



## Bliskost i seksualnost nakon raka važna su karika oporavka

Institut za gastroenterološke tumore (IGET) organizira besplatne radionice za poboljšanje kvalitete života onkoloških pacijenata, a uz postojeće - psihološke, radionice o pravima pacijenata te o prehrani, od početka godine organiziraju i nove radionice muzikoterapije, art terapije i seksualne terapije. Upravo o njoj razgovarali smo s dr. Dinom Bošnjak Kuharić i dr. Porinom Makarićem, seksualnim terapeutima iz Klinike za psihijatriju Vrapče koji održavaju radionice u IGET-u.

- Tijekom i nakon završetka liječenja maligne bolesti pacijenti se često suočavaju s intenzivnim emocijama poput straha, srama, ljutnje, tuge ili tjeskobe, koje mogu značajno

Komunikacija s partnerom i rad na intimnosti, pogotovo u slučaju seksualnih teškoća koje se često javljaju uz dijagnozu maligne bolesti, poboljšavaju kvalitetu života, a kako komunicirati i vratiti seksualnost, savjetuju dr. Dina Bošnjak Kuharić i dr. Porin Makarić, psihijatri i seksualni terapeuti

Piše Suzana Ciboci Stunja, foto Shutterstock i Vedran Peteh/Cropix

utjecati na njihov odnos s partnerom i drugim bliskim osobama. Dok neke osobe mogu osjećati povećanu potrebu za podrškom, nježnošću i sigurnošću te i same tražiti razgovor i pomoć, druge mogu izbjegavati razgovor o emocijama što dovodi do narušene komunikacije, izbjegavanja intimnosti i osjećaja otuđenosti. Partner se može osjećati nesigurno i nemoć-

no, opterećen novom dinamikom odnosa i nesnalaženjem u pristupu osobi i rješavanju problema - kaže dr. Dina Bošnjak Kuharić.

● **Kako proći kroz taj vrtlog emocija nakon dijagnoze i liječenja raka? Gubitak kose i dojke imaju**

nastavak na sljedećoj stranici

**TREBA RAZGOVARATI O EMOCIJAMA, POTREBAMA I ŽELJAMA, ALI BEZ OSJEĆAJA PRITISKA I PRIHVATITI DA OPORAVAK MOŽE TRAJATI NEKO VRIJEME**



Dr. sc. Porin Makarić, dr. med., specijalist psihijatrije

**najveći negativan utjecaj na ženinu sliku svoga tijela nakon dijagnoze i liječenja maligne bolesti?**

**Dina:** Tjelesne promjene mogu značajno utjecati na ženinu sliku o sebi, samopouzdanje i osjećaj ženstvenosti. Imaju i snažnu emocionalnu komponentu jer često izazivaju tugu, strah, tjeskobu i/ili gubitak identiteta. Prvi korak je dopustiti sebi da osjetite i priznate ove emocije, kao i da si date vremena za prilagodbu. U tom procesu može pomoći razgovor s bliskim osobama, stručnjacima ili drugim osobama koje su proživjele slično iskustvo, kao i rad na sebi kroz aktivnosti koje volite, vježbanje i usmjeravanje na svoje pozitivne strane i ono što vaše tijelo i dalje može činiti. Možete razmisliti i o rekonstruktivnim opcijama ili nošenju perike, proteza, posebne odjeće... Važan dio predstavlja komunikacija s partnerom i rad na intimnosti, pogotovo u slučaju razvoja seksualnih teškoća koje se često javljaju uz dijagnozu maligne bolesti.

● **Zašto je važno raditi na promjenama u doživljaju svog tijela?**

**Dina:** Iako seksualnost možda nije prioritet tijekom liječenja, ona može biti važan aspekt oporavka i vraćanja osjećaja normalnosti nakon bolesti. Unatoč tome, često ostaje zanemarena iz različitih razloga; u početku je to svakako zbog stavljanja fokusa na samo preživljavanje i rješavanje tegoba poput iscrpljenosti, mučnine ili bolova, a zatim i zbog promjena u par-

nerskom odnosu, narušene komunikacije ili straha od reakcije partnera, odbijanja i nerazumijevanja. Radom na promjenama doživljaja vlastitog tijela osoba može vratiti samopouzdanje i osjećaj kontrole nad vlastitim životom, smanjiti negativne emocije, bolje se nositi sa stresom i održavati kvalitetnije odnose, uključujući i intimnost, što sve posljedično utječe na bolju kvalitetu života i sklad između fizičkog, emocionalnog i seksualnog zdravlja.

**Porin:** Seksualni život ima značajnu ulogu u kvaliteti života nakon završetka akutnog liječenja maligne bolesti. Seksualno zdravlje ima dubok utjecaj na emocionalno, psihološko i fizičko blagostanje pacijenata, što može značajno pridonijeti oporavku i cjelokupnom životnom zadovoljstvu. Nakon završetka akutnog liječenja maligne bolesti mnogi pacijenti suočavaju se s promjenama u seksualnoj funkciji.

● **Koje manje vidljive posljedice ostavlja rak i liječenje na ženino tijelo?**

**Dina:** Pojačana osjetljivost kože i sluznica, suhoća rodnice, prijevremena menopauza, bolovi u zglobovima i mišićima, osjećaj iscrpljenosti i

umora, promjene u tjelesnoj težini, osjetljivost dojke i slično. Sve ove promjene mogu pridonijeti razvoju seksualnih teškoća poput nelagode, iritacije i boli tijekom seksualnog odnosa, vaginizma, gubitka interesa i želje za seksualnim aktivnostima. Sve ovo ujedno su teškoće na koje se pacijentice žale tijekom naših savjetovanja, uz pad samopouzdanja, narušenu sliku o sebi i svom tijelu te poteškoće u komunikaciji s partnerom.

