBNOSTI I BUDUĆIM
PLANOVIMA

Što je potrebno?

- **Praćenje i podrška tijekom cijelog školovanja**
... za mlade ljude koji žive s rakom i nakon njega, njihove skrbnike, učitelje i vršnjake
- **Jednostavan pristup** značajnim informacijama o svim pravnim i praktičnim opcijama podrške
- Posvećeni stručnjaci u naknadnoj skrbi s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenom** za koordinaciju komunikacije između mlade osobe/obitelji, škole i zdravstvenog tima

Kontakt/Bilješka



- Pronađite ključne točke za podršku u obrazovanju na poledini
- Pronađite pomoćni materijal na različitim jezicima na: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

6 KORAKA ZA POBOLJŠANJE OBRAZOVNE PODRŠKE

NOSITE SE S
OGRANIČENJIMA
- ISKORISTITE PREDNOSTI

NOSITE SE S
OGRANIČENJIMA
- ISKORISTITE PREDNOSTI

#1 Dobijte jasan pregled osobnih
SNAGA I POTEŠKOĆA.
→ npr. kroz neuropsihološku procjenu

#2 Razmislite o **KOMPENZACIJI ZA NEDOSTATKE**:
ona je osobito važna ako bi ograničenje u
jednom području (npr. pamćenje) dovelo do
nepovoljnog položaja u drugim područjima
(npr. matematika).

#3 Podrška **USMJERENA NA OSOBU**:
Koristite pravne opcije i/ili naknadu za
nepovoljan položaj – prilagođenu
individualnim potrebama.

#4 Budite **TRANSPARENTNI**: planirajte i
raspravite opcije podrške **ZAJEDNO**.
Komunicirajte i surađujte sa svim
uključenim stranama.

#5 Pružite **EMOCIONALNU PODRŠKU**: dopustite
osjećaje tjeskobe, neizvjesnosti i straha od
različitosti te iskoristite podršku.

→ = **Kompensacija za nedostatke povezane s bolešću**
kako bi se osigurale jednake mogućnosti

- Odvojene, tihe sobe za ispite
- Soba za pauze
- Korištenje materijala za učenje koji podržavaju pamćenje (npr. zbirka matematičkih formula)
- Dodatno vrijeme za ispite
- Smanjenje zadataka ili domaćih zadaća
- Multimodalni materijali za učenje, materijali za planiranje i strukturu

#6 Usredotočite se ne samo na učinak, već i
na **OSJEĆAJ PRIPADNOSTI** i društvenu
situaciju; spriječite maltretiranje.

UČINIMO PODRŠKU KARIJERI PRIORITETOM

Što je potrebno?

- ! Kontinuirani nadzor i **dugoročna podrška** u naknadnoj skrbi...
 - ... za mlade ljude koji žive s rakom i nakon njega, njihove skrbnike i poslodavce
- ! **Jednostavan pristup** značajnim informacijama o svim pravnim i praktičnim opcijama podrške
- ! Posvećeni stručnjaci u naknadnoj skrbi s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenskim resursima** za koordinaciju komunikacije...
 - ... između mlade osobe/obitelji, radnog mjesta, zdravstvenog tima i pružatelja podrške u karijeri
- ! Programi **vršnjačke podrške**

Mladi ljudi koji žive s rakom i nakon njega mogu se suočiti s ograničenjima u svojim karijerama zbog svoje bolesti, liječenja ili kasnih posljedica.

Vrlo često su podcijenjeni ili precijenjeni zbog nedostatka znanja drugih i stoga mogu završiti u neprikladnim radnim situacijama

- Pronađite ključne točke za podršku karijeri na poledini
- Pronađite materijal za podršku na različitim jezicima na:
beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

KLJUČNE TOČKE STRUKOVNE PODRŠKE

NOSITE SE SA
OGRANIČENJIMA —
ISKORISTITE PREDNOSTI

- #1 Dobijte jasan pregled **SNAGA I POTEŠKOĆA** povezanih s poslom.
→ npr. kroz neuropsihologiju ili medicinu rada
- #2 Analizirajte **RADNE UVJETE** kako biste utvrdili gdje se mogu izvršiti prilagodbe.
- #3 Podrška **USMJERENA NA OSOBU**: prilagođene mjere i prilagodbe individualnim potrebama. Razmotrite bio-psiho-socijalnu pozadinu i **PLANIRAJTE UNAPRIJED**.
→
 - Usklađivanje radnog vremena
 - Okvirni uvjeti ili vrsta djelatnosti
 - Pružanje i korištenje odgovarajućih alata i pomagala
 - Soba za odmor i ostalo...

