



mgr psychologii Maria Malmurowicz  
prowadzi psychologiczny telefon zaufania  
firmy ConvaTec w ramach programu Złota Karta.



# Obłaskawić stomię

Życie ze stomią nie jest łatwe, ale jest możliwe. Ba, można się nim nawet cieszyć! Powie ktoś: łatwo powiedzieć, trudniej to przeżyć na własnej skórze. Zgoda – na początku na pewno każdemu jest ciężko, ale są sposoby, aby pogodzić się z nową sytuacją.

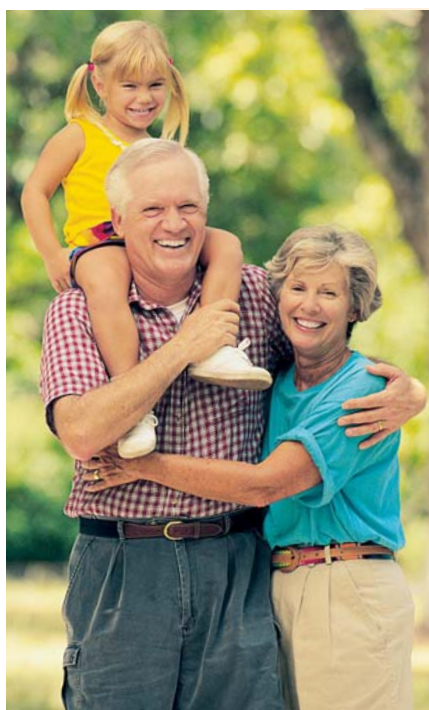
Stomia jest problemem nie tylko natury medycznej, ale i psychologicznej. I nie ma co liczyć na to, że „jakoś to będzie”. Już od pierwszych dni po operacji trzeba zacząć żmudny proces przystosowywania się do nowych okoliczności. Panowanie nad własnym ciałem to jedno, kojenie swojej duszy – to drugie. Każdy ze stomików musi się uporać z tym problemem na swój sposób.

## 1 PO PIERWSZE: poznaj się od nowa

Po operacji wyłonienia stomii to, co dotąd znaliśmy najlepiej na świecie – własne ciało – nagle zostaje zmienione. Nie poznajemy go. Nie poznajemy siebie. Teraz mamy „coś” na brzuchu. Co możemy więc zrobić? Trzeba niezwłocznie zacząć poznawać się na nowo.

Przez stomię została zachwiana wizja naszego „ja”, czyli człowieka zdrowego, sprawnego, pełnego energii. Cierpimy, bo czujemy się tak, jakby nasze ciało zostało okaleczone. Przyklejony na brzuchu worek stomijny, jest czymś obcym, nieznanym. Jednocześnie czymś, z czym mamy pozostać przez lata.

Tym przeżyciom towarzyszy pooperacyjny ból fizyczny. Po operacji chirurgicznej jest on czymś naturalnym i można mu zaradzić poprzez zastosowanie odpowiednich środków przeciwbólowych. Ale znacznie bardziej doskwiera ból psychiczny. Tu sama farmakologia niewiele zdziała – musimy szukać pomocy gdzie indziej. Przede wszystkim: wewnątrz siebie. Najlepiej zacząć od odpowiedzenia sobie na podstawowe pytanie: Czy mogę się pogodzić ze stomią? Czy mogę z nią żyć? Na szczęście możliwa jest odpowiedź: „Tak! Muszę się z nią pogodzić, bo dzięki niej żyję!”



## Kogo poinformować o swojej stomii?

Rodzina (ta najbliższa – mąż, żona, dzieci) powinna być tak samo dokładnie poinformowana o zabiegu operacyjnym i jego skutkach, jak sam chory. Pacjenci czasem nie życzą sobie, aby lekarz informował rodzinę. Nie jest to racjonalne, dużo lepiej jest przemóc się i zaufać bliskim. Wtedy okres rekonwalescencji przebiegnie dużo szybciej i przyniesie mniej psychicznych obciążeń.

Nie należy natomiast, jeśli nie czuje się takiej potrzeby, informować o chorobie dalszej rodziny, czy znajomych, szczególnie w tym pierwszym, najtrudniejszym okresie. Najlepiej poczekać z tym do momentu, gdy będziemy sprawnie wykonywać wszystkie czynności związane z samoobsługą stomii. Gdy będziemy zupełnie wyleczonymi pacjentami, którzy mają tylko „coś”, czego nie widać.

