

# 0 čemu razmišljaju mladi suočeni sa rakom i koronom

Izolacija, dezinfekcija, pranje ruku, kontakti sa drugima svedeni na minimum – ove preventivne mere su uveliko svakodnevnica deci i mladima koji se leče od raka i njihovim porodicama. Hemioterapija i radioterapija dovode do slabljenja imunog sistema, te su onkološki pacijenti u većem riziku od raznih infekcija koje mogu ugroziti njihove živote. Šta za njih znači ova pandemija?

## Šta ste prvo pomislili kada se pojavio virus?



*Zbog lečenja od raka, kako kažu, spadam u rizičnu grupu, a to svakako dodatno utiče na moju percepciju cele situacije i na javljanje anksioznosti. Takođe, strah se ne javlja samo zbog virusa, već i zbog neizvesnosti koju on sa sobom nosi, zbog pitanja koja se u mojoj glavi gomilaju: šta ako se neko od mojih bliskih zarazi, šta ako sam ja nosilac virusa i širim ga okolo, a da ni ne znam, šta ako neko ko mi je drag umre od virusa, šta će biti kada se sve završi, da li ću stići da diplomiram ove godine, da upišem master, kako će se ova situacija odraziti na moju budućnost...?*

Milica (23):

studentkinja



Radim u hotelu u kome su gosti stranci. Pokušavam da se pridržavam propisanih mera.

Dušan (23):

zaposlena mlada osoba



Prvo sam pomislila da virus šalje neko ko smatra da se ne ponašamo lepo jedni prema drugima i ne poštujemo svoje najbliže. Možemo ga jedino pobediti tako što ćemo poštovati svaki zakon koji su nam uputili ljudi koji brinu za sve nas.

Megi (16):

učenica

**Šta mladi poručuju svojim vršnjacima?**



*Svojim vršnjacima poručujem da je ono najvažnije DA OSTANU KOD KUĆE! Jer ćemo se samo tako vratiti što pre u normalu.*

Dušan (23)

zaposlena mlada osoba



*Čini mi se da je u ovoj situaciji lako da se uljuljkamo i malo gurnemo obaveze pod tepih, ali mislim da je važno da ovo vreme pred nama ne shvatimo kao odmor, već kao adaptiranje na situaciju – nastavak života u nešto izmenjenim uslovima, i mislim da je važno da imamo na umu da će sve ovo proći, i da će nas naše škole, fakulteti, poslovi, obaveze čekati kada se sve završi.*

Milica (23)

studentkinja



*Svojim vršnjacima bih poručila da provedu više vremena sa svojom porodicom, možda ih i bolje upoznaju. Takođe i da svakome nemoćnom pomognu ako su u mogućnosti (starijima i ljudima sa posebnim potrebama).*

Megi (16)

učenica



*Bolje je ostati kod kuće i brinuti se i za svoje i za zdravlje drugih, a i bliži se kraj godine, prijemni ispiti itd, može ovo vreme kod kuće dobro da se iskoristi.*

Uroš (18)

maturant

## **Šta mladi poručuju odraslima, kako da brinu o sebi i drugima?**



*Odraslima poručujem da ozbiljno shvate situaciju! Važno je da znaju da je okej da se obrate za pomoć ako ne mogu sami da se nose sa preplavljujućim emocijama zbog čitave ove situacije – mnogi psiholozi, psihoterapeuti, psihijatri, studenti, volonteri ovih dana pružaju psihološku prvu pomoć za ljude kojima je potreban razgovor (na internetu se mogu pronaći telefonski brojevi na koje se mogu obratiti).*

Milica (23)

studentkinja



*Pa pre svega ne treba zapostaviti sebe jer ako sebe zapostavimo nećemo biti u mogućnosti da brinemo o drugima.*

Dušan (23)

zaposlena mlada osoba



Odrasli treba da brinu o sebi tako što će da poštuju proceduru i da u slučaju ako su zaraćeni jave se kako ne bi ugrožavali druge u svojoj sredini.

Htela bih da dodam da kada su uvodili online nastavu nisu razmišljali o deci koja nemaju mogućnosti za rad preko interneta.

Megi (16)

učenica

**Sve ono čega su se do sad pridržavali, ali uz mnogo više rizika, pažnje i opreza. I bez ove pandemije onkološki pacijenti i članovi njihove porodice su izbegavali gužve, fizičke kontakte sa drugima, vodili računa o dezinfekciji svojih stanova, kuća, nosili zaštitne maske. Međutim, cela ova situacija donosi dodatni rizik i zato je važno da se svi pridržavamo preventivnih mera jer ćemo tako i njih zaštititi.**

Tokom lečenja, deca i mladi oboleli od raka nisu sve vreme u bolnici, već odlaze svojim kućama između terapija. U ovim uslovima je odlazak ili povratak kući sa terapije potencijalno rizičan. **Lekari sa odeljenja i institucija u kojima se leče deca i mladi oboleli od raka doneli su propise u vezi sa ovom situacijom i najbolje je da se konsultujete sa njima ukoliko se vi ili član vaše porodice leči od raka.**

Ukoliko su oboleli od raka kod kuće između terapija, izlazak ukućana do prodavnice nosi veliki rizik. **Zato, ako ste komšije, drug ili drugarica nekome ko se leči od raka, ponudite da odlazite do prodavnice umesto njihovih ukućana,** uz poštovanje svih preventivnih mera kako biste zaštitili i sebe i njih.