● **Kako stvoriti ili vratiti bliskost i seksualnost nakon raka?**

**Dina:** Potrebno je određeno vrijeme i strpljenje za proces oporavka. Ključni koraci su prepoznavanje i prihvaćanje vlastitih emocija, ponovno povezivanje sa svojim tijelom i poticanje senzualnosti kroz brigu o sebi i fizičku aktivnost (npr. masaže, joga, ples) te otvorena komunikacija s partnerom. Seksualnost ne označava samo fizički čin, ona uključuje i doživljaj vlastite vrijednosti i privlačnosti, kao i osjećaj bliskosti s partnerom u čemu može pomoći stvaranje ugodne atmosfere, komunikacija o osjećajima i željama te postupni pristup bez pritiska, uz istraživanje novih načina uživanja.



Dr. sc. Dina Bošnjak Kuharić, dr. med., specijalistica psihijatrije

● **Kako partner može pomoći ženi da se osjeća prihvaćeno, poželjno i voljeno u svom tijelu i nakon raka?**

**Dina:** Uloga partnera je iznimno važna tijekom liječenja i procesa oporavka od maligne bolesti. Potiče se otvorena komunikacija i strpljiv, podržavajući pristup, pokazivanje ljubavi kroz dodire i nježnosti u tempu koji ženi odgovara, jačanje njenog samopouzdanja, aktivno sudjelovanje u liječenju i oporavku (uključujući i seksualno savjetovanje) i građenje "nove" intime kroz istraživanje i prilagodbu dotadašnjih seksualnih navika.

● **Kakve posljedice onkološko liječenje ostavlja na seksualno zdravlje muškaraca?**

**Porin:** Mogu imati negativan utjecaj na mentalno zdravlje, seksualnu želju, intimnost, fizički odnos i mu-

ževnost. U slučaju karcinoma prostate, primjerice, liječenje često uključuje operaciju, zračenje, hormonsku terapiju ili kemoterapiju. Svaka od tih metoda može imati različite učinke na seksualno zdravlje. Najčešći poremećaj koji se javlja kod pacijenata s karcinomom prostate je erektilna disfunkcija.

● **Imaju li poteškoća u vraćanju želje za seksom nakon dijagnoze?**

**Porin:** Često se javlja i gubitak seksualne želje, smanjenje intenziteta orgazma, suhi orgazam, retrogradna ejakulacija. Zbog neinformiranosti muškarci mogu misliti kako su ti poremećaji trajni i ireverzibilni, no to često nije istina. Naime, kod određenih poremećaja, jasno, ovisno o razini objektivnog tjelesnog oštećenja, može se postići značajno poboljšanje funkcioniranja.

## Kada i gdje su radionice

Raspored besplatnih radionica može se pronaći na internetskim stranicama IGET-a. Treba se prijaviti na broj 095 5578 587, utorkom i četvrtkom od 11 do 14 sati. Radionice se održavaju u prostorima IGET-a u Klinici za tumore, Ilica 197 u Zagrebu. Seksualna terapija u IGET-u uključuje dvije opcije, psihoedukativne radionice o seksualnim teškoćama i načinima liječenja, a druga se odnosi na individualno savjetovanje prilagođeno određenoj osobi.

## SEKSUALNOST NE OZNAČAVA SAMO FIZIČKI ČIN, ONA UKLJUČUJE I DOŽIVLJAJ VLASTITE VRIJEDNOSTI I PRIVLAČNOSTI, KAO I OSJEĆAJ BLISKOSTI S PARTNEROM

● **Pričaju li otvoreno o tome?**

**Porin:** Muškarci često nisu skloni otvoreno pričati o problemima vezanim uz seksualnost jer ih znaju smatrati vlastitom slabošću. Vrlo često je potrebno postaviti otvoreno pitanje.

● **Kako partnerica može pridonijeti vraćanju seksualnosti i bliskosti u vezu ako se partner nosi s posljedicama onkološke bolesti?**

**Porin:** Treba razgovarati o emocijama, potrebama i željama, ali bez osjećaja pritiska. Prihvatiti da oporavak može trajati neko vrijeme i da je potpuno normalno da se stvari ne vrate odmah na staro. Poželjno je biti strpljiv i pokazati partneru da ga volite i cijenite bez obzira na fizičke promjene. Bitno je da partner ne osjeća pritisak da mora nešto učiniti, već da s partnericom otkrije nov način povezivanja. U seksualnoj terapiji, kada je moguće, gotovo uvijek uključujemo i partnera.

● **Što im savjetujete?**

**Dina:** Tijekom grupnih radionica radimo na edukaciji o seksualnosti, seksualnim poremećajima i metodama liječenja, dok se kroz individualni rad fokusiramo na specifične poteškoće koje osoba iznosi u sigurnom okruženju u kojem može pričati o seksualnosti bez srama i tabua. Seksualni problemi uvijek se stavljaju u kontekst te osobe, njenog života i bliskih odnosa te pružamo psihološku podršku u lakšem nošenju s brojnim promjenama. ●