Potem przychodzą jednak pytania o jakość darowanego nam życia. Jak stawić im czoło? Przede wszystkim, trzeba chcieć poznać nową sytuację, zaufać personelowi medycznemu (lekarzowi, pielęgniarkie, psychologowi), śmiało pytać o wszystko, co niezrozumiałe, wątpliwe, budzące sprzeciw. Ważne, aby zaraz po operacji zdobyć się na odwagę i obejrzeć swoją stomię, dotknąć jej, jak najszybciej starać się samemu zmienić woreczek.

Ogromną rolę odgrywają relacje z bliskimi. Nie należy więc zabraniać rodzinie odwiedzin w szpitalu. Koniecznie trzeba mówić bliskim o swoich odczuciach. To ważne dla nas i dla nich. Bliscy martwią się o nas, chcą wiedzieć, co przeżywamy.

## 2 PO DRUGIE: zaakceptuj stratę

W okresie pooperacyjnym mogą nam towarzyszyć różne bardzo silne negatywne emocje: żal, zwątpienie, gorycz czy nawet złość. Trzeba pamiętać, że są to naturalne reakcje. To zachowania, które pojawiają się u człowieka, który stracił coś ważnego. A dla każdego istotna jest sprawność i estetyka jego ciała. Często pojawia się też wizja utraty domu, pracy, przyjaciół. Psychologowie określają to mianem „stracenia siebie”. To poczucie utraty dotyczy zarówno czegoś wymiernego, np. sprawności fizycznej, jak również niewymiernego, np. radości życia, szacunku, miłości. Kiedy człowiek coś gubi, rzeczą naturalną jest, że stara się to odnaleźć. Dla-

tego tak ważne jest, aby przy pomocy bliskich czy życzliwych nam osób szukać nowych celów, aby móc zaakceptować stratę i odnaleźć siebie na nowo.

### 3 PO TRZECIE: nie izoluj się

Wyłonienie stomii może budzić potrzebę izolacji, odwrócenia się od bliskich, zamknięcia sam na sam ze swoim problemem w myśl zasady, że nikt nam nie pomoże, jeżeli nie pomożemy sobie sami. Zaczynamy więc bronić dostępu do siebie, jesteśmy nieufni i unikamy kontaktów nawet z osobami nam bliskimi. Nadmierna drażliwość, przeczulenie, lęk przed ewentualnym odrzuceniem, to wszystko nasila potrzebę izolacji. Jednocześnie stajemy się sami dla siebie najsurowszym z krytyków. Towarzyszy temu brak wiary w życzliwość czy bezinteresowność innych. To wszystko prowadzi do niepotrzebnej frustracji. Udajemy zupełną niewrażliwość na uczucia innych, uważając, że sami skutecznie poradzimy sobie w tej nowej sytuacji. A gdy coś nie wychodzi, np. w samoobsłudze sprzętu stomijnego, nasila się niepokój, poczucie winy. Piętrzą się wyrzuty sumienia.

Wszystko to wzmacnia ból psychiczny. Dlatego najważniejsze jest przełamanie izolacji i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa. Wówczas inaczej spojrzymy na ludzi i otaczający nas świat. Stając się ufnym wobec tych, którzy chcą nam pomóc w trudnych chwilach, odzyskamy spokój. A z czasem też siłę, która będzie potrzebna przy adaptacji do nowej jakości życia. Rehabilitacja i readaptacja osób ze stomią musi bowiem zacząć się równoległe z właściwym procesem leczenia. Żeby ten warunek mógł być spełniony, potrzeba jedynie dobrej woli i samozaparcia.

### 4 PO CZWARTE: nie rezygnuj z marzeń

Z zależności od wieku, wykształcenia czy wykonywanego zawodu odnajdywanie siebie na nowo jest procesem bardzo indywidualnym.

Człowiek młody, będący u progu aktywności zawodowej, może uznać stomię za barierę. Może myśleć, że życie które dopiero zaczyna, dla

### Kto i co pomoże ci odnaleźć się w roli stomika:

1. zaufany personel medyczny;
2. uzyskanie fachowej odpowiedzi na wszelkie twoje dociekliwe pytania;
3. dokładne zapoznanie się z własną stomią
4. kontakt z bliskimi (rodziną, przyjaciółmi);
5. częste rozmowy o swoich przeżyciach, doznaniach.

niego już się skończyło. Może mieć zaniżoną samoocenę, myśli depresyjne. Może zachwiać się jego system wartości, zwątpić w sens celów, do których dążył przed operacją. To, co było nadrzędną wartością, teraz schodzi na plan dalszy. Na szczęście, jest to tylko tzw. zakłócenie czasowe. Właściwa terapia psychologiczna pozwala bowiem wyjść z „zaczarowanego kręgu”.