NORMALNOST GDJE
GOD JE TO MOGUĆE -
PODRŠKA GDJE GOD JE
POTREBNO

#4 Pojasniti **PRAVNA PITANJA**: radno i socijalno pravo.

#5 **TRANSPARENTNO**: planirajte i raspravite opcije podrške **ZAJEDNO**: Komunicirajte sa svim uključenim stranama (mlada osoba, njegovatelji, poslodavci, kolege, pružatelji podrške u karijeri)

#6 **EMOCIONALNA I SOCIJALNA PODRŠKA**: Ne usredotočite se samo na učinak. Dopustite osjećajima npr. neizvjesnost, strah od toga da budemo drugačiji i tugovanje zbog početnih planova. Razmotrite društvenu situaciju. Spriječite maltretiranje.


CILJ:
**PROFESIONALNA SITUACIJA
KOJA ODGOVARA SPOSOBNOSTIMA,
OSOBNOSTI, STRASTI I BUDUĆIM
PLANOVIMA**

BALANSIRANJE IZMEĐU STRAHA I NADE

Negativni osjećaji dio su ljudskog bića kako bi se (traumatska) iskustva adekvatno procesuirala.

- Strah je **prirodna i važna reakcija**. To je sila koja nas tjera da se nosimo sa stvarnim prijetnjama.
- **Javlja se pri umjerenom stupnju straha...**
- ima zaštitnu funkciju kroz učinak poboljšanja učinkovitosti.
 - izoštrava naša osjetila i aktivira mehanizme preživljavanja.
 - može dovesti do osobnog sazrijevanja.



Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**



NORMALNO JE DA SE STRAH I NADA, BRIGA I POUZDANJE MOGU IZMJENJIVATI U NAJKRAĆEM MOGUĆEM VREMENU ILI DA SU PRISUTNI U ISTO VRIJEME. SPOSOBNOST ODRŽAVANJA OVE DUALNOSTI "DVOSTRUKE SVIJEŠTI" SMATRA SE OPTIMALNOM PSIHOLOŠKOM PRILAGODBOM BOLESTI ILI KRIZAMA.

Nada je višedimenzionalan i izrazito individualan osjećaj koji je podložan stalnoj prilagodbi.

- Nada je samopouzdana unutarnja orijentacija da će se nešto poželjno dogoditi u budućnosti, bez sigurnosti u to.
- Može biti popraćena strahom i brigom.

"Nada definitivno nije isto što i optimizam. Nije uvjerenje da će nešto ispasti dobro, već sigurnost da nešto ima smisla, bez obzira na to kako ispadne."

Václav Havel

O "DOBRIM" I "LOŠIM" OSJEĆAJIMA

Nema loših osjećaja. Svaka emocija ima svoje opravdanje i funkciju i treba joj dopustiti da se osjeti i izrazi.

Osjećaji koji se subjektivno osjećaju ispravnima i koherentnima vode do boljeg blagostanja, bez obzira na to smatraju li se "dobrima" ili ne.

Što je potrebno?

- ! Kontinuirani **nadzor Mentalnog Zdravlja** tijekom liječenja i tijekom cjeloživotnog praćenja
 - ... za ljude koji žive s rakom i nakon njega i njihove obitelji/prijatelje

- ! **Jednostavan pristup** psihosocialnom tretmanu i drugim mogućnostima podrške
- ! Posvećeni profesionalci s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenom**
- ! Programi **vršnjačke podrške**

**OSJEĆAJ "MORATI BITI
ZAHVALAN" MOŽE
DOVESTI DO PRITISKA I
OSJEĆAJA KRIVNJE.
TRAUMATSKA ISKUSTVA
TREBAJU IMATI MJESTA I
S NJIMA SE TREBA
NOSITI.**

Pozitivan stav naspram "toksične pozitivnosti"

Pozitivan stav i optimizam općenito su povezani s višim blagostanjem...

ALM

kada se koristi za
potiskivanje negativnih
emocija, može učiniti
više štete nego koristi.

Kontakt/Bilješke	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

TANKA LINIJA IZMEĐU PRIKLADNOG, ZDRAVE OBRADJE I EMOCIONALNIH POREMEĆAJA

Dok je tuga prirodna reakcija i dio života, depresija zahtijeva posebnu podršku. Razlika između tuge i depresije može biti nijansirana – a postoje karakteristike koje se odnose na oba stanja:

TUGA

- Nevolja je povezana s gubitkom ili razdvajanjem
- Plačljivost
- Čežnja za izgubljenom osobom/funkcijom/stvari
- Praznina
- Često dolazi u valovima



- Tuga
- Gubitak interesa za aktivnosti i društveni život
- Umor
- Apetit ↑↓
- Spavanja ↑↓

DEPRESIJA

- Nevolja je povezana s generalno sniženim raspoloženjem
- Misli o samoozljeđivanju/samoubojstvu
- Često dosljedno, trajno loše raspoloženje
- Nedostatak motivacije i energije

IAKO NEĆE SVI RAZVITI SIMPTOME DEPRESIJE, KLJUČNO JE BITI SVJESTAN TE MOGUĆNOSTI. UZMITE U OBZIR DA DEPRESIJA MOŽE IMATI RAZLIČITE TEMELJNE ČIMBENIKE.