**Ne idite im u posetu.** Ima mnogo sadržaja na internetu koje možete zajedno da gledate i komentarišete putem onlajn aplikacija. Izazov je ispuniti vreme u izolaciji, ali postoje načini. Čitajte, igrajte društvene igre sa svojim ukućanima, kuvajte i o tome razgovarajte sa društvom. **Sada imamo vremena za sve serije i filmove koji su nam na listi. Učite, spremajte prijemni, pa preslišavajte jedni druge onlajn.** Objasnite gradivo drugu/dugarici koji/a se leči od raka. Igrajte onlajn igre. Crtajte, pišite pesme, priče, dnevnik. Učite strani jezik. I, ne zaboravite da vodite računa o bezbednosti na internetu.

Deca i mladi oboleli od raka što zbog terapije, što zbog niskog imuniteta i loše krvne slike, ne mogu da idu u školu, a zbog umora i iscrpljenosti im i nije do učenja. Da bi se smanjilo zaostajanje u gradivu za vršnjacima, za decu osnovnoškolskog uzrasta, nastava se organizuje u bolnicama (OŠ „Dr Dragan Hercog“ u Beogradu realizuje nastavu u bolnicama u kojima se leče deca, u ostalim gradovima škole koje imaju dozvolu od Ministarstva prosvete). Ali, srednjoškolcima/kama zbog različitih srednjih škola nije organizovan ovakav vid nastave i njima je posebno važna podrška nastavnika/ca i vršnjaka/kinja.

**Pošto se nastava za vreme vanrednog stanja odvija onlajn, deci i mladima koji se leče od raka to izuzetno znači jer će manje gradiva propustiti.** Takođe, smanjiće i osećaj socijalne izolacije jer nisu sami u toj situaciji, već i njihovo društvo iz škole. Od roditelja ovih dana čujemo da je ovaj način učenja deci i adolescentima vrlo dopadljiv.

Slično je i sa studentskom populacijom. Mogu da prate predavanja onlajn, kao i da onlajn ispune predispitne obaveze što im omogućava da nastave sa studiranjem tokom lečenja.

Nastavnici/ce i vršnjaci/kinje imaju veliku ulogu i nakon završenog lečenja od raka, prilikom vraćanja u školu. Savete za povratak u školu nastavnici/ce mogu pronaći [na](#) ovom linku, dok [ovde](#) ima nešto više informacija o problemima sa učenjem koji se javljaju tokom i nakon lečenja.

Ovo vanredno stanje je situacija u kojoj smo svi u sličnoj poziciji i možemo jedni drugima da budemo veća podrška, ali ne smemo da zaboravimo ni šta sve lečenje od raka donosi. **Video pozivi, dopisivanja, realno, ne mogu da zamene zagrljaj, ali su odličan način za druženje u ovim uslovima.** Biće vremena i prilike i za njih, pregurajmo ovo zajedno. **Pridržavajmo se preventivnih mera jer tako štitimo jedni druge.**

Covid-19 je doneo sasvim novu situaciju i u redu je da se osećamo uplašeno, anksiozno, nesigurno, uspaničeno. U redu je i da nekome ne prija izolacija. Zbog toga je **posebno važno da vodimo računa o svom mentalnom zdravlju. A i tu smo da jedni drugima budemo podrška. Zajedno smo u ovome.**

Mentalno zdravlje mladih koji se leče od raka ili su završili sa lečenjem je nešto o čemu se ne govori mnogo, a što ne smemo da zaboravimo ni sada. Milica Šimonović i ja smo na 42 Belgrade Ignite-u govorile o tome i naš govor možete pročitati [ovde](#). **Za mlade koji se leče od raka postoji onlajn vršnjačko savetovalište na [mladice.org](http://mladice.org). Pišite nam, tu smo da vas saslušamo, da razgovaramo, da vas razumemo, da probamo da**

rešimo neke vaše nedoumice, da vam pružimo podršku, da vas informišemo.

**Posetite i naše sajtove [www.cikaboca.org](http://www.cikaboca.org) i [www.mladice.org](http://www.mladice.org). Kako ima mnogo pitanja, a malo odgovora, pokušali smo da uz pomoć [One Cancer Voice i NHS Engleska](#) ponudimo odgovore na pitanja koja brinu onkološke pacijente i možete ih pogledati [na](#) ovom linku.**

Nadamo se da će se aktuelna situacija završiti do našeg osmog letnjeg rehabilitacionog kampa „Mi možemo sve“, za koji je termin već rezervisan u avgustu, kao i da ćemo se tada rehabilitovati i psihički i fizički. Termin imamo, a nadamo se i da ćemo moći da obezbedimo sredstva za realizaciju.