Jako psycholog, pamiętam ze swej praktyki pacjentkę, która będąc w klasie przedmaturalnej, w wieku 18 lat, została stomikiem. Wcześniej marzyła o tym, by śpiewać. Wydawało jej się, że wyłonienie stomii zburzyło jej świat. Przeżyła trudne chwile, dni, tygodnie. Było to ponad 20 lat temu. Wtedy, gdy wiedza o stomii była niewielka, a poradnictwo stomijne – praktycznie żadne. Pacjentce z pomocą przyszedł lekarz i rodzina. Miłość, ciepło, zrozumienie, pozwoliły dziewczynie otrząsnąć się z szoku. Po rocznej przerwie wróciła do szkoły i zdała maturę. Uwierzyła w siebie, i w to, że mając woreczek stomijny nie różni się od innych, nie jest gorsza. Zaczęła brać lekcje śpiewu, dostała się do szkoły muzycznej, którą ukończyła wzorowo. Zdobyła pracę w renomowanym chórze. Jest szczęśliwa.

To tylko jeden z wielu przykładów, na to, że ze stomią można żyć i być szczęśliwym. Jest tylko jeden warunek – trzeba uwierzyć w siebie i nie rezygnować ze swoich marzeń.

### 5 PO PIĄTE: wróć do życia zawodowego

Inne emocje i przeżycia mogą towarzyszyć osobom dojrzałym, o ustabilizowanej sytuacji rodzinnej i zawodowej. Niepokój, wręcz lęk, wywołuje u nich niepewność związaną z utratą ro-

dziny i pracy. Ważny w tej sytuacji jest kontakt z najbliższymi, którzy dużo wiedzą o naszej chorobie. To oni mogą nam pomóc.

Kiedy mamy za sobą pierwsze pooperacyjne przeżycia, czujemy się lepiej i poznajemy siebie na nowo – możemy wrócić do aktywności zawodowej. Powrót do pracy pomoże nam uwierzyć we własne umiejętności, przekonać się, że stomia nie wpływa na nasze umiejętności, zdolności, wiedzę. Powrót do pracy często bywa najlepszą terapią. Kontakt z dawnym życiem, światem zawodowym sprawia, że znowu mamy plany na przyszłość, marzenia, nowe cele.

Przytoczę tu historię pewnego pacjenta. Mężczyzna w wieku ok. 40 lat, półtora roku po operacji. Miał żonę i dzieci, którzy go wspierali i otaczali opieką. Czuł się jednak nieszczęśliwy. Bał się wrócić do pracy. Obawiał się, że sobie nie poradzi, że zawiedzie go sprzęt. Był prawnikiem, co wymagało od niego ciągłego bycia wśród ludzi, bał się kłopotliwych, nieprzewidywalnych sytuacji. Nie wiedział, czy i w jaki sposób poinformować szefa. Chciał wrócić do pracy, do wykonywanego zawodu, ale bał się ryzyka. Po wielu rozmowach z psychologiem, analizach ewentualnych sytuacji, które mogą się przydarzyć, zdecydował się na powrót. Zaczął od 1/4 etatu. Nie chciał mówić nikomu o swojej stomii. Mijały tygodnie i... nic złego się nie wydarzyło. Po upływie pół roku, zdecydował się pracować na cały etat. O stomii nadal nikt nie wiedział. Nauczył się perfekcyjnie wykonywać irygację, to dawało mu pewność, że panuje nad własną fizjologią. Nic przykrego go nie spotkało, a on do dziś z wielkim zadowoleniem realizuje się zawodowo.

Stomia nie ogranicza bowiem naszego życia zawodowego. Jeśli świadomie przekreślimy swoją drogę zawodową, stomia stanie się naszym głównym problemem, potęgującym frustrację, która może prowadzić nawet do ciężkiej nerwicy.

Pamiętajmy, że marzyć, pragnąć, realizować się, może i musi każdy, a stomia nie blokuje tych pragnień. W żaden sposób.

### Stomijny telefon zaufania

Po poradę do psychologa można zwracać się w każdy wtorek w godz. 17-21. Bezpłatny numer telefonu udostępniany jest posiadaczom Złotej Karty ConvaTec przez pracowników Działu Pomocy ConvaTec pod numerem infolinii 0-800-120-093.

**W procesie godzenia się z nową sytuacją może pomóc proste zdanie, które często powtarzane, niczym mantra, poprawi nasze samopoczucie: „Mam stomię, jest ona moja, ale nikt obcy, jeżeli ja tego nie zechcę, o tym się nie dowie”.**