Kontakt/Bilješke
.
.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ

ako sljedeće potraje
najmanje 2 tjedna:

- Osjećate se zaglavljeno u svom procesu suočavanja sa iskustvom raka.
- Primjećujete veliki jaz između toga kako razmišljate o svom životu i onoga što osjećate u vezi s njim.
- Osjećate pritisak da izgledate sretni i zahvalni, ali iznutra se osjećate tužno i prazno.
- “Ne bih imao ništa protiv da se sutra ne probudim” misao je koja vam redovito pada na pamet.
- Dugo se borite s problemima spavanja.
- Osjećate se iznimno umorno bez jasnog fizičkog razloga.
- Osjećate se kao da ste izgradili branu protiv tuge i kad jednom počnete plakati, više nikada nećete moći zaustaviti suze.

**Što je
potrebno?**



Nadzor Mentalnog Zdravlja
tijekom liječenja i tijekom
cjeloživotnog praćenja



Jednostavan pristup
psiho-socijalnom
tretmanu



Pronadite više
informacija na:
beatcancer.eu

SAMOPOMOĆ

- Iznošenje priče
- Razgovori
- Grupe podrške
- Mentorski programi
- Tjelesna aktivnost/sport
- Izražajne umjetnosti
- Biblioterapija

MOGUĆNOSTI
ZA PODRŠKU

U REDU JE
TRAŽITI
POMOĆ!

STRUČNA TERAPIJA

- Psihoedukacija
- Terapija usmjerena na klijenta
- Kognitivno bihevioralna terapija
- Sistemska obiteljska terapija
- Kliničko psihološka terapija
- Neuropsihološka terapija
- Grupna terapija
- EMDR (Desenzibilizacija i Ponovna Obrada Pokreta Očiju)
- ACT (Terapija Prihvatanja i Predanosti)
- Ostalo (Ekspresivne terapije, Art terapija, Psihomotorna terapija, Farmaceutska terapija itd.)



MOJE PRAVO NA TUGOVANJE

Pacijenti, preživjeli, negovatelji, stručnjaci
– svima je dopušteno tugovati

TUGA

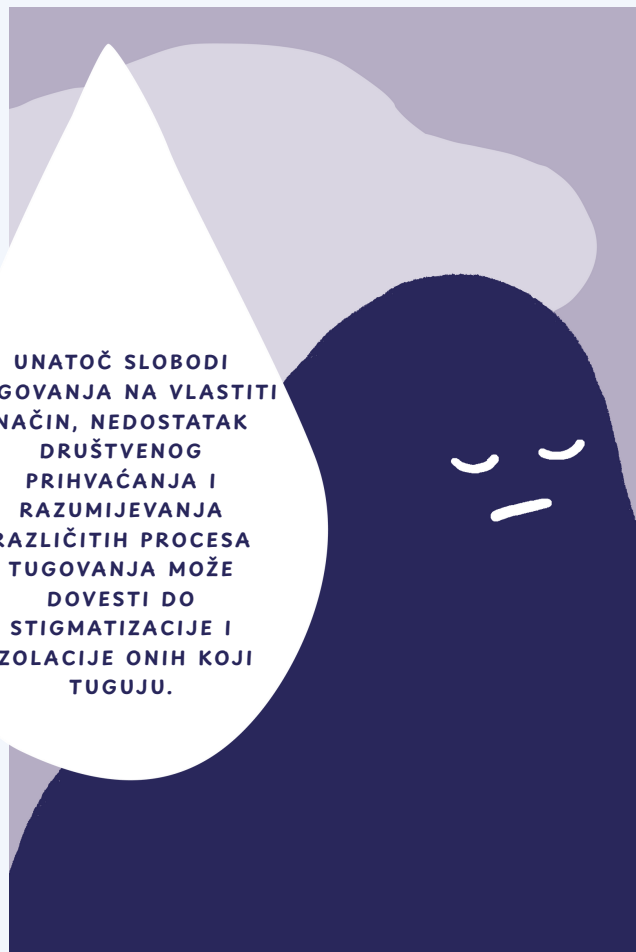
= prirodna reakcija na gubitak, obično uključuje osjećaje tuge, čežnje, ljutnje, krivnje, zbunjenosti i utrnulosti. To je složen i individualiziran proces koji se uvelike razlikuje od osobe do osobe. Tuga je neophodna za procesuiranje gubitka koji doživljavate.

