



## Próba przetrwania

Jak będzie wyglądało moje życie? Czy partner zaakceptuje mnie i moją stomię? Tego boi się każdy po operacji wyłonienia stomii. Życie pokazuje, że większości ten lęk udaje się pokonać.

Powrotowi do domu po operacji wyłonienia stomii towarzyszy zarówno radość, jak i niepokój, stres oraz lęk. Lęk przed tym, jak teraz będzie wyglądać wspólne życie. Jak na okaleczenie zareagują najbliżsi? Czy po operacji uda się zmierzyć nie tylko z nową sytuacją, z codziennym życiem, ale także z nowymi uczuciami, które niewątpliwie pojawiają się w związku?

### Strach przed przyszłością

Kobieta z ileostomią niedługo po operacji trafiła do poradni psychologicznej. Była kłębkiem nerwów. Bała się życia, bała się przyszłości. Miała 22 lata, była 3 lata po ślubie, miała 1,5 roczne dziecko. A teraz stomia i załamanie nerwowe. Na operację musiała zdecydować się bardzo szybko. Nie było więc czasu na rozmowy z mężem, wspólne omówienie problemu, przygotowania. I choć po operacji mężczyzna zajmował się nią i dzieckiem, był troskliwy, opiekuńczy, ona bała się, czy pewnego dnia jej nie opuści. Nie umiała zaakceptować siebie na nowo: przerażała ją myśl o powrocie do normalnego rodzinnego życia, o intymnych zbliżeniach. Wmówiła sobie, że mąż będzie czuł w takich sytuacjach niechęć, może wręcz obrzydzenie. Tymczasem on wielokrotnie podkreślał, że woreczek na jej brzuchu nie ma dla niego większego znaczenia. Szybko i poprawnie odnalazł się w nowej sytuacji. Nie rozumiał, skąd brały się jej obawy. Tej parze pomogła terapia u psychologa. Z biegiem czasu i kolejnych spotkań kobieta odblokowała się, zaakceptowała swoją sytuację, zaczęła żyć normalnie. Do normy wróciło także jej życie intymne – ponownie zaszła w ciążę.

Niestety, nie wszystkie historie kończą się tak dobrze i szczęśliwie. Zdarza się i tak, że związki po prostu się rozpadają.

### Samoakceptacja to podstawa

Zabieg wyłonienia stomii dotyka najintymniejszych, a zarazem najwstydlivszych, sfer życia człowieka. Nawet osoby niemające za hamowań w życiu intymnym, często nie biorą kąpeli w wannie w momencie, gdy z toalety korzysta ich partner. W naszej kulturze utrzymuje się bowiem pewnego rodzaju tabu dotyczące wydalania. Nie mówi się ani o nim, ani o towarzyszących mu odgłosach czy zapachach. Od dzieciństwa uczy się nas, że wydalanie jest brzydkie, wykrzywiamy twarz w żartach, gdy małe dziecko robi kupkę. Wydalanie jest dla nas wstydlive. Po operacji wyłonienia stomii pacjent musi pogodzić się z tym, że proces usuwania organicznych resztek z jelit nie będzie już tak intymny. By powrócić do normalnego życia, powinien ten fakt zaakceptować i przełamać naturalny wstyd oraz obrzydzenie. Jak to zrobić?

Pierwszym krokiem jest uzmysłowienie sobie, że wydalanie jest tak samo naturalne jak każdy inny proces fizjologiczny: oddychanie, jedzenie, spanie. Można powiedzieć sobie głośno: „moje ciało zachorowało, operacja była konieczna, teraz nauczę się żyć na nowo i stomia mi w tym nie przeszkodzi”.

Żeby zmniejszyć wstyd, trzeba też dobrze oswoić się z samym woreczkiem. Obejrzeć go, sprawdzić jak jest zbudowany, jak funkcjonuje, jak najwięcej dowiedzieć się o higienie, zadać lekarzowi szereg pytań, nawet tych najbardziej kłopotliwych. Mamy do tego prawo — znaleźliśmy się bowiem w nowej dla siebie i dość kłopotliwej sytuacji.

