

## Megküzdeni a rákkal (7.)

Megosztok újra egy gondolatmenetet... nem is kronologikus sorrendben, inkább a magamban feltárt, megértett, vagy még meg nem értett érzések mentén írom tovább a sorozatot.

A célom az, hogy ne tabusítsuk ezt a témát, hiszen úgy mindenkinek nehezebb, annak is, aki benne van, és annak is, aki mellette van. Sok mindent másképp láttam én is kívülről, még akkor is, ha a környezetemben, családomban is voltak érintettek.

Sokat segít, ha a lelkünket tudjuk a testünk gyógyításának szolgálatába állítani, és jó, ha a környezetünk is érti a reakcióinkat.

Nem okoskodásból írom, mindenkinek más a megküzdési stratégiája. Nincs olyan, hogy jó, vagy rossz. Döntünk valahogy, valaminek a hatására...és meg akarunk gyógyulni.

Persze ebben azért megfigyeltem mintázatokat, részben a betegségem első, nehéz szakaszában, amin szerencsésen túljutottam, részben pedig most, hogy nyilvánosan is írok ezekről. Sok üzenetet kapok, sokan szeretnének segíteni, és mindenki a maga sikeres példáját/ötletét ajánlja.

Így van szerintem mindenkivel, a beteg és kétségbeesett ember pedig mindenbe kapaszkodik. Az, hogy mit fogadunk el, hogy jól döntünk-e, nagy kérdés.

Erről írok most. Hogy kiben, miben bízunk.

Azt hiszem, az nagyon fontos, hogy higgyünk a gyógyulásban. Persze könnyű ezt így kimondani, pontosan tudom, hogy a megélése ennél sokkal nehezebb. Nem tudom, hogy reagáltam volna, ha súlyosabb diagnózist kapok, szerencsém volt, a mellrákból ma nagy százalékkal gyógyulnak ki az emberek. Így könnyebben tudtam sulykolni magamban: nincs más opció, csak a gyógyulás.

De ez nem jelenti azt, hogy nem félttem, nem félek. Információ pedig jön, mindenfelől. Most, hogy az internet világa kinyílt, sőt itt a mesterséges intelligencia is, sok olyan információhoz juthatunk hozzá, ami segít megérteni ezt a betegséget. Ám az is világos, hogy ebben, mint minden másban nagyon sok téves út is van, a chatgpt pedig az összinformációkból készít leírásokat. Ráhagyatkozhatunk-e? Bízhatunk-e benne? Felülírhatjuk-e az orvosainkat, mert mást vélünk helyesnek? Van-e elég tudásunk erre?

Csodaszerek, külföldről, gyógymódok... és igazolásul hihetetlen gyógyulások, mesébe illő történetekkel. Aki pedig beteg, az fél, az elhisz mindent. Attól tartok, hogy túl sokan hisznek bennük. Egyre több olyat hallani, hogy „ne fogadd el az orvosod véleményét...tájékozódj az interneten”. Én ezt egy nagyon veszélyes pontnak érzem.

Mert attól, hogy valaki megbetegedett, nem lett orvos. Akkor sem, ha állandóan a neten lóg, és rengeteget olvas erről. Az orvoslás ugyanis egy szakma, ami tudományos alapokon nyugszik, és az emberiség történelmével együtt fejlődött, és fejlődik is, ma már rohamtempóban. Az orvosi egyetemet elvégezni is nagy munka, nagy tudást jelent, és a

továbbképzések, a fejlődés mindenhol kötelező elemként próbál lépést tartani a tudomány és a technika beépülésével az egészségügybe is.

A neten való cikkolvasás nem ad orvosi tudást. Akkor sem, ha lefordítja az internet.

Bár ez biztosan személyiségfüggő is. Én, bár igyekszem tájékozott lenni, de egy sor dologhoz nem értek. Nem kezdek bele pl. autójavításba, villamosgépek szerelésébe, stb. Amihez értek, abban szívesen foglalkozok állást, adok tanácsot, de ebben is önreflektív vagyok, mert nincs olyan, hogy minden tudás birtokában lennénk egy-egy területen. A tanulás nem áll meg az adott terület szakképesítésének megszerzésén. Minden fejlődik, gyorsabban, mint hinnénk.

Ma túl sok ember kiáltja ki önmagát szakértőnek egy-egy területen, amihez nincsenek meg a kompetenciái.

Pár napja hívott valaki, és kérdezte, hogy egy barátjánál rákot diagnosztizáltak, és mit javasolnék...hogyan induljon el. Nem tudtam mást, csak az én bizalom-felépítésemet elmondani.

Hogy biztosan jó, ha van egy onkológus, akiben megbízunk, aki annak a specialistája, amit diagnosztizáltak nála. Mert a rák az sokféle, a szervek is sokfélék, és biztosan vannak azonosságok, de speciális dolgok is. Minél többet foglalkozik egy orvos egy területtel, annál nagyobb tudása van azon a téren.

Az pedig nagyon jól ki van találva szerintem, hogy onkoteamek döntenek a kezelésekről. Mert így többféle tudás jelenhet meg, többféle szempont, amiben kialakítanak egy utat, és kisebb a hibázási lehetőség, mintha egy ember döntene.

Az is jó, hogy ebben a teamben úgy adnak át minket, betegeket egymásnak, a különböző szakterületnek, hogy kimondják: ez az ő dolga, tudása. Ha az onkológusomtól kérdeztem olyat, ami a sugaras orvoshoz tartozott, akkor azt mondta, ez nem az ő területe, kérdezzem meg tőle. Ha a sugarastól kérdeztem valamit a sebbel kapcsolatban, azt mondta, ez nem az övé, kérdezzem meg a sebészt.

Engem ez megnyugtató. Mert rendszert mutatott, és szaktudásokat. Láncszerűen kapcsolódó szakterületeket, amelyekbe biztonságérzettel adtam át magam.

Én a tudományban, és az onkológusomban bízok. Akivel meg lehet beszélni, ha hallok valami „tutit”. Akitől lehet kérdezni, ha valamit nem értek. Valaki azt írta nekem, az onkológus csak a rákot gyógyítja. A lelket nem. Biztosan van ebben is igazság. Ha nem lennének úgy leterhelve, talán másra is lenne idejük. És van a rendszerben pszichológusi segítség is, de azt biztosan tudom, hogy ezzel az egésszel nekünk, betegnek is dolgunk van.

De az első a tudomány, az orvos tudásának elfogadása. Van, aki mellette külön akcióba kezd, az orvos tudta nélkül kezd el csodaszereket szedni, de ez életveszélyes. Van, aki a várótermekben osztja az észet a többi betegnek, mintha jobban értene hozzá, mint az

orvosok. És hallani olyanokról is, akik abbahagyták a kezelést, és bizalmat szavaztak valakinek, aki nem a tudomány mentén próbálkozik.

Valahogy ebben egyensúlyt kell találni. Ami az orvosé, elfogadni, hogy abban ő tud többet. Így is van dolgunk, hogy mozgósítsuk a testünk gyógyulást támogató energiáit. És nem jó, ha stresszeljük magunkat olyannal, amihez nem értünk.