

# Psychika to podstawa

Porady z dziedziny  
psychoonkologii



**BĄDŹ  
MĘŻCZYZNĄ.  
CHROŃ ZDROWIE!**

## Człowiek - najlepsza inwestycja

Projekt pn. „Opracowanie i wdrożenie programu profilaktycznego w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów układu moczowo-płciowego u pracujących mężczyzn w wieku od 45. roku życia (45+), ukierunkowanego na przeciwdziałanie ich dezaktywizacji zawodowej (w szczególności osób wykonujących zawody, co do których istnieje wyższe prawdopodobieństwo narażenia na choroby nowotworowe układu moczowo-płciowego)” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

Żyjemy w ciągłym pośpiechu i pogoni za dobrobytem. Nie akceptujemy słabości i większość problemów chcemy szybko wyprzeć ze świadomości. Wydawałoby się, że dzięki rozwojowi tak wielu dziedzin naszego życia staliśmy się bardziej świadomi siebie, świata, jego zagrożeń, a jednak pewne ludzkie zachowania, te indywidualne i te grupowe, zaprzeczają temu. Boimy się chorób i zbyt często, zamiast działać profilaktycznie, bagatelizujemy pierwsze niepokojące objawy. Chcemy myśleć, że wszystko będzie dobrze.

## Przykładowe wymówki:

„**Nie mam na nic czasu**” – może warto uświadomić sobie, że to my sami decydujemy, jak wykorzystujemy swój czas, nawet jeżeli wydaje nam się, że jest inaczej i czasami próbujemy zrzucić odpowiedzialność za swoje zdrowie na zewnętrzne czynniki, np. obowiązki zawodowe lub domowe.

„**U mnie w rodzinie nikt nie chorował na raka**” – czując się bezpiecznie, możemy zlekceważyć symptomy, które wcześniej wykryte dają szansę na zdrowe życie.

„**Nie mam żadnych niepokojących objawów**” – tym bardziej warto wykonać badanie i utwierdzić się w przekonaniu, że można się cieszyć zdrowiem.

„**Jak będę się badał, to jeszcze coś znajdą**” – strach przed badaniem i jego wynikiem jest czymś naturalnym. Można go na chwilę zagłuszyć, ale i tak powróci. Jedynym rozsądnym wyjściem jest zaakceptować to, że w sytuacjach weryfikujących nasz stan zdrowia zawsze towarzyszy nam niepokój, i mimo to wykonać badanie.

„**Takie bóle już miałem i nic złego się nie stało**” – niestety przyzwyczajamy się do wielu objawów fizycznych i z czasem zaczynamy je bagatelizować. Jednak nigdy nie wiemy, które symptomy można zlekceważyć, a które są zwiastunem rozwijającej się choroby. Nie warto ryzykować!

„**Przecież na coś kiedyś trzeba będzie umrzeć, po co mi lekarz**” – pomniejszanie znaczenia wartości swojego życia siebie samego, nie uchroni nas przed chorobą. Dopiero kiedy stajemy twarzą w twarz z kruchością życia i ewentualnością utraty tego, co dla nas ważne, wpadamy w panikę. Dlatego nie warto igrać z losem!

„**Nie wierzę w badania profilaktyczne, nic mi nie jest**” – niewiedza nie chroni przed chorobą. Udział w badaniu profilaktycznym nie jest poszukiwaniem nieszczęścia, a wręcz odwrotnie – ma przed nieszczęściem uchronić.

„**Dlaczego mam rzucić palenie, zmienić dietę, uprawiać sport, robić badania, skoro tyłu ludzi to robi, a i tak chorują**” – dbając o siebie, nigdy nie mamy pewności, czy to nas uchroni przed chorobą, ale stosując profilaktykę, utrudniamy rozwój wielu chorób.

# Kilka argumentów ułatwiających przekonanie siebie do badań:



Przyznaję, że dotychczas nie myślałem o swoim zdrowiu, ale przyszedł czas, żebym to zmienił. Nie dam się zwieść swoim lękom.

Chcę być sprawny, cieszyć się bliskością rodziny, pracować, realizować swoje pasje, a więc muszę żyć, aby móc tego doświadczać. Nie mam wpływu na wszystkie okoliczności, które mogą odebrać mi zdrowie, życie, sprawność, ale na niektóre mam, więc skoro mogę, to chcę z tego skorzystać.

Mam jedno życie i chcę je szanować. Lepiej być mądrym przed szkodą. Swoim zachowaniem mogę dać przykład swoim dzieciom, wnukom, pokazać, jak ważne jest dbanie o swoje zdrowie i co znaczy być odpowiedzialnym.

## Jak bliscy mogą zachęcić mężczyznę do wykonania badań:

Porozmawiajmy na temat wykonania badania, którego mężczyzna może się obawiać. To wymaga uwagi, czasu i spokoju. Pośpiech wszystkich rozdrażni i wprowadzi atmosferę niezyczliwości.

Nie atakujmy, nie straszmy, nie manipulujmy: „gdybyś nas kochał”, „nie myślisz o nas”, „jesteś nieodpowiedzialny”, ponieważ takie argumenty, zamiast zachęcać do badania, nakłaniają raczej do oporu i odmowy.

Używajmy życzliwych słów, np. „nie zrozum mnie źle, ale martwię się o ciebie”, „jesteś dla mnie bardzo ważny i chciałabym mieć pewność, że jesteś zdrowy”.

W przypadku dużego oporu potrzeba cierpliwości, spokoju, ale też konsekwentnego powracania do tematu - „wiem, że marudzę o tych badaniach, ale nie odpuszczę, bo bardzo się o ciebie martwię”.

Zróbmy razem badania. Będziemy wiedzieli, że nic nam nie zagraża i że przez jakiś czas możemy o nich nie myśleć.

Dzieci - te młodsze i starsze - spójrzcie na swoich ojców, dziadków i na chwilę się zatrzymajcie. Nie są wieczni. Nie będą żyć bez końca, chociaż może chcemy w to wierzyć. Najboleśniej jest jednak, gdy odchodzą za wcześnie, a można było temu zapobiec. Może nie macie w zwyczaju rozmawiać o badaniach, profilaktyce i na początku będzie to trudne dla obydwu stron. Nie poddawajcie się jednak i bądźcie niestrudzeni w pytaniach: „tatusiu/dziadku, czy już zrobiłeś badania?”. Troska o bliskich to najlepsza inwestycja w swoje życie.



**BĄDŹ  
MĘCZYZNĄ.  
CHROŃ ZDROWIE!**

[www.mezczyzna45plus.pl](http://www.mezczyzna45plus.pl)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Ministerstwo  
Zdrowia



BĄDŹ  
MĘCZYZNĄ.  
CHROŃ ZDROWIE!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOLECZNY



Materiał informacyjny współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.  
Egzemplarz bezpłatny.

© Ministerstwo Zdrowia, Departament Polityki Zdrowotnej, ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa  
tel.: 22 634 95 72, 22 634 94 51, 22 634 93 20, faks: 22 634 93 76  
adres e-mail: mezczyzna45plus@scoi.pl, dep-pz@mz.gov.pl  
Warszawa 2012