Kiedy poznamy dokładnie woreczek stomijny i nauczymy się, jak utrzymywać higienę, trzeba jeszcze zaakceptować fakt, że ciało zostało okaleczone, nie jest już takie samo, jak kiedyś, jest mniej sprawne. I warto pomyśleć, że nie jesteśmy w tej sytuacji jedyni. Np. osoby z chorobami krtani i układu oddechowego mają często zakładaną rurkę tracheostomiczną. Tracheostomia jest otworem w ciele, wymaga specjalnych zabiegów higienicznych (np. czyszczenia specjalną szczoteczką, podobną do małej szczotki do mycia butelek) i wiąże się ze wstydlivymi sytuacjami. Dlaczego? Wydzielina zalegająca w płucach i górnych drogach oddechowych, tzw. flegma, czasem wydostaje się z rurki i nie ma przyjemnego zapachu. Pacjent ze stomią ma bardziej komfortową sytuację, bo woreczek stomijny jest ukryty pod ubraniem. Wie o nim tylko chory i najbliżsi, a rurkę tracheostomiczną widzą wszyscy.

### Zaakceptuj siebie...

- Dostrzeż w sobie zalety — na nich buduj poczucie własnej wartości.
- Wiedz, że masz i słabe, i mocne strony — tak, jak każdy z człowiek.
- Nie bój się swoich słabości czy niedoskonałości — bądźcie ci łatwiej nad sobą pracować.
- Traktuj trudności jako zadania, z którymi możesz się zmierzyć — a nie jako przeszkody.
- Sam podejmuj decyzje — miej świadomość, że sam ponosisz za nie odpowiedzialność.
- Naucz się wyrażać siebie — bądź spontaniczny, nie bój się wyrażać emocji, myśli i rozmawiać.
- Porażki są też potrzebne — wyciągaj z nich coś dobrego dla siebie. Hartują i dzięki nim można zdobywać doświadczenie.
- Daj sobie i innym prawo do pójścia swoją drogą — nawet jeżeli byłaby niezgodna z oczekiwaniami Twoimi czy innych. Nikt nie ma prawa układać nam życia.

Jeśli przemyślimy wszelkie aspekty, łatwiej będzie zaakceptować stomię. Oczywiście, martwimy się też o nasz związek. Bo jeśli sami musimy długo oswajać się z woreczkiem, to co pomyśli partner. Czy jeszcze jesteśmy dla niego atrakcyjni? Co dalej ze związkiem, seksem, życiem intymnym?

## Popatrz na mnie, taki jestem

Stomia to z pewnością duża próba dla związku, sytuacja kryzysowa, w której i ty, i partner musicie się odnaleźć. Powrót do właściwych stosunków jest możliwy, gdy pogodzimy się ze



## Jak rozładować kryzys w związku

1. Jeśli czujesz, że w Twoim związku coś się psuje, pozwól sobie na chwilę smutku, ale potem skup się na znalezieniu przyczyn takiego stanu rzeczy.
2. Bądź szczery, nie dź w sobie złych emocji. Opowiedz szczerze partnerowi o swoich obawach, wątpliwościach. Taki intymny dialog zbliży Was do siebie.
3. Naucz się wybaczać. Uzdrawienie zranionych uczuć będzie mieć dobroczynny wpływ na Wasz związek.
4. Kochaj i żyj dalej. Stomia nie powinna Ci przeszkadzać w czerpaniu radości z normalnego życia.

stomią. Jeśli nie zaakceptujemy siebie z powodu tej niedoskonałości, ciągle będziemy zastanawiać się, jak na tę inność patrzy partner. To wywoła stres i drażliwość. By przemyśleć i zaakceptować swoją sytuację, potrzebujemy czasu i cierpliwości. Partner także.

Jeżeli partner nie miał okazji zobaczyć stomii w szpitalu, to po powrocie ze szpitala nie powinno się przeprowadzać terapii szokowej i pierwszego dnia pokazywać mu jak zmienia

Wypisz na kartce 10 swoich niewątpliwych zalet, np. jestem słowny, czytany, ambitny, interesujący. Przyczep ją w widocznym miejscu i powtarzaj na głos codziennie rano. To ćwiczenie pomoże Ci uwierzyć, że jesteś pełnowartościowym człowiekiem i stomia nie ma na to żadnego wpływu.

się woreczek. On też jest zdenerwowany, trzeba go oswajać powoli. Przyjdzie mu to łatwiej, jeśli najpierw dowie się czegoś o stomii, jej pielęgnacji, codziennym życiu z woreczkiem, a potem ją zobaczy.

Także w sprawie życia intymnego potrzebne jest wyczucie i zrozumienie. I czas. Nie ma sensu w pierwszych tygodniach po zabiegu planować powrotu do sypialni, jak gdyby nic się nie stało. Stało się. Przeszliśmy operację i od tego czasu będziemy żyć z woreczkiem stomijnym. Zmieniło się nieco nasze ciało. Ale im dłużej partner będzie patrzył na bliźnię i woreczek stomijny, tym bardziej będzie stawało się to dla niego naturalne, zwyczajne. To, co kiedyś mogło powodować wstyd, zadziwienie czy nawet obrzydzenie stanie się niewidoczne, tak jakby było tam od zawsze. Oczywiście, jeśli tylko damy sobie czas i będziemy patrzeć na siebie z miłością.

## Wcześniejszy kryzys

Z psychologicznych obserwacji wynika, że stomia rzadko sama w sobie bywa podstawową przyczyną rozpadu małżeństw. Może być natomiast czynnikiem, który ten rozpad przyspiesza.

Tak jak w historii 45-letniego mężczyzny, który zgłosił się do poradni psychologicznej w głębokiej depresji, 2 lata po operacji. Stomia wywołała uśpiony wcześniej kryzys w związku. Od półtora roku był sam. Żona od niego odeszła. Uważał, że właśnie jego niedyspozycja była dla kobiety powodem podjęcia decyzji o rozwodzie. Był apatyczny, nie widział sensu życia, o wszystkim, co złe, oskarżał stomię. Twierdził, że to ona zniszczyła jego idealne małżeństwo. Dopiero po wielu sesjach psychologicznych, przyznał się do pewnego 'epizodu' w swoim życiu. Przez 2 lata przed operacją miał przyjaciółkę, z którą spędzał dużo czasu. Myślał o opuszczeniu dla niej żony. Operacja zniweczyła te plany. Okazało się też, że żona wiedziała o romansie męża. Nie mogła się pogodzić z jego zdradą i mimo choroby, zdecydowała się go opuścić. Na jej decyzję wpłynęła jednak nie operacja wyłonienia stomii, tylko wcześniejsze zachowanie męża.

W wielu związkach, które definitywnie rozpadły się po operacji, już przedtem działało się źle. Były kryzysy, nieporozumienia. Wyciszały się

na czas zabiegu i rekonwalescencji. Mogło to dawać nadzieję, że będzie dobrze, że wszystko jakoś się ułoży. Brak akceptacji samego siebie przez nas jako osoby ze stomią, często staje się czynnikiem wywołującym bądź przyspieszającym rozpad związku. Zadawnione urazy i niechęci partner wykorzystuje w momencie, gdy stomijny małżonek nieustannie narzeka, podkreśla, że jest nieatrakcyjny, niekochany. Tym może powodować zniecierpliwienie, irytację, a potem kryzys. Czasem kończy się to rozstaniem. Ale nie z powodu woreczka, tylko z powodu nastawienia chorego do własnego ciała i jego małego poczucia własnej wartości

Bardzo rzadko, ale zdarzają się przypadki, w których faktycznym powodem rozpadu małżeństwa jest stomia.

## Pokochaj siebie, pokochaj partnera

Jeśli operacja wyłonienia stomii spędza nam sen z powiek, odbiera spokój i wywołuje negatywne myśli na swój temat — warto skorzystać z porady psychologicznej. Być może od dawna czujemy się gorsi, mniej atrakcyjni, niewartościowi i problem nie leży w woreczku, tylko w ogólnym naszym stanie emocjonalnym. Terapia pozwoli nam nie tylko znaleźć przyczynę złego samopoczucia, pomoże też oswoić się ze swoim nowym ciałem. Dobrym pomysłem jest też terapia małżeńska, podczas której będziemy mogli na spokojnie, w atmosferze akceptacji i zrozumienia wyjaśnić sobie swoje obawy, lęki i niepokoje związane ze stomią i zmianami w naszym związku po operacji.

Życia ze stomią trzeba się nauczyć. Ale czy mały woreczek na brzuchu określa całego człowieka? Czy całkowicie przekreśla jego uczucia, marzenia, myśli i wolę? Na pewno nie!

## 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.