

Strach i unikanie problemu nie pomagają chorym. Spokój, otwarty dialog i wspierająca obecność bliskich osób wystarczą by zmienić nastawienie do choroby i wywołać tak cenne, zwłaszcza w terapii onkologicznej, pozytywne myślenie i racjonalne działanie.

Lekarze mogą przepisać leki, ale nie mogą nikomu zaaplikować pozytywnego nastawienia do skuteczności leczenia. To musimy sobie przepisać sami. Zwłaszcza, że choroby nowotworowe są i będą towarzyszyć naszemu życiu. A zatem jak je oswoić?

Mariusz pracuje jako onkoterapeuta w jednym ze stowarzyszeń wspierających pacjentów. Proponuje podejście do choroby opierające się właśnie na pozytywnym myśleniu. Jego zdaniem, najbardziej przydatna jest w tym racjonalna terapia zachowania (RTZ), która bazuje na pięciu punktach budowania pozytywnych myśli i przekonań. Mają być zgodne z faktami, chronić nasze zdrowie i życie, pomagać nam osiągać cele, unikać konfliktów i czuć się tak, jak chcemy się czuć. Mariusz uczy ludzi rozmawiać i myśleć o raku według tych pięciu zaleceń.

Chronić zdrowie i życie

Straszenie rakiem opiera się na fałszu. Przecież nie każdy umrze na tę chorobę. Dla

chorych są dziś dostępne różne skuteczne terapie. Wiele osób wygrywa całkowicie walkę z chorobą, wielu żyje z nią nie tracąc na jakości życia. Negatywne myślenie utrudnia natomiast decyzję o poddaniu się badaniom profilaktycznym i zdecydowanie nie wspiera samej terapii onkologicznej. I to zarówno myślenie samego pacjenta, jak i jego otoczenia.

Każda zachęta do badań ma na celu ochronę zdrowia i życia, a także osiągnięcie celu, jakim jest utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Dlatego zachęta jest dobra. Z kolei unikanie badań, podobnie jak unikanie rozmowy o konieczności profilaktyki, prowadzi do późnej wykrywalności nowotworów i w rezultacie do śmierci pacjenta lub narażenia go na uciążliwą terapię. Dlatego jest złe.

Próba przefiltrowania własnego sposobu myślenia i zachowania przez sito pięciu filarów RTZ ułatwia samokontrolę i odpowiedź na pytania, czy kolejna lampka wina chroni moje zdrowie? Czy do celu, jakim jest zachowanie zdrowia doprowadzi mnie wysokotłuszczowy posiłek i palenie papierosów? Nieoceniona jest rola lekarza pierwszego kontaktu, nie tylko w skierowaniu pacjenta na badania profilaktyczne, ale także w zachęceniu go do zgłoszenia się na te badania i do pozytywnego myślenia, że właśnie zrobił coś dobrego dla siebie, coś co mogłoby uratować mu życie.

PracoDawcy zdrowia

Wsparcie w wolnym od fałszu, uprzedzeń i strachu mówieniu o chorobach nowotworowych



wych propagują nawet pracodawcy. Program „PracoDawca Zdrowia” powstał nie tylko z myślą o pracodawcach, ale przede wszystkim o pracownikach. Główną misją jest promocja profilaktyki zdrowotnej w miejscu pracy oraz zwiększenie zgłaszalności zatrudnionych na badania profilaktyczne pod kątem wykrywania chorób nowotworowych. Firma, która przejawia szczególną troskę o zdrowie pracowników, zachęca ich do zachowania diety, uprawiania sportu lub finansuje szczepienia ochronne może otrzymać certyfikat „PracoDawcy Zdrowia”.

Do drugiej edycji programu zgłosiło się 43 pracodawców. Decyzją Kapituły nagrodzonych zostało 31 firm, które wykazały się troską o zdrowie swoich pracowników.

Kolejna, trzecia edycja programu „PracoDawca Zdrowia” rusza w 2020 r. Już dziś zachęcamy do wzięcia w nim udziału. Zgłoszenia do konkursu odbywają się przez formularz on-line dostępny na stronie <https://www.gov.pl/web/zdrowie/pracodawcazdrowia>

Więcej na temat profilaktyki nowotworów czytaj na stronie:

DEKALOG PRACODAWCY ZDROWIA

- Promuje aktywny styl życia pracowników.
- Zwalcza palenie tytoniu wśród pracowników.
- Nie pozwala na sprzedawanie i konsumpcję napojów alkoholowych na terenie instytucji.
- Wspiera badania profilaktyczne pracowników, udzielając im raz w roku minimum pół dnia wolnego w godzinach pracy w celu przeprowadzenia takich badań.
- Podejmuje działania promujące wśród pracowników zdrowy styl życia i odpowiednie odżywianie.
- Uświadamia pracownikom konieczność wykonywania przeciwnowotworowych badań profilaktycznych.
- Działa na rzecz ograniczenia stresu swoich pracowników.
- Wykorzystuje fundusz socjalny do działań wspierających zdrowie pracowników – wspomaga aktywność fizyczną i wypoczynek pracowników.
- Współfinansuje lub przynajmniej aktywnie wspiera kampanie społeczne na rzecz przeciwdziałania chorobom przewlekłym, a w szczególności nowotworowym.
- Chroni swoich pracowników przed działaniem substancji rakotwórczych i innych czynników kancerogennych w miejscu pracy.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