Kontakt/Bilješke
.
.
.
.
.



Pronađite korisne resurse i preporuke
knjiga na: **beatcancer.eu**

UNATOČ SLOBODI
TUGOVANJA NA VLASTITI
NAČIN, NEDOSTATAK
DRUŠTVENOG
PRIHVAĆANJA I
RAZUMIJEVANJA
RAZLIČITIH PROCESA
TUGOVANJA MOŽE
DOVESTI DO
STIGMATIZACIJE I
IZOLACIJE ONIH KOJI
TUGUJU.



MOJE PRAVO NA TUGOVANJE

Pacijenti, preživjeli, njegovatelji, stručnjaci
– svakome je dopušteno tugovati na svoj način

- Smijem plakati, ali ne moram
- Dopušteno mi je biti ljut i izraziti svoje osjećaje
- Smijem se bojati
- Smijem se ponovno smijati i biti sretan
- Mogu imati mnogo različitih osjećaja u isto vrijeme
- Dopušteno mi je zaboraviti na neko vrijeme
- Dopušteno mi je tugovati koliko god želim
- Ne bih se trebao osjećati krivim

- O bolesti smijem govoriti, ako to želim
- Smijem govoriti o svojoj tuzi, gubicima i strahovima
- Dopušteno mi je govoriti o smrti i umiranju
- Mogu postaviti sva pitanja koja želim
- Dopušteno mi je imati malo mira i tišine
- Dopušteno mi je činiti stvari koje me tješe i koje su dobre za mene
- Dopušteno mi je biti slab
- Dopušteno mi je uzeti svo vrijeme koje mi je potrebno

"TUGA KOJA NE IZLAZI VAN, GNOJI SE. MOŽE VAM POZLITI. TEK KADA TO IZRAZIMO, POSTAT ĆE PODNOŠLJIVO."

Dirk de Wachter, Psihijatar



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

KAKO KORISTITI OVE DŽEPNE KARTICE



- Držite džepne kartice lako dostupnima – bilo na vašem stolu, na zaslону ili u čekaonicama u vašoj ustanovi.
- Koristite ih kao referentni vodič kada razgovarate o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj skrbi s pacijentima, preživjelima, obiteljima, njegovateljima, kolegama ili učiteljima.
- Podijelite kartice i informacije s drugima kako biste podigli svijest i započeli razgovore o važnosti podrške mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka u djetinjstvu, adolescenciji i u mladim odraslih osoba.
- Posjetite web stranicu prikazanu na karticama kako biste pristupili mnogim izvorima i detaljnim informacijama o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj skrbi. Pridružite se našoj platformi za povezivanje s drugima.
- Iskoristite slobodni prostor na odgovarajućoj kartici da zapišete sve bilješke ili važne podatke za kontakt koji se odnose na usluge mentalnog zdravlja ili mreže podrške.



beatcancer.eu

Utisak

Sve džepne kartice razvijene su unutar projekta EU-CAYAS-NET i revidirane u suradnji s zagovornicima pacijenata i zdravstvenim stručnjacima. Glavna odgovornost bila je podijeljena između Childhood Cancer International – Europe i Medicinskog sveučilišta u Beču. Sadržaj ne tvrdi da je potpun. Zadnja revizija: lipanj 2025.

AUTORI

10 ključnih točaka o mentalnom zdravlju:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinički psiholog, Austrija

Pričamo o ozbiljnim stvarima:

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Izvori: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Što Treba i Ne Treba raditi u komunikaciji:

Oriana Sousa, Psiholog i zagovornik pacijenata, Portugal

Društvena dimenzija:

Kerstin Krottendorfer, Klinički socijalni radnik, Austrija

Tiago Pinto da Costa, Zagovornik pacijenata, Portugal

Potpora obrazovanju:

Anna Zettl, Zagovornik pacijenata, Austrija

Anika Rupprecht, Psiholog, Austrija

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

**DŽEPNE KARTICE
DOSTUPNE SU NA VIŠE
JEZIKA**

Podrška u karijeri:

Anna Zettl, Zagovornik pacijenata, Austrija

Anika Rupprecht, Psiholog, Austrija

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Strah i nada:

Hannah Gsell, Zagovornik pacijenata, Austrija

Ulrike Leiss, Clinical psychologist, Austria

Tuga i depresija:

Alied van der Aa, Psiholog, Nizozemska

Moje pravo na tugovanje:

Sadržaj prilagođen iz Ayse Bosse (2015)

Iskreno hvala sljedećim osobama za pažljiv pregled džepnih kartica

i sudjelovanje u procesu postizanja konsenzusa:

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana

Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA