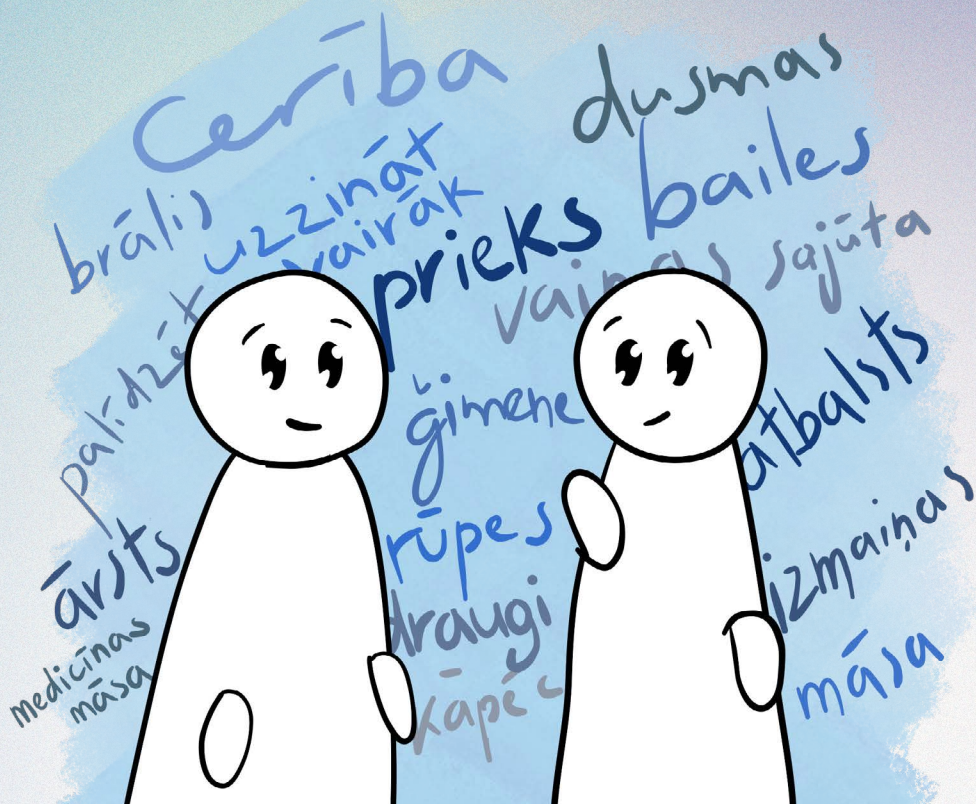


Informatīvais buklets pusaudžiem:

KAD TAVAM BRĀLIM VAI MĀSAI IR ONKOLOĢISKA SASLIMŠANA



Šis buklets ir Tev

Ja tev ir brālis vai māsa, kam ir audzējs, šis buklets ir domāts tev.

Šajā bukletā tu varēsi:

- iepazīties ar citu pusaudžu pieredzi, kuriem tāpat kā tev ir brālis vai māsa, kam ir audzējs;
- uzzināt, kas viņiem palīdzēja;
- uzzināt, kur meklēt palīdzību, ja jūties nomākts un vientuļš;
- iegūt informāciju par audzējiem un kā tos ārstē.

Šis buklets nevar tev sniegt visas atbildes, bet tas var palīdzēt sagatavoties notikumiem, ar kuriem tev, iespējams, būs jāsaskaras tuvākajā nākotnē.

Šobrīd tavam brālim vai mācai palīdz veselības aprūpes profesionāļu komanda. Bet atceries, ka ir speciālisti, kuri var palīdzēt arī tev! Grūtā brīdī tev nav jāpaliek vienam.

Kā izmantot šo bukletu

Iespējams, tu šo bukletu izlasīsi no vāka līdz vākam vai varbūt iepazīsies tikai ar tām nodaļām, kas tevi interesē visvairāk. Daži pusaudži pārlasa šo bukletu atkārtoti, kad tas ir nepieciešams. Iespējams, tu vēlēsies padalīties ar bukletā esošo informāciju ar citiem ģimenes locekļiem, un varbūt tas ļaus vieglāk runāt par tevi interesējošo tēmu. Tu vari lūgt ģimenes loceklim izlasīt kādu konkrētu nodaļu un pēc tam kopīgi to pārrunāt.

Vārdi, kas tev varētu būt nepazīstami ir iekrāsoti **zilā krāsā un izcelti treknrakstā**. Meklē to skaidrojumu bukleta beigās esošajā vārdnīcā.



„Lai kurp Tu ietu, ej ar sirdi!”

Konfūcijs

SATURS

I. NODAĻA. Tu esi tikko uzzinājis, ka tavam brālim vai mātai ir diagnosticēts audzējs	6
Pagaidām centies koncentrēties uz faktiem	7
Tavas izjūtas	8
Kā tikt galā ar savām izjūtām	11
2. NODAĻA. Uzzini vairāk par audzējiem	14
Kas ir audzējs	15
Kāpēc bērniem ir audzēji	16
Vai arī man būs audzējs	16
Vai ārsti var izārstēt audzēju	16
3. NODAĻA. Audzēju ārstēšana	18
Kā notiek audzēju ārstēšana	19
Kādi var būt ārstēšanas blakusefekti (blaknes)	19
Audzēju ārstēšanas veidi	20
Lietas, no kurām jāuzmanās	21
Tavas garastāvokļa izmaiņas tava brāļa vai mātas ārstēšanas laikā	23
Kādās iestādēs bērni var saņemt ārstēšanu	24
Kurš var atbildēt uz maniem jautājumiem	24
4. NODAĻA. Kā jūtas tavs brālis vai māsa	26
5. NODAĻA. Izmaiņas tavā ģimenē	30
Tavas attiecības ar vecākiem	31
Meklēt palīdzību	34
6. NODAĻA. Kā tu vari palīdzēt savam brālim vai mātai	36
7. NODAĻA. Parūpēties pašam par sevi	40
Meklē palīdzību, kad jūties nomākts un salauzts	44

8. NODAĻA. Tu un tavi draugi	46
Kā tikt galā ar apkaunojumu	49
Izklaides un jaunu draugu iegūšana	49
Kā reaģēt uz aizskarošām piezīmēm	49
9. NODAĻA. Atrast atbalstu	50
Daži ieteikumi, kā runāt ar saviem vecākiem	51
Tikšanās ar psihologu	52
Kāpēc ir vērts doties pie psihologa?	53
Kā atrast savu psihologu	53
10. NODAĻA. Pēc ārstēšanās beigām	54
Ja nu ārstēšana nav palīdzējusi	56
Ja tavs brālis vai māsa nomirst	57
II. NODAĻA. Ceļš, kas priekšā	58
PIELIKUMS	62
Tabula A. Izmeklējumi un testi	62
Tabula B. Komandas speciālisti slimnīcā	63
VĀRDNĪCA. Terminu skaidrojums	64
PATEICĪBA	67



1. NODAĻA

Tu esi tikko uzzinājis, ka tavam brālim vai mātai ir diagnosticēts audzējs

Tevī valda un izjūtas – emocionāls nejutīgums, bailes, vientulība vai dusmas. Pavisam noteikti – tu nejūties labi.



“Tas viss ir tik neticami. Es domāju, ka tikai veci cilvēki var nopietni saslimt, nevis bērni. Manam brālim ir audzējs un viņš ir tikai 10 gadus vecs. Mēs to uzzinājām pagājušajā nedēļā un vēl īsti to neaptveram. Katru rītu pamostoties ir sajūta, ka tas ir bijis tikai slikts sapnis.”

Luīze, 15 gadi

Pagaidām centies koncentrēties uz faktiem

- **Daudzi slimnieki audzēju izārstē.** Tev ir labs pamatojums būt noskaņotam pozitīvi un cerēt, ka tavs brālis vai māsa atveselosies. Mūsdienās 8 no 10 bērniem, kuriem diagnosticēts audzējs, izdzīvo un daudzi turpina baudīt pilnvērtīgu dzīvi. Zinātnieki turpina atklāt aizvien jaunus un efektīvākus veidus, kā diagnosticēt un ārstēt audzējus.
- **Tu neesi viens.** Šobrīd varbūt šķiet, ka neviens visā plašajā pasaulē nesaprot tavas izjūtas un nevar tev palīdzēt. Savā ziņā tev ir taisnība, neviens nevar justies tieši tā, kā jūties tu. Tomēr varbūt tevi mierinās fakts, ka ir arī citi bērni, kuru brālim vai mātai ir audzējs. Sarunas ar viņiem var palīdzēt tikt galā ar tavām emocijām. Atceries, tu neesi viens!
- **Tu neesi vainīgs.** Audzējs ir slimība ar daudz un dažādiem cēloņiem, kur ne visus pilnībā izprot pat dakteri. Bet noteikti tas, ko tu izdarīji, nodomāji vai pateici, nav iemesls, kāpēc tavs brālis vai māsa saslima ar to.
- **Tu nevari aizsargāt, bet tu vari sniegt mierinājumu.** Dažreiz tev būs jābūt stipram, savukārt citreiz tavs brālis vai māsa būs stipri, lai aizsargātu tevi. Tas ir normāli! Ir ļoti savstarpēji izrunāt, cik grūti jums šobrīd ir un pat kopā izraudāties.
- **Zināšanas ir spēks.** Uzzini vairāk par audzējiem un to ārstēšanu. Dažreiz nezināmas lietas mēs iedomājamies daudz briesmīgākas, nekā tās ir patiesībā.

Tavas izjūtas

Laikā, kad tu piedzīvo brāļa vai māsas slimības ārstēšanu, tu vari izjust visdažādākās emocijas un jūtas. Dažas no tām ir uzskaitītas zemāk.

Atzīmē emocijas, kuras izjūti šodien.

Bailes

- ☐ Mana pasaule sagrūst.
- ☐ Es baidos, ka mans brālis vai māsa var nomirt.
- ☐ Es baidos, ka kādam citam no ģimenes var pielipt audzējs. (Tas nevar pielipt!)

Es jūtu bailes, jo:

Ir normāli just bailes. Dažas no tavām bailēm var būt pamatotas, citas – balstītas uz lietām, kuras nevar notikt un nav patiesas. Laikam ejot, kādas no tavām bailēm var mazināties.

Vainas sajūta

- ☐ Es jūtos vainīgs/-a, jo es esmu vesels, bet mans brālis vai māsa – slims.
- ☐ Es jūtos vainīgs/-a, kad smejos un priecājos.

Es jūtos vainīgs/-a, jo:

Tu vari just vainas sajūtu, kad priecājies, kamēr tavs brālis vai māsa ir slimi, tas parāda, cik ļoti tev viņi rūp. Bet zini, ka tu drīkst un tev ir nepieciešams sevi iepriecināt.



Dusmas

- ☐ Es esmu dusmīgs/-a, jo mans brālis vai māsa ir slimi.
- ☐ Es esmu dusmīgs/-a uz Dievu, ka viņš ļāva tam notikt.
- ☐ Es esmu dusmīgs/-a pats uz sevi par to, kā jūtos.
- ☐ Es esmu dusmīgs/-a, jo man tagad jādara visi darbi mājās.

Es esmu dusmīgs/-a, jo

Bieži vien ar dusmām tiek aizstātas emocijas, kuras ir grūtāk izrādīt. Tas var būt kaitinoši, ja tu vairs nevari darīt to, ko vēlies, un iet, kur tu esi pieradis doties, jo ģimenē kādam ir audzējs. Pat, ja tu labi saproti situāciju, tas nenozīmē, ka tev tam ir jāpatīk. Bet neļauj dusmām sakrāties, mēģini no tām atbrīvoties! Un atceries, kad tu dusmojies, tas nenozīmē, ka tu esi slikts cilvēks vai ka tu nemīli savus ģimenes locekļus. Tas vienkārši nozīmē, ka tu esi dusmīgs.

“Dažreiz es dusmojos uz savu brāli, ka viņam ir audzējs. Es zinu, ka tas nav pareizi un viņš nav vainīgs. Bet tas visu ir izmainījis. Mana mamma un tētis nerunā neparko citu, kā tikai brāli, un visi pārējie arī. Tas vienkārši nav godīgi.”

Tīna 13 gadi

“Vakaros abi vecāki iet uz māsas istabu, lai parunātos un būtu ar viņu. Es esmu visjaunākā un man viņi arī ir nepieciešami. Vai viņiem abiem katru vakaru ir jābūt ar viņu?”

Sāra, 14 gadi

Atstāts novārtā

- ☐ Es jūtos atgrūsts.
- ☐ Man nepievērš uzmanību.
- ☐ Neviens man nestāsta, kas notiek.
- ☐ Manā ģimenē vairs nesarunājas.

Es jūtos atstāts/-a novārtā, jo

Bieži ģimenes prioritātes mainās, kad tavam brālim vai mātai ir audzējs. Tavi vecāki nevēlas, lai tu justos atgrūsts, tas notiek, jo tik daudz kas notiek viņu dzīvēs. Tu vari vecākiem pastāstīt, kā tu jūties un kā tu domā, kas varētu palīdzēt. Atceries, pat, ja tu šobrīd saņem mazāk uzmanības no vecākiem, tu esi svarīgs un mīlēts!

Vientulība

- Mani draugi vairs nenāk ciemos.
- Mani draugi vairs nezina, par ko ar mani runāt.
- Man pietrūkst pavadītā laika ar manu brāli vai māsu kā līdz šim.

Es jūtos vientuļš/-a, jo

Kauns

- Kad esmu publiskā vietā ar savu brāli vai māsu, reizēm es jūtu kaunu viņa/ viņas izskata dēļ.
- Es jūtos samulsis, kad nezinu, kā atbildēt uz cilvēku jautājumiem.

Es jūtu kaunu, jo

Zini, ka arī citi pusaudži jūt kaunu, tāpat kā viņu brālis vai māsa.

Greizsirdība

- Es jūtos apbēdināts, kad mans brālis vai māsa saņem visu uzmanību.

Es jūtos greizsirdīgs, jo

Pat ja tu saproti, kāpēc tu saņem mazāk uzmanības, to nav viegli pieņemt. Arī citi, kuru brālim vai mātai ir audzējs, ir jutušies līdzīgi. Mēģini savas izjūtas pastāstīt vecākiem un piedāvā veidus, kā, tavuprāt, uzlabot situāciju.

Viss, ko tu jūti, ir normāli

Nav viena pareizā veida, kā justies. Un tu neesi viens – daudzi citi pusaudži tavā situācijā ir jutušies līdzīgi. Daži no viņiem ir teikuši, ka brālis vai māsa, kuriem ir audzējs, ir mainījuši viņu dzīves uztveri. Daži pat atzinuši, ka tas viņus padarījis stiprākus.



“Es pārdzīvoju par savu māsu. Viņa visu laiku jūtās slikti. Viņa bija mans paraugs, bet tagad viss ir mainījies. Tagad viņa vērsas pie manis pēc atbalsta. Man bija tik ātri jāpieaug.”

Raina, 12 gadi

Kā tikt galā ar savām izjūtām

Daudziem cilvēkiem ir neērti dalīties ar savām jūtām. Viņi tās ignorē un cer, ka tās pazudīs. Citi izvēlas izlikties priecīgi, pat ja tā nejūtas. Viņi domā, ka, rīkojoties enerģiski, izzudīs skumjas un dusmas. Tas var uz brīdi palīdzēt, bet ne ilgtermiņā. Patiesībā, apspiežot savas jūtas un emocijas, tu vari sevi atturēt saņemt palīdzību, kas tev tik ļoti nepieciešama.

Pamēģini šos ieteikumus!

- Runā ar savu ģimeni un tuviem draugiem.
- Pieraksti savas domas dienasgrāmatā.
- Parunā ar kādu savu draugu vai tiecies ar psihologu.



“Mans tētis ir saīdzis, kad atnāk mājās pēc dienas, kas pavadīta ar manu māsu slimnīcā. Vienu dienu es viņam vienkārši pajautāju – kāpēc man rodas sajūta, ka viņš vienmēr ir dusmīgs uz mani. Viņš palika pavisam kluss un teica, ka viņš ir tik norūpējies, ka pat mazākā lieta viņu aizkaitinot... un, ka tas nav godīgi pret mani un manu otru māsu. Dzirdot, ko tētis izjūt, lika man saprast, cik esošā situācija viņam ir grūta. Es vairs nejūtos vientuļš un dusmīgs, bet gan tuvāks tētim.”

Klāvs, 15 gadi



“Man nepatīk visu laiku vienai mazgāt traukus. Pirms mans brālis saslima, tas bija viņa darbs – mazgāt traukus un es – noslaucīju. Mums bija sava sistēma.”

Džastins, 17 gadi

“Man nācās pamest basketbola treniņus, uzreiz pēc skolas bija jānāk mājās un jā rūpējas par mazajām māsām, kamēr mamma veda Dinu pie ārstiem.”

Bella, 16 gadi

“Es biju tik nobijies, kad uzzināju, ka manam brālim atklāts audzējs. Filmās audzējs vienmēr licies kaut kas šausmīgs. Tad es sapratu, ka patiesībā īpaši daudz par šo slimību nezinu. Es sāku lasīt un iemācījos daudz jauna. Es uzzināju, ka lielākā daļa bērnu izveseļojas.”

Ralfs, 14 gadi



2. NODAĻA

Uzzini vairāk par audzējiem

Uzzinot vairāk informāciju par audzējiem un to ārstēšanu tava bailu sajūta var mazināties. Dažreiz tas, ko tu esi redzējis vai dzirdējis, neatbilst tava brāļa vai māsas situācijai. Lielākoties cilvēki jūtas labāk, kad zina, ko sagaidīt.

Daži fakti, kurus der atcerēties

- Nekas, ko izdariji, nodomāji vai pateici, neizraisīja tava brāļa vai māsas saslimšanu.
- Audzējs nevar *pielipt* no kāda cita cilvēka.
- Zinātnieki turpina atklāt arvien jaunus veidus, kā diagnosticēt un ārstēt šo slimību.
- Lielākā daļa bērnu izdzīvo un atveseļojas.



“Vienu dienu es ļoti saskaitos uz Kseniju, jo viņa neļāva man braukt ar viņas riteni. Es sadusmojos un teicu – es vēlētos kaut tu būtu mirusi. Tagad viņai ir leikēmija un es domāju, ka varbūt tā ir mana vaina. Man bija bail kādam to pastāstīt, jo tad visi zinātu, ko es izdariju un dusmos. Vienu nakti mans tētis dzirdēja mani raudam un izrunājās ar mani. Viņš teica, ka tā nav mana un neviena cita vaina, ka Ksenijai ir audzējs.”

Keitija, 13 gadi

Kas ir audzējs

Ārsti ir atklājuši vairāk nekā 100 dažādus audzēju veidus. Tā ir slimība, kas sākas **šūnā**, cilvēka ķermeņa pamata sastāvdaļā. Ir vieglāk saprast audzējus, ja izprot, kas notiek šūnā, kad tā no normālas šūnas kļūst par audzēja šūnu.

Parasti šūnas aug un dalās, lai veidotu jaunas šūnas tikai tad, kad ķermenim tas nepieciešams. Šis process ļauj uzturēt organismu veselu. Tomēr dažreiz šūnas turpina dalīties pat tad, kad ķermenim tas vairs nav nepieciešams. Šīs **liekās** šūnas izveido **audu** masu, ko sauc par **audzēju**. Audzējs var būt **labdabīgs** vai **ļaundabīgs**.

- Labdabīgi audzēji nav vēzis. Bieži vien tos var atstāt ķermenī vai izņemt operācijas laikā un tie neizplatās uz citām ķermeņa daļām.
- Ļaundabīgs audzējs ir vēzis. Šajos audzējos šūnas ir izmainītas, tās aug un dalās haotiski un bez kontroles. Tās var pārņemt un bojāt blakus esošos audus un veidot audzējus citos ķermeņa orgānos. Audzēja izplatīšanos no vienas ķermeņa vietas uz citu sauc par **metastāzēm**.

Lielākā daļa audzēju veidu savu nosaukumu ir ieguvuši no orgāna vai šūnas veida, kur tas sākotnēji attīstījies. Piemēram, audzējs, kas ir sācies kaulā, tiek saukts par kaulu audzēju. Daži audzēju veidi neizveido audzēju kā bumbulīti, piemēram, **leikēmija**, kas ir visizplatītākais audzēja veids bērniem, attīstās **kaulu smadzenēs** un asinīs, leikēmija ir audzējs asins šūnās.

Kāpēc bērniem ir audzēji

Lielākajai daļai audzēju veidu izraisītājs nav zināms. Bērni ar audzējiem saslimst reti. Zinātnieki aizvien mēģina atklāt, kāpēc daži bērni saslimst un citi nē.

Vai arī man būs audzējs

Ja tu esi norūpējies, ka tev varētu būt audzējs, tevi var nomierināt tas, ka lielākā daļa audzēju netiek nodoti starp ģimenes locekļiem, tie nav iedzimti. Lai iegūtu vairāk informāciju, tu un tavi vecāki varat pārrunāt to ar ārstu.

Vai ārsti var izārstēt audzēju

Katru gadu zinātnieki atklāj efektīvākus veidus, kā ārstēt šo slimību. Tas nozīmē, ka daudzi cilvēki tiek veiksmīgi ārstēti. Tomēr ārsti izvairās izmantot vārdus **izārstēts**, līdz pacientam nav konstatēti jauni audzēju gadījumi vairākus gadus. Slimības ārstēšanas rezultātā var iestāties remisija, kad ārsti vairs nevar atrast audzēja pazīmes un slimība ir atkāpusies/ apstājusies. Tomēr dažreiz audzējs atgriežas, to sauc par **recidīvu**. Vai tavu brāli vai māsu izdosies izārstēt, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, un neviens buklets tev nevar pateikt, ko tieši sagaidīt. Vislabāk ir izrunāties ar saviem vecākiem un tava brāļa vai māsas ārstējošo ārstu vai māsiņu.





3. NODAĻA

Audzēju ārstēšana

Cilvēki parasti vēlas zināt, kā notiek ārstēšanas process un ko no tā sagaidīt. Šajā nodaļā īsi aprakstīti galvenie audzēju ārstēšanas veidi, kā tie iedarbojas un kādi var būt **blakusefekti**. Pēc šīs nodaļas izlasīšanas tev var rasties papildjautājumi, kurus vislabāk apspriest ar vecākiem vai tava brāļa vai māsas ārstējošo personālu.



“Reiĉelai bija tik skaisti mati. Bet ārstēšanas laikā pamostoties viņa atrada savus matus visapkārt spilvenam, tie krita ārā, tos ķemējot un mazgājot. Es varēju dzirdēt viņu raudam vannas istabā. Vienu dienu mamma palīdzēja viņai noskūt galvu un iegādājās lakatus un cepures. Tie viņai piestāv. Mana māsa ir mans varonis.”

Laura, 12 gadi

Kā notiek audzēju ārstēšana

Ārstēšanas mērķis ir iznīcināt slimās šūnas. Ārstēšanas metode ir atkarīga no:

- audzēja veida;
- tā, cik plaši audzējs izplatījies;
- pacienta vecuma un vispārējā veselības stāvokļa;
- slimībām, ar kurām pacients iepriekš slimojis;
- tā, vai audzējs ir diagnosticēts pirmo reizi vai atkārtoti.

Atceries, ka ir vairāk nekā 100 audzēju veidi un katram ir savas ārstēšanas metodes.

Ārstēšanu veic pēc iepriekš noteikta **protokola** – ārstēšanas plāna. Bet pat ja diviem pacientiem ir viena veida audzējs un viena veida ārstēšanas plāns, ārstēšanas rezultāts var atšķirties. Tas ir tāpēc, ka katrs ķermenis uz ārstēšanu reaģē citādi. Bērni, kuriem ir audzējs, tiek ārstēti Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcā Rīgā un ir reizes, kad nepieciešama ārstēšana ārpus Latvijas.

Kādi var būt ārstēšanas blakusefekti (blaknes)

Audzēju ārstēšana pamatā tiek mērķēta uz ātri augošām šūnām. Audzēja šūnas ir ātri augošas, bet tādas ir arī normālas šūnas, kas atrodas, piemēram, gremošanas traktā un matos, blakusefekti rodas, kad ārstēšanas līdzeklis nespēj tās atšķirt. Tāpēc **ķīmijterapijas** blaknes visbiežāk ir slikta dūša un matu izkrišana.

Daži no blakusefektiem, piemēram, slikta dūša, pāriet ātri, taču nespēks var turpināties visu ārstēšanas laiku.

Pieraksti, kāda ārstēšana tiks veikta tavam brālim vai mātai:

Nākamajās divās lapās esošajās tabulās vairāk izklāstīts par dažādām audzēju ārstēšanas metodēm.

Tabulā ir aprakstītas piecas audzēju ārstēšanas metodes, to norise un iespējamie blakusefekti. Tavs brālis vai māsa saskarsies ar vienu vai vairākām no šīm metodēm, reizēm tās tiek arī kombinētas. Atkarībā no metodes veida, pacientam vai nu jāpaliek slimnīcā vai arī jāierodas ārstniecības iestādē tikai uz vienu dienu.

Audzēju ārstēšanas veidi

Veids	Kas tas ir?	Kā to veic?	Blakusefekti
Operācija jeb ķirurģiska iejaukšanās	Visa audzēja vai tā daļas izņemšana operācijas laikā.	Ķirurgs operācijas laikā izoperē/ izgriež audzēju. Operācijas laikā tavs brālis vai māsa sāpes nejutīs un gulēs, jo tiek izmantota anestēzija.	Sāpes pēc operācijas, nogurums, citas blaknes, atkarībā no operētās ķermeņa vietas.
Staru terapija jeb apstarošana	Tiek izmantots stiprs starojums, lai nogalinātu audzēja šūnas un samazinātu tā apjomu.	Starojuma avots var būt medicīniska aparātūra, kas novietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai.	Nogurums, apsārtusi, jutīga āda, citas blaknes atkarīgas no radiācijas apjoma un apstarotās ķermeņa daļas.
Ķīmijterapija	Medikamentu ievadīšana, lai iznīcinātu audzēja šūnas.	Medikamentus var lietot tablešu vai injekciju veidā, kā arī ievadīt intravenozi (caur vēnu). Parasti notiek kursu veidā, kur atpūtas periodi mijas ar zāļu saņemšanas periodiem.	Slikta dūša un vemšana, caureja vai aizcietējums, matu izkrišana, liels nogurums, čūlas mutē, tirpšanas, nejutīguma vai dedzināšanas sajūta rokās un kājās.

Veids	Kas tas ir?	Kā to veic?	Blakusefekti
Cilmes šūnu transplantācija. Kaulu smadzeņu transplantācija vai perifērisko asiņu cilmes šūnu transplantācija	Tiek izmantotas cilmes šūnas , kas atrodamas kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas staru vai ķīmijterapijas laikā.	Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora . Donors var būt kāds no ģimenes locekļiem vai nepazīstams cilvēks. Pacients cilmes šūnas saņem intravenozi.	Blaknes visbiežāk ir tādas pašas kā apstarošanai un ķīmijterapijai. Dažos gadījumos blaknes mēdz būt daudz nopietnākas.
Bioloģiskā terapija vai imūnterapija	Bioloģiskajā terapijā tiek izmantota paša organisma aizsargspēja (imūnsistēma), lai cīnītos ar audzēja šūnām.	Zāles pacientam var tikt dotas tabletes, injekcijas veidā vai intravenozi.	Gripai līdzīgi simptomi: drebuļi, drudzis, muskuļu sāpes, nespēks, slikta dūša, vemšana, caureja.

Tavam brālim vai mātai tiks veikti testi, lai uzraudzītu audzēja attīstību un to kā iedarbojas izvēlēta ārstēšana. Bukleta beigās, tabulā A, ir uzskaitīti biežāk izmantotie testi un analīzes.

Lietas, no kurām jāuzmanās

Daži ārstēšanas veidi var palielināt infekciju risku. Tas ir tāpēc, ka audzēja ārstēšanai izmantotie medikamenti ietekmē baltos asinsķermenīšus, kas ir atbildīgi par infekciju izskaušanu. Infekcijas var padarīt tavu brāli vai māsu vēl slimāku, tāpēc būtu labi, ja tavs brālis vai māsa izvairītos no vietām, kur apgrozās daudz cilvēku vai cilvēku ar slimībām, kuras ir lipīgas (piemēram, saaukstēšanās, gripa, vējbakas).

Lai samazinātu infekciju risku, tev vajadzētu:

- bieži mazgāt rokas ar ziepēm, lai neizplatītu mikrobus;
- pastāstīt vecākiem, ja esi bijis kopā ar kādu, kas ir slimš vai saaukstējies;
- bieži vēdini telpas mājās;
- neiet tuvu brālim vai mātai, ja pats saslimsti.

Gaidīšana

Ir grūti gaidīt, lai uzzinātu, vai izvēlēta ārstēšanas metode bijusi efektīva. Ārsts var izmēģināt vienu metodi, pēc tam citu. Tavs brālis vai māsa vienu dienu var justies daudz labāk, nākamajā dienā vai pat nedēļās atkal sliktāk. Ārstēšanas process var turpināties mēnešus, dažreiz pat gadus. Šī emocionālā nenoteiktība ir grūta visai ģimenei.

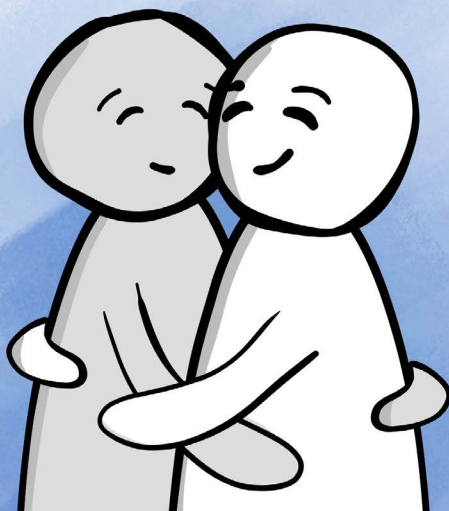
Šajā laikā atceries, ka ārstēšana tiek veikta, lai apstādinātu audzēju un ļautu tavam brālim vai mātai atkal justies labi. Vairāk par komandu, kas ārstēs tavu brāli vai māsu, vari uzzināt tabulā B, bukleta beigās.

Ja vēlies apciemot

Ja tavs brālis vai māsa atrodas slimnīcā netālu no mājām, tu, iespējams, varēsi viņu apciemot, ja to atļauj slimnīcas noteikumi. Jau iepriekš uzzini, kā viņš/viņa jūtas un ko sagaidīt esot slimnīcā. Jūs kopā varat lasīt, zīmēt, spēlēt spēles vai sēdēt un runāt.

“Es ar nepacietību gaidīju reizes, kad gāju apciemot savu lielo māsu, kamēr viņa bija slimnīcā. Dažreiz bija ļoti skumji redzēt Janu slimu guļam gultā, jo viņa izskatījās tik vārģa. Bet es esmu priecīga, ka es biju pie viņas. Tagad mana māsa ir mājās un es viņu atkal varu satikt.”

Alīna, 14 gadi



Tālu prom no mājām

Ja tavs brālis vai māsa ārstējas tālu prom no mājām, tad tu tik bieži nevarēsi viņu apciemot. Bet kontakta saglabāšana var palīdzēt jums abiem. Runājiem pa telefonu, lietojiem dažādas telefona aplikācijas, sūtiet kartiņas, vēstules vai bildes viens otram.

Tavas garastāvokļa izmaiņas tava brāļa vai mātas ārstēšanas laikā

Kamēr tavam brālim vai mātai tiek veikta ārstēšana, tu vari piedzīvot daudz jaunu emociju un izjūtu.

Vai tu dažreiz jūties šādi?

- Es jūtos nokaitināts.
- Es jūtos atgrūsts.
- Es jūtos it kā būtu neredzams – mans brālis vai māsa saņem visu uzmanību.
- Man liekas, ka ārstēšana velkas mūžību.
- Es esmu ļoti noskumis, ka mans brālis vai māsa ir tik slimi.
- Es prātoju, kāpēc tas ir atgadījies ar manu ģimeni.
- Dažas dienas es gribu zināt visu par ārstēšanu, citas – aizmirst, ka kaut kas tāds vispār noticis.

Visas šīs izjūtas ir dabiskas. Dalies savās pārdomās ar saviem draugiem, vecākiem vai citu uzticamu personu. Šis laiks var būt grūts visiem ģimenes locekļiem. Kad jūties atstumts, bēdīgs vai apjucis, izrunājies ar kādu par piedzīvoto – tas var palīdzēt.

“Vienu dienu es aizgāju līdz savam brālim uz klīniku, kur viņam bija jāsaņem ārstēšana. Es redzēju aparāturu, kas izstaro radiāciju, iepazīnos ar viņa ārstējošo ārstu un māsiņām, kā arī redzēju daudz citus bērnus, kuriem ir audzējs. Es aizvien vēlos, lai Jāņa ārstēšana reiz beigtos, bet es jūtos labāk, izprotot kā tas notiek.”

Matīss, 15 gadi

Kādās iestādēs bērni var saņemt ārstēšanu

Bērni un pusaudži līdz 18 gadu vecumam, kuriem ir onkoloģiska saslimšana, ārstējas Rīgā, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Hematoonkoloģijas nodaļā.

Kurš var atbildēt uz maniem jautājumiem

Savus jautājumus pārrunā ar saviem vecākiem vai citu pieaugušo, kam tu uzticies. Pajautā – varbūt, kad tavu brāli vai māsu vedīs uz slimnīcu, tu vari doties līdzi un uzdot savus jautājumus ārstam vai māsiņai vai vecāki var pajautāt tavus jautājumus un vēlāk tev sniegt atbildes.

Lai tev būtu vieglāk uzsākt sarunu:

- izveido jautājumu sarakstu un paņem to līdzi;
- lūdz, lai lietas tev paskaidro, izmantojot vienkāršus vārdus;
- ja nepieciešams, palūdz, lai informāciju atkārtoti;
- palūdz, lai ārsts vai māsa nodemonstrē tev lietas uz modeļa vai uzzīmē tās.

“No sākuma es neuzdevu nekādus jautājumus, lai gan man tādu bija daudz. Es domāju, ka cilvēki padomās, ka esmu dumjš, bet tagad es zinu, ka jautājumu noskaidrošana tiešām palīdz.”

Baiba, 15 gadi

Jautājumi, kurus tu vari uzdot

- Kāda veida audzējs ir manam brālim vai mātai?
- Vai mans brālis vai māsa atveselosies?
- Kāda ir iespējamība, ka man attīstās līdzīga veida audzējs?

Jautājumi par ārstēšanu

- Kāda veida ārstēšana tiks veikta manam brālim vai mātai? Vai būs vairāk nekā viens veids?
- Kā viņš/viņa jutīsies, izejot šo ārstēšanas kursu? Vai tas sāpēs?
- Cik bieži būs jāatkārto ārstēšana? Cik ilgi tā iedarbosies?
- Vai ārstēšana izmaina cilvēka izskatu, izjūtas vai izturēšanos?
- Kas notiek, ja ārstēšana nav efektīva?
- Kur notiks ārstēšana? Vai es varu nākt līdzi?

Pieraksti pats savus jautājumus:

Tu vari vienu un to pašu jautājumu uzdot atkārtoti.



“Es biju pārsteigts, kad uzzināju par ārstēšanas iespēju ar cilmes šūnām, nebiju iedomājies, ka man būs jebkāda loma manas māsas ārstēšanā. Kad man piedāvāja būt par donoru, sajutu, ka spēšu viņai tiešām palīdzēt. No sākuma man bija daudz jautājumu. Māsiņa bija tā persona, kura man palīdzēja visvairāk.”

Indriķis, 17 gadi



4. NODAĻA

Kā jūtas tavs brālis vai māsa

Tāpat kā visi pārējie, arī tavs brālis vai māsa var just raizes, bailes vai apjukumu. Ārstēšanas rezultātā viņš vai viņa var just arī nogurumu, izskatīties citādāk kā pirms tam. Daži bērni jūtas nokaunējušies, jo ārstēšana ir izmainījusi to, kā viņi izskatās un jūtas. Jums abiem var būt daudz kopēju izjūtu.

Paskaties uz pasauli caur sava brāļa vai māsas acīm. Sprotot, kā varētu justies tavs brālis vai māsa, var palīdzēt tev izdomāt kā labāk palīdzēt vai vismaz saprast viņu rīcību.

Dažas no izjūtām, ko piedzīvo cilvēki, kuriem ir audzējs

Bailes

Atkarībā no tā, cik vecs/-a ir tavs brālis vai māsa un kā viņš/viņa ikdienā reaģē uz situācijām, viņš vai viņa var izjust vairāk vai mazāk bailes.

“Uzzināt, ka tev ir audzējs, ir bailīgi. Vai ārstēšana būs sāpīga? Kas ir visi šie ārsti un māsiņas, kas mani baksta un jautā jautājumus? Man nepatīk sajūta, ka nezinu, kas notiks. Man nepatīk, ka nezinu, vai es izveseļošos.”

Tamāra, 13 gadi

Skumjas vai depresija

Dažreiz cilvēki, kuriem ir audzējs, vairs nevar darīt lietas, kā pierasts līdz šim. Viņi, iespējams, skumst pēc saviem draugiem un ierastajām aktivitātēm. Šī sajūta var variēt no vieglām skumjām līdz **depresijai**, ko var ārstēt ārsti.

“Es esmu dusmīgs, ka nespēju vairs darīt daudzas lietas, ko esmu darījis līdz šim. Man pietrūkst tikšanās ar draugiem. Es nekad nedomāju, ka to teikšu, bet man pietrūkst pat skola. Lielāko daļu laika es vispār negribu runāt, un pat ja es runāju, tad visu laiku nevaru būt priecīgs un līkms.”

Raimonds, 15 gadi

Dusmas

Audzējs un tā ārstēšana var padarīt tavu brāli vai māsu dusmīgu vai kašķīgu. Dažreiz dusmās ir slēptas citas izjūtas, kuras grūtāk izrādīt, piemēram, bailes, skumjas un bezspēcība. Ir liela iespējamība, ka tavs brālis vai māsa ir dusmīgs/-a uz slimību, nevis uz tevi.

“Es to atzīstu. Ir daudz dienas, kad neesmu jauks. Es jūtos aizkaitināts, un cilvēki krīt man uz nerviem. Man ir sajūta – kāpēc tas notiek ar mani? Dažreiz es vienkārši dusmojos uz visu un visiem.”

Džeremijs, 16 gadi

Vainas sajūta

Tavs brālis vai māsa var justies vainīgs/-a, ka viņa/viņas dēļ ir izmainīta visa ģimenes dzīve. Bet tāpat kā tu neesi izraisījis šo situāciju, tā to nav izdarījis arī tavs brālis vai māsa.

“Tagad, kad man ir audzējs, viss ir pilnīgi citādāk. Visa ģimene ir pārtraukusi savus ierastos darbus. Es zinu, ka manas māsas varētu nebūt priecīgas par to, ka viņām tagad jāveic visi saimnieciskie darbi mājās. Manai vecākajai mātai nācās pamest vingrošanas treniņus, lai pēc skolas pieskatītu manu mazo māsu. Es jūtos vainīga, ka tas notiek manis dēļ.”

Nikola, 14 gadi

Cerība

Ir daudz iemeslu, lai tavs brālis vai māsa justu cerību. Lielākā daļa bērnu izdzīvo, un ārstēšana kļūst aizvien efektīvāka. Cerībai var būt liela loma tava brāļa vai māsas atveseļošanās procesā.

“Es turpinu ticēt. Viesistabā piestiprināju lielu plakātu ar uzrakstu – Ja Tev jābūt zilajai krāsai, esi spilgti zilā krāsā! (izteiciens angļu valodā – *if you have to be blue, be a bright blue*). Es to uzrakstīju kopā ar saviem trīs brāļiem, mēs izmantojām daudzus zilos flomāsterus un dekorējām ar spīguļiem. Man ir jāturpina ticēt, ka es tikšu izārstēta. Tas palīdz man turpināt cīnīties.”

Džūlija, 16 gadi

Visas šīs izjūtas un emocijas ir normālas pacientam, kuram ir audzējs. Varbūt parādi šo sarakstu savam radniekam un pajautā, kā viņš/viņa jūtas!

“Mīļā dienasgrāmata, kas notiek? Viss tik ātri mainās. Pirms sešiem mēnešiem es biju mazā māsa, kas grasījās sākt vidusskolu. Tagad – vispieaugušākā persona ģimenē. Kopš Katja ir slima, mamma ir viens vienīgs juceklis – visu laiku noskumusi un stresā. Viņa domā, ka mēs nepamanām, lai gan patiesībā mēs visu redzam. Viss mūsu laiks paiet, vedot Katju uz ārstu vizītēm. Tētis strādā dienas un naktis, un viss, ko Katja dara, ir gulēt un klausās mūziku. Es saprotu, ka audzējs padara viņu dusmīgu, bet vai viņai ir mani jāatstumj? Vai mana ģimene kādreiz atkal būs normāla?”

Nadja, 18 gadi





5. NODAĻA

Izmaiņas tavā ģimenē

Izmaiņas rutīnā un pienākumos

Tava ģimene piedzīvo daudz un lielas izmaiņas. Tu vari būt vecākais, jaunākais vai vidējais bērns ģimenē, tu vari dzīvot ar vienu vai abiem vecākiem. Lai arī kāda ir tava ģimenes situācija, ir liela iespējamība, ka situācija ir mainījusies, kopš tavam brālim vai mātai atklāja audzēju. Šajā nodaļā tiek apskatītas pāris no šīm pārmaiņām un veidi, kā citi tās ir risinājuši.

Vai šis atgādina tavu māju?

- Vai tu dari vairāk saimnieciskos mājas darbus?
- Vai tu pavadi vairāk laika ar radniekiem, nevis ar draugiem?
- Vai tu vairāk esi mājās viens pats?
- Vai tev biežāk tiek lūgta palīdzība pagatavot ēdienreizes vai izmazgāt veļu?
- Vai tu vairāk pieskati jaunākos brāļus vai māsas?
- Vai tev vienkārši gribas pavadīt laiku ar draugiem, lai gan esi nepieciešams mājās?

Vai šis atgādina tevi?

- Vai tev ir sajūta, ka tev visu laiku ir jābūt perfektam un labam?
- Vai tu mēģini pasargāt savus vecākus no lietām, kas varētu viņus satraukt?
- Vai tu jūties tā, it kā varētu kliegt, bet nospied to sevī, lai neradītu vēl vairāk problēmu?

Neviens nevar būt perfekts visu laiku. Tev nepieciešams laiks izjust arī skumjas, dusmas un arī prieku. Dari saviem vecākiem un citām uzticamām personām zināmu, kā tu jūties – pat ja tev ir jāuzsāk saruna pirmajam.

Tavas attiecības ar vecākiem

Tavi vecāki var lūgt tev uzņemties vairāk atbildības nekā taviem vienaudžiem. Varbūt tavi vecāki vairāk laika pavadīs ar tavu brāli vai māsu. No sākuma tu to vari ņemt ļaunā, bet no otras puses, tu vari augt un daudz mācīties no pieredzes. Par ieteikumiem, kā runāt ar saviem vecākiem, vairāk lasi 10. nodaļā.

Kā rīkoties, kad viss pazīstamais mainās

Ģimenes atzīst, ka tas palīdz, ja viņi velta laiku, lai visi kopā parunātos – pat, ja tas ir īss brīdis vienu reizi nedēļā. Sarunāšanās var palīdzēt saliedēt tavu ģimeni.

Pāris lietas, par kurām tu varētu runāt ar citiem brāļiem vai māsām

- Ja tu esi vecākais bērns, tad jaunākie brāļi vai māsas pie tevis varētu meklēt atbalstu. Palidzi viņiem, cik ir tavos spēkos. Tas ir normāli, darīt viņiem zināmu, kā tu jūties un ka arī tev šis laiks ir smags.
- Ja tu vērsies pie sava vecākā brāļa vai māsas pēc palīdzības, pastāsti viņiem, kā tu jūties. Lai gan viņiem nav visas atbildes, viņi var tev palīdzēt.
- Pamēģini pateikt, piemēram, ko šādu: “Es daru visu, cik labi vien spēju. Kā mēs varētu viens otram palīdzēt, lai vieglāk pārdzīvotu esošo situāciju?”

Pāris lietas, par kurām tu varētu runāt ar saviem vecākiem

- Tavi vecāki jūt stresu tieši tāpat kā tu, tāpēc ne vienmēr viņi ir spējīgi izdarīt vai pateikt pareizo lietu.
- Izbaudi laiku, kuru pavadī kopā ar vecākiem, un ļauj viņiem saprast, cik daudz tev tas nozīmē. Varbūt ik pa brīdim jūs kopīgi varat aiziet vakariņās vai viņi var atnākt uz tavu sporta spēli.
- Dažreiz tev pirmajam ir jāuzsāk saruna. Iespējams, tu jūties vainīgs, ka gribi, lai piepilda tavas vēlmes, bet tev tā nevajadzētu justies – tu arī esi svarīgs un mīlēts.
- Kaut reizēm tas var būt sarežģīti, turpini sarunāties ar saviem vecākiem.

Pamēģini teikt ko šādu

- Tēti, man ir ko tev teikt. Vai šis ir piemērots brīdis sarunai?
- Mammu, es vēlos ar tevi parunāt, vai tev ir brīvs brīdīt?

Vai arī pamēģini pateikt apmēram ko šādu

- Kā es varētu jums palīdzēt?

Pāris lietas, par kurām tu varētu runāt savu slimo brāli vai māsu

Ņem vērā, ka tavš brālis vai māsa jūtas slikti ārstēšanas blakņu dēļ un vēlas būt viens/viena. Citreiz atkal viņš/viņa var justies labi un labprāt baudīt tavu kompāniju.

Pamēģini teikt ko šādu

- Vēlies paspēlēt kādu spēli vai parunāties?



“Es vienkārši nebiju gatava visām šīm pārmaiņām. Mēs ar savu māsu Kelliju dzīvojām vienā istabā, bet, kad viņa saslima, viņa dabūja guļamistabu, jo mammai un tētim naktīs bija jānāk pie viņas. Dažas naktis man bija jāguļ viesistabas dīvē. Kamēr Kellija ir slima, pie mana brāļa Tima un manis reti drīkst nākt draugi, jo viņi var atnest baciļus. Viss ir ļoti mainījies.”

Džesika, 13 gadi

Uzturēt komunikāciju

Ja iepriekš jūs ģimenē bijāt pieraduši runāt brīvi, tad tagad, iespējams, tavi vecāki palikuši noslēgtāki. Iespējams, viņi cenšas pasargāt tevi no nepatīkamām vai sliktām ziņām vai nav pārliecināti, ko tev teikt. Daži pusaudži vēlas zināt visu, kamēr citi – tikai nedaudz. Pasaki saviem vecākiem, cik daudz tu vēlies iesaistīties un zināt!

Nākamo nedēļu vai mēnešu laikā tu varbūt nejausi dzirdēsi atsevišķas daļas no vecāku sarunām. Ja dzirdētais tevi samulsina vai biedē, pārrunā dzirdēto ar vecākiem.

Saglabāt saikni ar ģimeni un draugiem

Problēmsituācija. Ir palicis pārāk grūti visu laiku atbildēt uz telefona zvaniem un stāstīt cilvēkiem, kā jūtas tavš brālis vai māsa.

Risinājums. Lūdz citiem palīdzēt tev informēt citus cilvēkus par tava radnieka veselības stāvokli. Varbūt kāds radnieks vai ģimenes draugs var būt tā kontaktpersona, kas izstāsta citiem, kā iet tavam brālim vai māsai. Dažas ģimenes izmanto interneta vietnes vai e-pastu, lai dalītos ar jaunāko informāciju.

Saņemt palīdzību, kad tev tā nepieciešama

Problēmsituācija. Tava ģimene netiek galā ar mājas darbiem, maltīšu pagatavošanu un citām aktivitātēm.

Risinājums. Draugi un kaimiņi bieži vēlas palīdzēt, pagatavojot maltīti, tirot, piedāvājot transportu vai pieskatot mazākos brāļus vai māsas. Kopā ar vecākiem sagatavojiet sarakstu ar lietām, kas ir jāizdara, un turiet to telefona tuvumā. Kad kāds jautā, kā iespējams palīdzēt, ieskaties iepriekš sastādītajā sarakstā.

Kļūstiet par saliedētu ģimeni

Dažreiz, kad bērnam ir audzējs, pārējie ģimenes locekļi atsvešinās. Bet ir veidi, kā tavai ģimenei palīdzēt saliedēties un palikt tuvākiem. Padomi no pusaudžiem, kuri pieredzēja, ka viņu ģimenes paliek stiprākas.

- Mēģiniet iedomāties sevi otra cilvēka vietā, saprast, ko šis cilvēks izjūt.
- Saprast, ka pat tad, ja katrs cilvēks reaģē citādāk, viņiem visiem bija grūti un sāp. Daži daudz raud, citi neizrāda savas emocijas, citi izmanto humoru.
- Iemācīties respektēt un izrunāt atšķirības. Jo vairāk jūs viens otram jautājat, kā otrs jūtas, jo vairāk jūs savstarpēji varat palīdzēt.

“Kad mans brālis Dainis saslima, mēs visi reaģējām atšķirīgi. Mans jaunākais brālis atkal uzvedās kā zīdāinis, un mans vecākais brālis, liekas, vairs nekad nav mājas. Es esmu vienīgā meitene un jutos tā, it kā man būtu jānotur visa ģimene.”

Kitija, 14 gadi

Meklēt palīdzību

Tev un tavai ģimenei ir nepieciešams citu atbalsts, bet citreiz ir grūti to pieprasīt. Lielākoties cilvēki tiešām vēlas palīdzēt, tāpēc nevilcinies jautāt, ja tas ir nepieciešams.

“Mēs ar Bilu neesam tikai brāļi, mēs esam arī labākie draugi. Kad viņš saslima, es to ļoti pārdzīvoju – negribēju neko darīt un ne ar vienu runāt. Lielāko laiku daļu es jutos nomākts, bet slēpu to no pārējiem. Atrasties mājās vairs nebija patīkami, jo Bils vienmēr bija tik slims. Mans matemātikas skolotājs pamanīja, ka es iztuos citādāk, un apjautājās, kas ir noticis. Tagad ir tik labi, ka man ir kāds, ar ko izrunāties, kad tas nepieciešams.”

Maiks, 18 gadi

Cilvēki, kuriem tu vai tavi vecāki varētu lūgt palīdzību:

- vecvecāki, tantes un onkuļi;
- ģimenes draugi;
- kaimiņi;
- skolotāji un treneri;
- cilvēki no tavas draudzes;
- tavi draugi un viņu vecāki;
- skolas māsiņas un konsultanti.

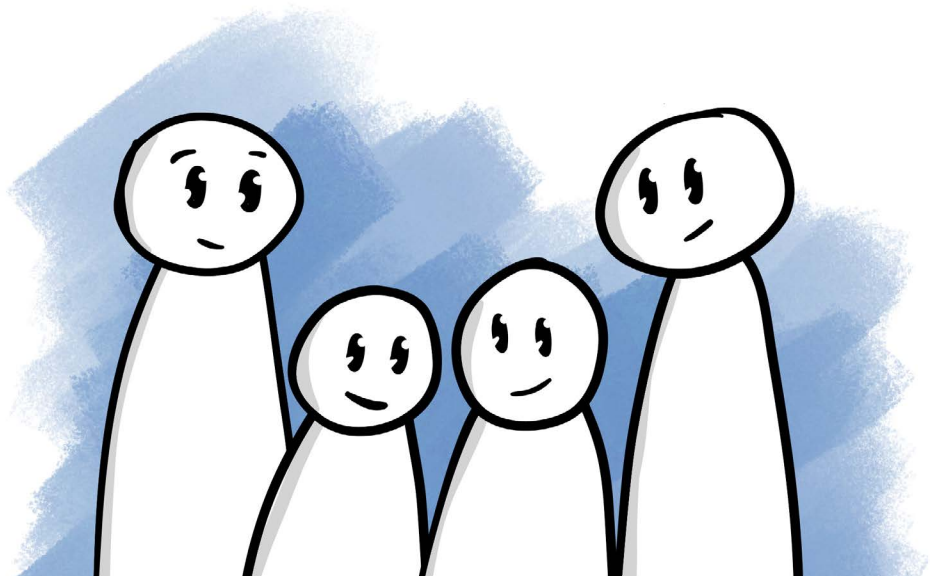
Veidi, kā cilvēki var palīdzēt:

- palīdzēt ar mājas darbiem;
- parunāt un uzklaut tevi;
- aizvest tevi uz skolu vai pulciņu;
- nedēļas nogalēs uzaicināt tevi ciemos.

Kā iespējams palīdzēt mājas darbos:

- iepirkties pārtikas veikalā;
- pagatavot maltītes;
- nopļaut zālienu;
- palīdzēt ar mazajiem saimnieciskajiem darbiem mājās.

Kā vēl cilvēki tev varētu palīdzēt? Pieraksti idejas šeit:





6. NODAĻA

Kā tu vari palīdzēt savam brālim vai māšai

Šajā nodaļā aprakstīts, kā citi pusaudži tavā situācijā ir palīdzējuši savam slima-
jam brālim vai māšai. Izvēlies vienu vai divas lietas, kuras tu varētu vēlēt izmē-
ģināt jau šonedēļ. Tad izvēlies vēl citas nākamajā nedēļā!



“Cilvēki mēdza mani un Jolantu saukt par dvīnēm, lai gan mums ir 13 mēnešu vecuma
starpība, tomēr mēs izskatāmies tik līdzīgas un vienmēr bijām nešķiramas. Tagad, kad
Jolantai ir audzējs, viņa ir zaudējusi visus matus un mūs itin viegli var atšķirt. Pagājušajā
nedēļā es izlēmu izdarīt, ko pilnīgi radikālu, lai parādītu māšai, cik ļoti viņu mīlu. Es
noskuvu galvu! Es nesaku, ka tā ir īstā lieta, ko darīt visām māsām, bet tā šķita labākā
rīcība mūsu gadījumā.”

Roberta, 15 gadi

Palīdzi, esot rūpīgs

- Palīdzi savam brālim vai māšai saglabāt kontaktu ar draugiem. Palūdz viņa/
viņas draugiem rakstīt zīmītes, sūtīt bildes vai ierakstīt ziņas. Palīdzi savai
brālim vai māšai nosūtīt ziņas draugiem. Ja tavš brālis vai māsa to vēlas, uza-
icini draugus kopīgi pavadīt laiku.
- Kopīgi pasmejieties. Tu droši vien jau esi dzirdējis, ka smieklis ir labākās zāles.
Ja jūs to vēlaties, noskatieties kādu komēdiju vai stāstiet jokus.
- Esi pacietīgs. Esiet iecietīgi viens pret otru. Tavš brālis vai māsa var būt
kašķīgs/-a vai pat ļauns/-a. Lai cik slikti justos tu, tavš brālis vai māsa visti-
camāk jūtas vēl sliktāk. Ja tu jūti, ka tev zūd pacietība, izej ārā paskriet, palasi
vai paklausies mūziku.
- Pārsteidz ar ko garšīgu. Pagatavo kādu gardu uzkodu, ko jūs abi varētu
notiesāt. Noklājot segu uz lieveņa vai istabā, uztaiši pikniku.
- Nopērc jaunu šalli vai cepuri. Ja ārstēšanas laikā tavš brālis vai māsa ir zaudē-
juši matus, viņam/viņai varētu patikt jauna šalle vai cepure. Arī sev iegādā-
jies pieskaņotu šalli vai cepuri.

Palīdzi, esot iesaistīts

- Kopīgi rakstiet dienasgrāmatu. Pierakstiet pārdomas vai dzejoļus, zīmējiet vai
pievienojiet fotogrāfijas. Pamišus rakstot vienā dienasgrāmatā, var palīdzēt
dalīties ar jūtām, kuras ir grūti pārrunāt.
- Kopīgi dodieties pastaigās. Ja tavš brālis vai māsa to vēlas, dodieties kopīgās
pastaigās vai kopīgi pasēdēt uz lieveņa vai pie atvērta loga.

Šīs idejas noderēs, kad tev ir īpaši daudz enerģijas, ar ko dalīties.

Neaizmirsti parūpēties arī par sevi – tu to esi pelnījis. Vairāk par to, kā to izdarīt, lasi nākamajā nodaļā.

Vai tu vari iedomāties vēl veidus, kā palīdzēt savam brālim vai mātai? Uzraksti savu sarakstu šeit:



7. NODAĻA

Parūpēties pašam par sevi



“Kad mēs uzzinājām, ka manai mātai Klārai atklāts audzējs, mēs visi koncentrējāmies tikai uz viņu un neko citu. Es biju tik norūpējusies, ka vairs nesatikos ar saviem draugiem un pārstāju iet uz vieglatlētikas treniņiem. Vienu dienu mamma mani uzrunāja un teica, ka atteikšanās no visa iepriekš minētā nenāk man par labu. Viņa mani pārliecināja, ka tas nav nekas slikts, ja man ir jautri, un praktiski izstūma mani ārā pa durvīm, lai es atsāktu treniņus. Es domāju, neviens man nepievērs uzmanību, bet es priecājos, ka mana mamma mani ievēroja. Viņa pat atnāca uz manām nākamajām sacensībām.”

Patriks, 16 gadi

Ir svarīgi saglabāt sevi formā gan ārēji, gan iekšēji

Iespējams, tu tik ļoti koncentrējies uz sava slimā brāļa vai māsas vajadzībām, ka aizmirsti par sevi, vai arī tās nelielas tik svarīgas. Bet tās ir! Izlasi šo nodaļu, lai uzzinātu ieteikumus, kā saglabāt balansu pat tad, kad viss ir kājām gaisā.

Kā tikt galā ar stresu

Stress tevi var padarīt aizmāršīgu, viegli aizkaitināmu, kā arī vecināt saaukstēšanos un slimošanu. Lai no kuras puses skatītos, stress tev nav labs.

Tālāk būs pāris ieteikumi, kuri ir palīdzējuši citiem pusaudžiem tikt galā ar stresu.

Rūpējies par savu prātu un ķermeni

Uzturi kontaktus:

- pavadi laiku ciemos pie draugiem;
- turpini būt iesaistīts sportā vai citos pulciņos;
- pieraksti savas idejas

Relaksējies un izgulies:

- paņem pauzes – tev būs vairāk enerģijas un tu būsi labākā noskaņojumā;
- katru nakti guli vismaz astoņas stundas;
- meditē vai skaiti lūgšanas;
- izveido mūzikas sarakstu;
- pieraksti savas idejas

Atturies no riskantas uzvedības:

- o atturies no alkohola lietošanas, smēķēšanas un citām riskantām lietām.

Izmanto savu radošo pusi:

- o raksti dienasgrāmatu – pieraksti savas domas un izjūtas;
 - o zīmē, glezno vai uzņem fotogrāfijas;
 - o izmēģini kādu jaunu hobiiju;
 - o lasi grāmatas vai rakstus par cilvēkiem, kuri ir piedzīvojuši grūtas situācijas savā dzīvē, ievēro, kas palīdzējis viņiem;
 - o pieraksti savas idejas
-
-

Lieto veselīgu uzturu:

- o vakaros nelieto kofeīnu saturošus dzērienus, lai tu vieglāk vari iemigt;
 - o ja iespējams, izvēlies svaigus augļus, pilngraudu maizi un liesu gaļu;
 - o izvairies no ēdieniem ar lielu cukura daudzumu;
 - o lai izvairītos no noguruma, dienā izdzer 6-8 glāzes ūdens;
 - o pieraksti savas idejas
-
-

Esi aktīvs:

- iesaisties sporta spēlēs vai dodies paskriet;
 - izved pastaigā suni;
 - iemācies dažādus stiepšanās un elpošanas vingrinājumus;
 - pieraksti savas idejas
-
-

Vai tu zināji?

Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes uzlabo tavu pašsajūtu. Skriešana, peldēšana vai vienkārši raita pastaiga var uzlabot tavu garastāvokli.

Jūties labāk, ievērojot pāris vienkāršus soļus

Stresu var mazināt, arī ievērojot noteiktu ikdienas kārtību. Daži ieteikumi, lai palīdzētu tev to uzsākt.

Mājās

- o Izveido sarakstu ar lietām, kuras vēlies izdarīt, sāc ar svarīgāko.
- o Izveido lielu kalendāru, lai visa ģimene var viegli pārredzēt ieplānoto.

Skolā

- o Dari skolotājiem zināmu par esošo situāciju mājās, bet neizmanto to kā attaisnojumu.
- o Ja netiec līdzī mācībās, griezies pēc padoma pie sava skolotāja vai psihologa, viņi var tev palīdzēt.



“Mana ģimene nekad nav bijusi pārāk organizēta, tāpēc tas ir dīvaini, ka darbu plānošana kopējā kalendārā tiešām palīdzēja mums saglabāt organizētību. Tas lika sajūst, ka kontrolējam notikumus, it īpaši, kad lietas kļuva nedaudz haotiskas.”

Ērika, 17 gadi



Ko vēl tu vari darīt?

Iepriekš minētās idejas, iespējams, var palīdzēt. Bet tu vari izdomāt vēl variantus, kas darbosies vēl labāk. Pieraksti savas idejas:

Meklē palīdzību, kad jūties nomākts un salauzts

Daudz pusaudži jūtas nomākti, kad viņu brālis vai māsa ir slimi, un ir pilnīgi normāli just skumjas tik grūtā laikā. Taču, ja šī sajūta tevi nepamet divas nedēļas un ilgāk un ietekmē lietas, kuras iepriekš tev ir nesusas prieku, tā, iespējams, ir depresija. Labā ziņa ir tāda, ka ir cerība un iespēja saņemt palīdzību. Bieži vien var palīdzēt sarunas ar psihologu. Tālāk ir uzskaitītas pazīmes, kas liecina, ka tev vajadzētu meklēt palīdzību.

- Tu jūties bezpalīdzīgs un bezcerīgs? Apšaubi dzīves jēgu?
- Tu zaudē interesi būt kopā ar savu ģimeni vai draugiem?
- Viss un visi tevi ātri izved no pacietības?
- Tu bieži jūties dusmīgs?
- Tu apsver iespēju sev nodarīt pāri?

Vai tu pamani, ka tu:

- zaudē interesi par lietām, kuras iepriekš tev likās aizraujošas?
- ēd daudz vairāk vai mazāk kā iepriekš?
- esi viegli saraudināms/-a?
- izmanto narkotikas vai alkoholu, lai aizmirstos?
- guli vairāk vai mazāk nekā iepriekš ierasts?
- pastāvīgi jūties noguris/nogurusi?

Ja tu atbildēji apstiprinoši uz kādu no iepriekšējiem jautājumiem

Ir svarīgi, ka tu aprunāties ar kādu, kam tu uzticies. Aiziet uz vizīti pie psihologa nenožīmē, ka tu jūc prātā. Tieši pretēji, tas nozīmē, ka tev ir spēks un drosmība atpazīt, ka tev šobrīd ir grūts dzīves posms un tev nepieciešama palīdzība.

“Es nokļuvu līdz situācijai, ka es visu laiku jutos nomākts – man vienkārši nebija spēka un nekas vairs nelikās saistošs. Es pat pārstāju tikties ar draugiem. Man bija sajūta, ka nevienam nevaru pastāstīt, kā jutos, pat ne savai ģimenei. Tad es aizgāju pie psihologa, un tagad lietas sāk sakārtoties.”

Jurgis, 17 gadi

“Manas atzīmes pasliktinājās. Es nebiju tas labākais students pirms manai mācai atklāja audzēju. Kad viņa palika pavisam slima, es pārstāju uztraukties par skolu vēl vairāk. Mana mākslas skolotāja pamanīja, ka mani zīmējumi ir izmainījušies. Viņa aprunājās ar mani un norunāja tikšanos ar psihologu. Es sajutu, ka smaga nasta ir noņemta no maniem pleciem. Es aizvien uztraucos par savu māsu, bet mācībās veicas jau labāk.”

Raimonds, 16 gadi



8. NODAĻA

Tu un tavi draugi

Tavi draugi ir svarīgi tev un tu – svarīgs/svarīga viņiem. Iepriekš tu viņiem varēji stāstīt visu, tagad, kad tavam brālim vai māsa ir audzējs, tev varbūt ir sajūta, ka daudz kas mainās, tajā skaitā – tava draudzība.

“Pirms mans lielais brālis Trevors saslima, mani trīs labākie draugi bija man neatņemama dzīves sastāvdaļa. Es nekur negāju bez viņiem. Es nekad īsti nebiju mājas. Tagad viss ir citādāk. Es aizvien satieku savus draugus, bet daudz vairāk laika pavadu ar Trevoru. Es noteikti vairs viņu neuztveru par pašsaprotamu. Mani draugi turpina uzvesties tā, it kā nekas nebūtu noticis un patiesi – viņu dzīvēs nekas arī nav mainījies.”

Teilors, 16 gadi

Dažas lietas, kuras vari apsvērt

Tavi draugi, iespējams, nezina, ko teikt

- Dažiem cilvēkiem ir grūti zināt, ko lai attiecīgā situācijā saka. Iespējams, viņi baidās tevi apēdināt. Esi uzmanīgs ar draugiem, kuri nejautā, kā tev iet, vai kuri nerunā par tava brāļa vai māsas slimību.
- Iespējams, tev ir jāspēr pirmais solis.
- Pamēģini pateikt apmēram ko šādu... “Runāt par to, kas notiek, ir grūti. Es zinu, ka jautājumus uzdot nav viegli. Bet vai ir kaut kas tāds, ko tu vēlies man jautāt vai uzzināt?”

Citi var uzdot sarežģītus jautājumus

- Iespējams, tev ir grūti atbildēt uz jautājumiem par to, kā klājas tev un tavai ģimenei. Dažreiz tu vēlies palīdzēt draugiem saprast, ko tu un tava ģimene šobrīd piedzīvo, citreiz – tu vispār nevēlies runāt.
- Pamēģini pateikt ko šādu... “Paldies, ka apvaicājies par mani un manu ģimeni. Dakteri saka, ka (un turpini ar jaunāko informāciju).”
- Ja tu šobrīd nevēlies runāt, pamēģini pateikt ko šādu
- “Paldies, ka apjautājies, bet vai mēs varam parunāt vēlāk?”

“Dažreiz ir grūti runāt par visu, kas notiek. Ja tas būtu atgadījies ar kādu no maniem draugiem, es arī droši vien nezinātu, ko lai saka. Tas tikai liek vēl vairāk novērtēt draugus, kuri piezvana vai atnāk ciemos.”

Artemijs, 16 gadi

Taviem draugiem ir pašiem savas dzīves

- Tev varētu likties, ka tu saviem draugiem vairs nerūpi. Viņu dzīves it kā turpina virzīties uz priekšu, kamēr tu esi palicis uz vietas. Tev, iespējams, ir grūti noskatīties, ka viņi turpina satikties un darīt lietas bez tevis. Viņi nav saskārušies ar tādu situāciju, kurā tu esi šobrīd, tāpēc viņiem ir grūti iedomāties, ko tu piedzīvo.
- Tu varētu mēģināt teikt ko šādu... “Man pietrūkst kopīgi pavadītā laika. Man ir bijis daudz ko pārdomāt, kopš mana māsa saslima. Vēlies rītdien kopā kaut ko padarīt?”

“Man ir sajūta, ka mani draugi vienkārši grib, lai es tam tieku pāri un lai viss ir tā, kā bija pirms manai mātai atklāja audzēju. Bet es vēlētos, lai viņi saprastu, ka dažreiz es vienkārši nevēlos darīt vai runāt to, ko viņi. Es tiešām vēlos pavadīt laiku ar savu māsu.”

Maksis, 15 gadi

“Cilvēki man visu laiku uzdod jautājumus. Viņi saka tādas lietas kā “Es dzirdēju, ka Māra šogad neatgriezīsies skolā” vai “Es dzirdēju, ka tavai mammai bija nervu sabrukums”. Kad es viņiem pateicu patiesību, viņi man neticēja. Viņi arī jautā mulķīgus jautājumus, kā piemēram “Vai Māra var staigāt? Vai viņa var rakstīt?”. Viņi nesaprot, kas notiek un es nezinu, kā viņiem atbildēt. Man tas viss ir apnicis.”

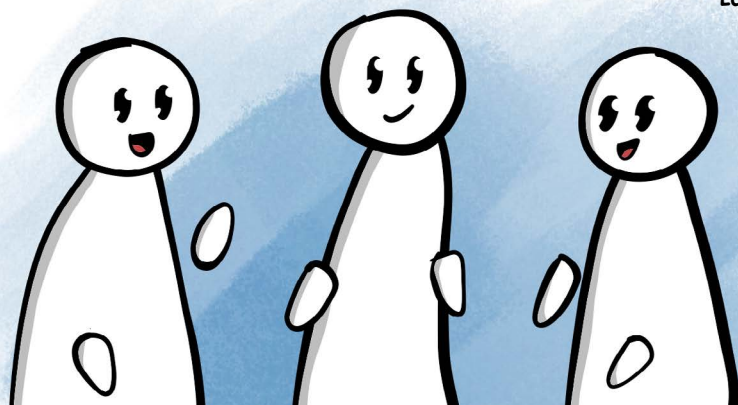
Deivids, 14 gadi

“Tagad, kad mans brālis ir pazaudējis matus un ir tik kaulains, es vairs nevēlos, lai draugi nāktu ciemos. Es nevēlos, lai viņi redz, kā Tims izskatās. Turklāt es nejūtos pareizi, smeļoties un spēlējoties mājās, kamēr viņš ir tik slims.”

Karolīna, 14 gadi

“Mani draugi ir bijuši lieliski. Viņi mīl Emmu tā, it kā viņa būtu pašu māsa. Tas palīdz, ka zinu – viņiem rūp.”

Edīte, 13 gadi



Kā tikt galā ar apkaunojumu

Iespējams, tev ir grūti runāt ar saviem draugiem. Tu varbūt jūti kaunu, ka tavam brālim vai mātai ir audzējs un ka tagad tava ģimene ir citādāka. Tu varbūt nevēlies nevienam par to stāstīt. Bet laikā, kad kāds tavā ģimenē ir slims, tev tiešām ir nepieciešami draugi, ar kuriem tu vari runāt.

Izklaides un jaunu draugu iegūšana

Vecie draugi

Lai arī tu esi aizņemts ar domām par citām lietām, tu aizvien vari satikties ar vecajiem draugiem un kopīgi pavadīt laiku. Ja tu tik bieži nevari būt ārpus mājas, uzaicini draugus pie sevis. Atvēli laiku relaksācijai, tas nāks tev tikai par labu.

Uzraksti sarakstu ar jautrām lietām, ko tu varētu darīt kopā ar draugiem. Un tad izdari tās!

Jauni draugi

Tavā dzīvē šobrīd daudz kas notiek. Dažreiz vecie draugi aiziet savu ceļu un jums vairs nav tik daudz kopīga kā agrāk. Labā ziņa ir tāda, ka caur savu pieredzi tu vari iegūt jaunus draugus. Bērni, kuri agrāk gaitenī tev vienkārši pagāja garām, iespējams, tagad apstājas un apjautājas, kā tev iet. Bērni, ar kuriem tu agrāk bijī draugus, var atkal palikt tuvi. Esi atvērts jaunai draudzībai.

Kā reaģēt uz aizskarošām piezīmēm

Diemžēl daži bērni var pateikt ļaunas lietas. Citi runā, pirms viņi domā vai pārbauda faktus. Neskatoties uz iemeslu, ir sāpīgi, kad bērni joko vai izsaka aizskarošas piezīmes par tevi, audzēju vai par tavu brāli vai māsu.

Ko tu vari darīt

- Ignorē viņu komentārus.
- Saki “Jā, manam brālim vai mātai ir audzējs. Tas nav smieklīgi. Kā tu justos, ja tas būtu tavs brālis vai māsa?”
- Tu tiec apcelts? Nekavējoties dodies pie sava skolotāja, direktora vai skolas psihologa un pastāsti par to vecākiem.



9. NODAĻA

Atrast atbalstu

Bailes par to, kā tu jūties, nedrīkst atturēt tevi runāt ar taviem vecākiem, psihologu vai bērniem atbalsta grupā. Daudziem cilvēkiem ir grūti uzsākt runāt. Pusaudžiem ne vienmēr ir labas attiecības ar viņu vecākiem, citi ir pārāk samulsuši, lai runātu par personīgām lietām. Starp visu, kas notiek, citreiz ir vienkārši grūti izbrīvēt laiku. Bet tu un tavi vecāki patiesi varat palīdzēt viens otram.



“Pirms es sāku apmeklēt atbalsta grupu, man bija sajūta, ka manas masas slimība ir kas tāds, ar ko man jātiek galā vienam pašam. Man likās, ka runāt ar citiem, kuri ir līdzīgā situācijā, ir mulķīgi un depresīvi, bet patiesībā tas tiešām daudz palīdzēja. Es noteikti ieteiktu citiem bērniem atrast atbalsta grupu. Ja tev nepatīk pirmā, aizej un izmēģini vēl kādu.”

Dmitrijs, 15 gadi

Esī drosmīgs un vaicā pēc palīdzības!

Tu, iespējams, domā, ka pats vari atrisināt visas problēmas. Tomēr, saskaroties ar grūtām situācijām, gan pusaudžiem, gan pieaugušajiem nepieciešams citu atbalsts!

Daži ieteikumi, kā runāt ar saviem vecākiem

Sagatavojies, pirms uzsāc sarunu

1. Padomā, ko tu vēlies pateikt un kādi varētu būt problēmas risinājumi.
2. Padomā, kā tavi vecāki varētu reaģēt. Kā tu viņiem atbildēsi?

Izvēlies pareizo laiku un vietu

1. Izvēlies privātu vietu – vai tā ir tava istaba vai varbūt jūs varat sarunāties pastaigas laikā, vai mētajot bumbu basketbola grozā.
2. Pajautā saviem vecākiem, vai viņiem ir pāris minūtes sarunai.

Nesteidzies

1. Neceri visu atrisināt uzreiz. Sarežģītām problēmām bieži vien nav vienkāršu risinājumu.
2. Strādājiet kopīgi, lai pārvarētu šķēršļus. Vienu reizi saruna var būt veiksmīgāka, citreiz ne tik veiksmīga.

Turpini iesākto

1. Nedomā, ka tev būs tikai viena gara saruna, tev būs daudzas īsas sarunas.
2. Izbrīvē laiku sarunām katru dienu, pat ja tās ir tikai pāris minūtes.

Tikšanās ar psihologu

Citreiz ar sarunām ar vecākiem vai draugiem vien nepietiek. Kad tu piedzīvo smagu situāciju, iespējams, var palīdzēt psihologs.

Draugi Toms un Niks pārrunā, kas notiek Toma mājās:

Toms: Mājās valda pilnīgs haoss. Mani vecāki nekad nav uz vietas, un pat tad, kad ir, viņi izturas tā, it kā es nebūtu dzīvs. Viss grozās tikai ap manu brāli Paulu. Es zinu, ka viņš ir slims, bet visam nevajadzētu būt tikai ap viņu. Dažreiz es jūtos tā, ka gribas aizbēgt no mājām.

Niks: Ko tu gribi pateikt?

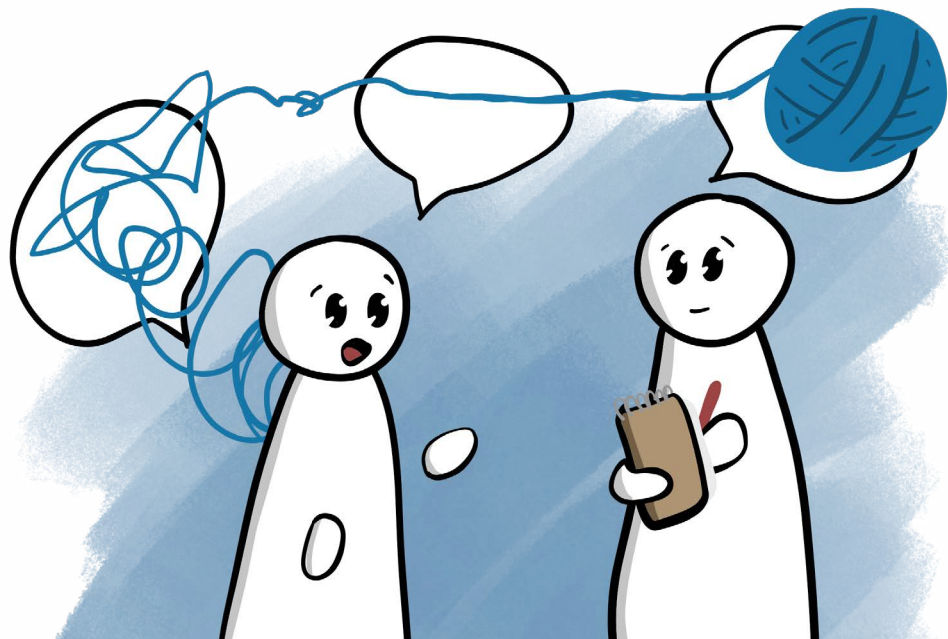
Toms: Es nezinu. Es jūtos slikti to sakot, bet man sāk apnikt, ka Pauls ir slims. Tētis visu laiku ir jauks pret viņu, bet uz mani tikai kliedz.

Niks: Tu visu laiku esi dusmīgs, un es tiešām domāju – visu laiku. Tas nevar nākt tev par labu.

Toms: Nik, bet es tā jūtos. Mani ir grūti aizmigt, un man ir pazudusi apetīte. Viss vienkārši ir par daudz. Un pats sliktākais – es tiešām mīlu savu brāli un man ir grūti noskatīties, ka viņš ir tik slims.

Niks: Es saprotu, ko tu saki, bet tev ir ar kādu tas jāizrunā. Viss šis tev noteikti nenāk par labu. Apsoli man, ka tu parunāsi ar Danielas kundzi, viņa ir vislabākais psihologs skolā.

Toms: Labi, labi, tev ir taisnība. Es parunāšu ar Danielas kundzi.



Kāpēc ir vērts doties pie psihologa?

Atceries – vizīte pie psihologa nozīmē, ka tev ir bijusi drosme atpazīt, ka tu atrodies grūtā situācijā un tev nepieciešama palīdzība. Vienkārši sakot – sarunas ar psihologu var palīdzēt tev justies labāk. Psihologi ir speciāli apmācīti palīdzēt tev sakārtot tavas izjūtas, attīstīt jaunus veidus, kā tikt galā ar esošo situāciju un atrast risinājumus, kas der tieši tev. Pusaudži, kuri ir tikušies ar psihologu, atzīst, ka saruna ar kādu, kuram viņi uzticas ārpus ģimenes vai draugu loka, palīdzēja. Citi saka, ka viņi daudz iemācījās paši par sevi un sajuta, ka veiksmīgāk spēj stāties pretī dzīves pārbaudījumiem.



“Pēc pāris vizītēm pie psihologa es biju viņu iepazīnusi un varēju uzticēties. Viņa tiešām manī ieklausījās un kļuva par manu treneri, palīdzot man iemācīties jaunas prasmes un paskatīties uz lietām no cita skatupunkta. Es izaugu kā personība!”

Samanta, 15 gadi



“Man nācās grūti pieņemt manas māsas slimību, bet es centos būt perfekta un izlikos, ka viss ir kārtībā. Es negribēju vēl vairāk paaugstināt stresu maniem vecākiem. Vienu dienu mana tante ieteica, ka pat, ja liekas, ka es visu varu, tomēr aiziet pie psihologa. Es uztraucos, bet tomēr aizgāju uz vizīti. Psihologe lika man justies tā, ka varu viņai stāstīt visu, un es beidzot atvēros un pastāstīju, kā jūtos patiesībā. Es sajutos lieliski, ka ir kāds cilvēks, kas koncentrējās tikai uz mani un uz to, ko šobrīd piedzīvoju.”

Laura, 16 gadi

Kā atrast savu psihologu

Ir vairāki veidi, kā atrast savu psihologu. Daži ieteikumi, ar ko sākt.

- Parunā ar saviem vecākiem vai citu personu, kurai tu uzticies. Dari viņiem zināmu, ka tev nepieciešama palīdzība, lai tiktu galā ar doto situāciju. Pasaki, ka tu vēlētos parunāt ar psihologu, paprasi, lai tev palīdz pierakstīties un nokļūt uz vizīti. Citreiz tu vari ņemt līdzi draugu.
- Pajautā māsiņai vai slimnīcas sociālajam darbiniekam, vai viņi var ieteikt kādu, ar ko parunāt.
- Pajautā skolas psihologam vai māsiņai, vai tu varētu parunāt ar viņiem.



10. NODALA

Pēc ārstēšanās beigām

Kad tavs brālis vai māsa beidzot būs beiguši ārstniecības kursu, tava ģimene var piedzīvot dažādas izjūtas. Puse no tevis ir priecīga, ka tas ir beidzies. Otrai pusei tevis pietrūkst tā brīvība vai tieši pretēji – lielā atbildība, kas tev tika dota, kamēr vecāki bija aizņemti, rūpējoties par tavu slimu brāli vai māsu.

Tavs brālis vai māsa aizvien varētu izskatīties slim un būt vājāks, kā tu gaidīji. Iespējams, tu esi nobijies/usies, ka audzējs var atgriezties. Varbūt tu tagad meklē savai dzīvei dziļāku jēgu. Visas šīs izjūtas ir normālas. Pastāv iespējamība, ka lietas neatgriezīsies tieši tādās pašās sliedēs, kā laikā pirms šīs slimības ienākšanas jūsu dzīvēs. Atgriešanās pie agrākās dzīves var prasīt ilgu laiku, un tas var nenotikt tā, kā tu gaidīji.

Lūk, ko citi pusaudži ir teikuši par dzīvi pēc ārstēšanas beigšanas. Vai kāds no viņiem tev atgādina pašam sevi?

Taņa ir priecīga, ka māsa ir atpakaļ mājās

“

“Pirms mana māsa Emija saslima, mēs visu laiku strīdējāmies. Ja viņa uzvilka kādu no maniem džemperiem, es uzreiz viņai metos virsū. Mani kaitināja, ka viņa visu laiku man sekoja, īpaši, kad ciemos bija draugi. Ja viņa ielīda manās mantās, tas nozīmēja karu. Kad Emija saslima, nekas vairāk nelikās svarīgs – ņem manu džemperu, Emij, paturi to, tas ir tavs! Es sapratu, cik ļoti viņa man pietrūktu, ja kas slikts notiktu ar viņu.”

Taņa, 15 gadi

Nils stāsta pa jaunu normālo dzīvi

“

“Kamēr Aleksis saņēma ārstēšanas kursu, es pieskatīju savus jaunākos brāļus. Patēvs man uzticējās, jo pats strādāja un mamma visu laiku bija slimnīcā ar Aleksi. Tagad, kad Aleksis ir mājās, es atkal esmu vienkārši viens no bērniem. Aleksis saņem visu uzmanību – pat no maniem mazajiem brāļiem, kuri iepriekš meklēja atbalstu pie manis. Patēvs saka, ka es pierādīšu atkal būt bērns. Bet tieši šobrīd man tā neliemas.”

Nils, 16 gadi

Robis vairāk novērtē dzīvi

“

“Iepriekš es vienmēr koncentrējos uz to, lai man būtu visjaunākās mantas. Ja kādam no maniem draugiem bija jauns skeitborda dēlis vai jaka, man arī tādu vajadzēja. Kad Lailai atklāja audzēju, es sapratu, ka mantas ir tikai mantas. Tagad man ir daudz svarīgākas lietas dzīvē – mana māsa un ģimene. Ja kāds tev patiešām rūp, tu saproti, kas ir patiesi svarīgi.”

Robis, 15 gadi

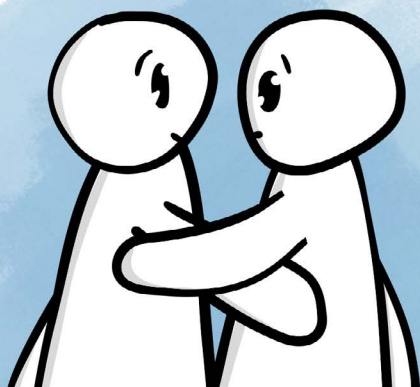
Uzraksti, kā tu un tava ģimene jūtaties pēc tava brāļa vai māsas ārstēšanas:

Ja nu ārstēšana nav palīdzējusi

Ja līdzšinējā ārstēšana nav palīdzējusi tavam brālim vai mātai, tad tevi un tavu ģimeni sagaida vēl daudz pārbaudījumu. Sapratne, ka tavs brālis vai māsa var nomirt, ir ļoti smaga. Tu vari izjust daudzas no emocijām, ar kurām saskāries, kad pirmo reizi uzzināji, ka tavam brālim vai mātai atklāts audzējs.

Neviens buklets tev nevar sniegt visas atbildes vai pateikt tieši, kā tu jūties. Ieteikumi no citiem pusaudžiem, kas viņiem palīdzējuši, kad nākotne bijusi tik nenoteikta.

- Izmanto visu laiku, kas atlicis. Dariet kopējas ģimenes aktivitātes. Mājās esot, atvēli laiku savam brālim vai mātai. Ja viņš/viņa ir slimnīcā, tad zvani un apciemo, cik bieži vien iespējams. Raksti zīmītes un zīmē zīmējumus. Bieži saki “es tevi mīlu”. Ja tas ir iespējams, veidojiet īpašu kopīgu pieredzi. Ja iepriekš jūs neesat sadzīvojuši, tad dari savam brālim vai mātai zināmu, ka tu viņu mīli.
- Koncentrējies. Kad cilvēki saņem sliktas ziņas, viņi bieži jūtas tā, it kā dzīvotu ārpus sava ķermeņa un dzīve turpinātos bez viņiem. Tāpēc ir svarīgi ievērot plānu un palikt sasniedzamam. Turpini apmeklēt skolu, satiecies ar draugiem un ļauj sev atpūsties, kad tas ir nepieciešams.
- Turpini cerēt. Nekad nepārstāj cerēt, ka jau rīt kaut kas var mainīties un neesi pārāk prasīgs pret sevi.



Ja tavs brālis vai māsa nomirst

Tev vienmēr paliks atmiņas

Tavs brālis vai māsa vienmēr būs daļa no tavas dzīves. Saglabā atmiņas no labajiem laikiem. Atceries, ko smieklīgu tavs brālis vai māsa ir teikuši vai darijuši. Smejoties un pasmaidot, tu atsauc atpakaļ mazu daļu no tā, kas padarīja viņus īpašus.

Sāpes ar laiku mazināsies

Pirmajā brīdī sāpes var būt tik stipras, ka, šķiet, tu nekad vairs nevarēsi izjust prieku. Tomēr laiks dziedē. Ja kādu dienu tu vairs neesi bēdīgs, tas nenozīmē, ka esi aizmirsis savu brāli vai māsu. Tas nozīmē, ka tu sāc atveseļoties no skumjām.

Katrs sēro citādāk

Vienam skumjas izpaužas raudot, kāds cits vēlas pavadīt laiku klusumā un vienatnē, kādam varbūt nepieciešams būt draugu sabiedrībā un izrunāties. Daži cilvēki paliek dusmīgi. Lielākā daļa cilvēku atzīst, ka palīdz ikdienas rutīnas saglabāšana. Nav pareiza vai nepareiza veida, kā izdzīvot savas skumjas – tām vienkārši jāļauj notikt tev piemērotā veidā un laika periodā.

Tavs brālis vai māsa būtu gribējuši, lai tu esi laimīgs

Esi atvērts jaunai pieredzei, jaunai dzīvei. Atrodi mazas lietas, kas piešķir tavai dzīvei nozīmi. Pieraksti savas domas un ko tu izjūti šajā situāciju. Daudz nedomā, kā un ko tu raksti – vienkārši raksti.

Dzīve izmainīsies

Dzīve nekad vairs nebūs tāda kā agrāk, taču tā atkal kļūs koša un piepildīta. Tici tam!



“Tajā vakarā, kad mēs uzzinājām, ka Grietas ārstēšana vairs nedod rezultātu, mēs visi saspīdāmies cieši kopā mammas gultā. Grieta bija tik gudra. Lai gan viņai bija tikai 10 gadi, viņa centās mūs mierināt un teica, ka viss būs labi. Tas mūs tikai vēl vairāk saraudināja, bet kaut kas iekšēji lika būt stiprai Grietas dēļ. Tagad mēs atskatāmies uz fotogrāfijām un runājam par Grietu. Es aizvien nevaru iedomāties, kāda būs mana dzīve bez manas mazās māsas, es dzīvoju pa vienai dienai uz priekšu.”

Sāra, 19 gadi



11. NODAĻA

Ceļš, kas priekšā

Dažreiz lietas atrisinās tieši tā, kā tu esi cerējis



“Manam brālim ir remisija jau divus gadus. Sākumā viss bija diezgan slikti, pēc kāda laika viss nomierinājās un atgriezās ierastajās sliedēs. Man liekas, ka Robija audzējs padarīja visu ģimeni tuvāku. Es daudz labāk sadzīvoju ar viņu, savu māsu un pat ar vecāko brāli, nekā pirms tam. Es jutos tuvāka mammai un tētim. Es domāju mēs visi pieaugām, kamēr Robijs bija slims.”

Kristīne, 15 gadi

Dažreiz neizskatās, ka lietas varētu atrisināties tā, kā cerēts



“Vienu rītu vēroju, kā mans mazais brālis spēlējās ar mašīnām un man palika skumji. Viņš mīl tās lietas. Viņš paskatījās uz mani un teica, ka, ja viņš nomirs, es varu dabūt visas viņa mašīnas. Tad viņš vienkārši turpināja spēlēties. Es sajutu milzu kamolu sev kaklā. Cik pārsteidzošs mazs bērns!”

Sems, 14 gadi

Ir grūti saglabāt mieru, ja nav pārliecības, kas notiks nākotnē. Iespējams, tev prātā ir domas – vai mans brālis vai māsa izdzīvos? Vai audzējs atgriezīsies? Vai dzīve kādreiz būs tāda pati kā agrāk? Vai es vēl spēšu smieties? Vai es atkal varēšu priecāties ar draugiem?

Neviens nezina, kas notiks nākotnē, taču ir dažas lietas, kas var padarīt tavu dzīvi kaut nedaudz vienkāršāku.

- Turpiniet sarunāties un nostiprināt savas ģimenes saites. Slimība noteikti jūs visus ir satuvinājusi un vairāk vienam otru novērtēt.
- Neaizmirsti par sevi un savām vajadzībām.
- Neļauj citiem sacīt tev priekšā, kā tev jājūtas. Dod sev laiku risināt situāciju tev raksturīgā veidā.
- Atceries, ka tu attīsties kā personība.

Daudzi tavi vienaudži teikuši, ka saskarsme ar audzēju padarījusi viņus daudz iecietīgākus, atbildīgākus un stiprākus.

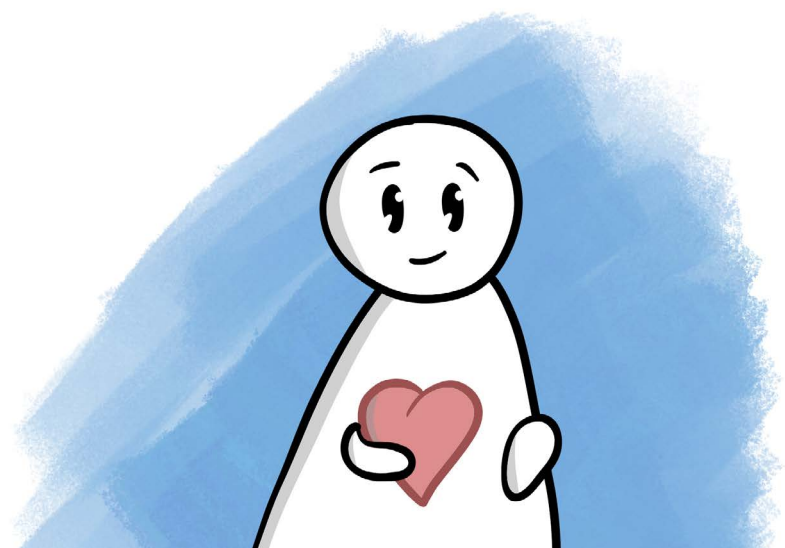
- Atceries, ka tu neesi viens. Tieši šobrīd tu vari justies tik vientuļš, kā vēl nekad savā dzīvē neesi juties. Bet tu neesi viens. Ģimenes locekļi, draugi, kaimiņi, atbalsta grupas un psihologi tev sniegs palīdzīgu roku, uzklausīs tevi un dos padomu. Pieņem viņu palīdzību, tu to esi pelnījis.
- Priecāties par katru dienu.

Varbūt tu jau esi ievērojis, ka mazās lietas pēdējā laikā ir kļuvušas daudz nozīmīgākas. Atlicini laiku un pieraksti savas pārdomas, pat ja tas nešķiet nekas svarīgs.

Diemžēl neviens buklets vai cilvēks tev nevar pastāstīt, kā viss atrisināsies. Audzēji ir nopietna saslimšana, un tava dzīve, iespējams, vairs nekad nebūs tāda kā līdz šim. Bet tu tiksi ar to galā. Kāpēc? Tāpēc, ka tu esi stiprs. Un tu esi spējīgs – pat ja tu vienmēr tā nejūties.

Tas ir lieliski, ka tu vēlies uzzināt vēl vairāk!

Paturi prātā, ka audzēju ārstēšana visu laiku tiek uzlabota. Pārliecinies, ka tas, ko tu lasi vai redzi ir aktuāls un patiess. Atrasto pārrunā ar saviem vecākiem vai citu uzticamu personu, padalies ar viņiem ar grāmatām vai rakstiem, ko esi atradis. Uzdod viņiem savus jautājumus, ja tev tādi ir radušies.



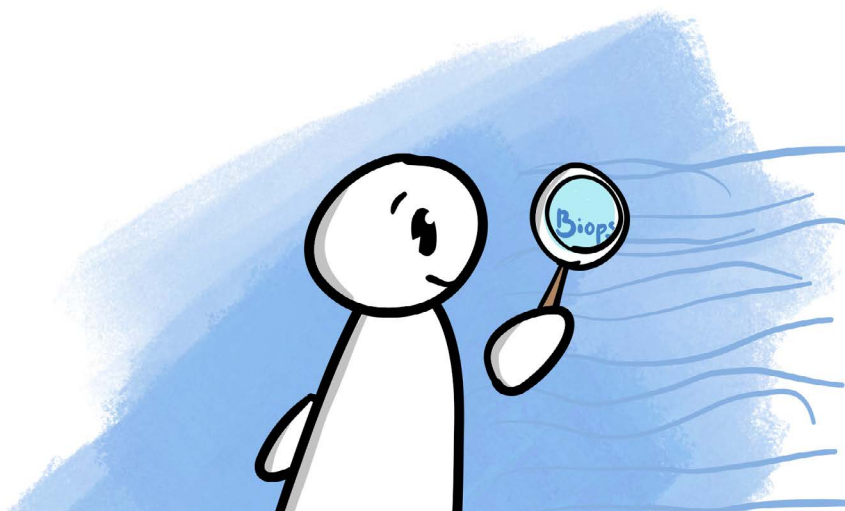
PIELIKUMS

Tabula A. Izmeklējumi un testi

Izmeklējums vai tests	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Biopsija	Tiek veikta, lai pārliecinātos, vai atrastais audzējs ir ļaundabīgs. Mēdz būt labdabīgi audzēji, kas nav vēzis un ļaundabīgi – vēzis.	Ārsts paņem audu paraugu vai nu ar garas adatas palīdzību (adatas biopsija) vai veidojot nelielu iegriezumu (ķirurģiskā biopsija). Tas notiek anestēzijā.
Asins analīzes	Pārbaudīt, kāds ir asins šūnu un asins sastāvs.	Medicīnas darbinieks, ievadot adatu vēnā (parasti rokā), vai ņemot no speciāla katetra paņem asins paraugu.
Kaulu smadzeņu aspirācija	Izpētīt ar mikroskopu kaula smadzeņu šūnu paraugu.	Ar adatas palīdzību tiek paņemts neliels šūnu paraugs no kaula (parasti no gūžas kaula). Tas notiek anestēzijā.
Datortomogrāfija jeb kompjūtertomogrāfija	Izmantojot rentgenstarus un datoru, radīt trīsdimensionālu (3D) ķermeņa attēlu no iekšpuses	Pacients guļ nekustīgi uz galda, kas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā tiek uzņemtas rentgenuzņēmumu sērijas. Tas nesāp.
Magnētiskā rezonanse (MR)	Izmantojot radio un magnētiskos viļņus, izveidot orgānu un audu attēlus	Pacients nekustīgi guļ uz galda, kas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā ķermenī vairākas minūtes tiek skanēts ar magnētiskās rezonanses aparātūras palīdzību. Tas nesāp.
Pozitronu emisijas tomogrāfija (PET skenēšana)	Izveidot datorizētus, ķermeņa iekšpusē esošus audzēja skarto apgabalu attēlus.	Pacientam tiek veikta speciāla krāsvielas injekcija, pacientam tiek veikts izmeklējums līdzīgi kā datortomogrāfijā, pēc tā iekārta veic attēlu izveidi.
Lumbāl-punkcija	Iegūt un izpētīt muguras smadzeņu šķidruma paraugu ar mikroskopa palīdzību	Ar adatas palīdzību no mugurkaula muguras lejas daļā tiek paņemts šķidruma paraugs. Tas notiek anestēzijā.
Ultrasonogrāfija	Izmantojot augstas frekvences skaņu viļņus, izveidot iekšējo orgānu un citu audu attēlus.	Medicīnas darbinieks pa pacienta ķermeni virza nelielu ierīci, datorā redzams attiecīgais attēls. Tas nesāp.
Rentgens	Izveidot ķermeņa attēlu, izmantojot augstas enerģijas rentgena starus	Pacients guļ uz galda vai stāv pretī rentgena ierīcei, ar kuras palīdzību tiek veikti rentgena uzņēmumi.

Tabula B. Komandas speciālisti slimnīcā

Profesija	Kādi ir pienākumi
Spēļu terapeits	Speciāli trenēts profesionālis, kas strādā ar bērniem un viņu ģimenēm, lai mazinātu bailes no slimnīcas un ārstēšanas.
Māsiņa jeb māsa	Ārstniecības persona, kas ir apmācīta rūpēties par cilvēkiem, kuri ir slimi vai nespējīgi sevi aprūpēt.
Uztura speciālists	Ārstniecības persona, kas izgājusi īpašu apmācību par uzturu un var palīdzēt izveidot piemērotu diētu.
Onkologs	Ārsts, kas specializējas ārstēt pacientus, kuriem ir audzējs. Daži onkologi specializējas ārstēt noteiktus audzēju veidus vai izmantot noteikta veida ārstēšanu.
Fizioterapeits	Apmāca pacientus veikt vingrinājumus un fiziskās aktivitātes, kas var palīdzēt atjaunot muskuļu spēku un kustības.
Psihiatrs	Ārsts, kas ārstē emocionālās veselības problēmas, tajā skaitā, depresiju, izmantojot medikamentus un sarunu terapiju.
Psihologs	Runā ar pacientu un viņa ģimeni par emocionāliem un personīgiem aspektiem, palīdz pieņemt lēmumus, bet neizraksta medikamentu receptes.
Radiologs	Ārsts, kurš izvērtē rentgena un citus ķermeņa attēlus.
Reliģiskais pārstāvis	Strādā ar pacienta un viņa ģimenes garīgo labsajūtu. Tas var būt kapelāns, mācītājs, priesteris, rabais, imams vai citas garīgās prakses līderis.
Sociālais darbinieks	Runā ar pacientiem un viņu ģimenēm par viņu emocionālajām vai fiziskajām vajadzībām un palīdz atrast atbalsta iespējas.
Ķirurgs	Ārsts, kurš veic operācijas.



VĀRDNĪCA

Terminu skaidrojums

Šī vārdnīca palīdzēs saprast vārdus, ko dažreiz lieto tavi vecāki, ārsti vai māsiņas. Nebaidies uzdot jautājumus, ja nesaproti, par ko viņi sarunājās. Šie cilvēki ir te, lai arī tev palīdzētu.

Apstarošana jeb staru terapija – tā ir procedūra, kuras laikā tiek izmantots stiprs starojums, lai nogalinātu audzēja šūnas un samazinātu tā apjomu. Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai. Staru terapija nesāp.

Audi – šūnu kopums, kas veic speciālas, organismam nepieciešamas funkcijas piemēram muskuļaudi.

Audzējs – audu kopums, kas rodas šūnu nekontrolētas vairošanās rezultātā. Audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Atbalsta grupa – cilvēku grupa ar līdzīgām problēmām, kuras ietvaros visi palīdz viens otram, daloties pieredzē, zināšanās un informācijā.

Bioloģiskā terapija – terapija, kas palīdz organisma imūnsistēmai cīnīties ar audzējiem. Bioloģisko terapiju mēdz dēvēt arī par imūnterapiju vai bioterapiju.

Blakusefekti jeb blaknes – problēmas, kas rodas, ja ārstēšanas metode negatīvi ietekmē veselos audus un orgānus. Visbiežākās blaknes audzēju ārstēšanas procesā ir nogurums, sāpes, slikta dūša, asinsķermenīšu skaita samazināšanās, matu izkrišana un mutes gļotādas čūlas.

Cilmes šūnas – šūnas, no kurām veidojas citas šūnas. Piemēram, asins šūnas veidojas no asins šūnu cilmes šūnām.

Cilmes šūnu transplantācija – tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodas kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas staru vai ķīmijterapijas ietekmē. Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora.

Depresija – emocionālais stāvoklis, ko raksturo pieaugošas skumjas, izmisums, enerģijas zudums un grūtības tikt galā ar ikdienas dzīves norisēm. Vēl var būt tādi simptomi kā bezcerība, prieka zudums, izmaiņas gulēšanas un ēšanas paradumos, pat domas par nāvi un tieksme uz pašnāvību. Depresija var piemēklēt ikvienu, taču to var veiksmīgi ārstēt.

Diagnoze – slimības identifikācija, izmantojot pazīmes un simptomus.

Donors – persona, kuras cilmes šūnas ir saderīgas ar pacienta cilmes šūnām.

Hormoni – vielas, ko ķermenī ražo speciāli dziedzeri. Hormoni pārvietojas ar asinsriti. Tie kontrolē atsevišķu šūnu un orgānu darbību.

Imūnsistēma – šūnu un organisma šķidrumu kopums, kas aizsargā ķermeni no infekcijām un slimībām.

Intravenozi – caur vēnu. Intravenozi, ar adatas vai speciālas ierīces palīdzību parasti ievada medikamentus vai citus organismam nepieciešamus šķidrumus.

Kaulu smadzenes – miksti, sūkļveida audi, kas atrodas kaulos. Kaulu smadzenes sastāv no baltajiem un sarkanajiem asinsķermenīšiem, kā arī trombocītiem.

Kliniskais pētījums – pētījums, kas nosaka, cik efektīvi jaunās ārstēšanas metodes iedarbojas uz pacientiem. Šādi pētījumi testē jaunas metodes vēža atklāšanai, novēršanai, diagnozei vai ārstēšanai.

Ķīmijterapija – ārstēšana ar medikamentiem, kas iznīcina ļaundabīgā audzēja šūnas. Pārsvārā ķīmijterapija organismā tiek ievadīta intravenozi (caur vēnu), reizēm orālā jeb tablešu formā.

Ķirurģija (operācija) – procedūra, kuras laikā tiek izgriezts audzējs vai noņemta ķermeņa daļa, kurā konstatēts audzējs.

Labdabīgs audzējs – labdabīgie audzēji neizplatās apkārtējos audos vai citās ķermeņa daļās.

Leikēmija – audzējs, kas sākas asinsrades audos – kaulu smadzenēs un rada lielu daudzumu slimu asinsķermenīšu, kas tiek tālāk izplatīti ar asinsrites palīdzību.

Ļaundabīgs audzējs – audzējs, izplatās uz blakus esošiem audiem, citiem orgāniem un ķermeņa daļām.

Metastāzes – audzēja izplatīšanās no vienas ķermeņa daļas uz citām. Audzējs, kas ir izplatījies, tiek saukts par metastātisku audzēju vai metastāzēm.

Pārmantots vēzis – nodots ar gēniem no paaudzes paaudzē, piemēram, no vecākiem - bērniem vai mazbērniem.

Protokols – ārstēšanas plāns.

Recidīvs jeb atkārtotāšanās – audzējs, kas ir atkārtoties. Parasti tas notiek pēc kāda nenoteikta perioda, kura laikā slimība netika diagnosticēta vai arī ir bijusi stāvokļa uzlabošanās. Audzējs var atkārtoties tajā pašā vietā, kur bijis pirmo reizi (primārais audzējs) vai citā ķermeņa vietā. Tiek lietots arī termins audzēja recidīvs.

Remisija – ļaundabīga audzēja simptomu samazināšanās vai izzušana. Daļēja remisija – simptomi izzuduši daļēji. Pilnīga remisija – izzudušas visas pazīmes un simptomi, tomēr audzējs vēl var atrasties ķermenī.

Rentgena starojums – augstas enerģijas radiācija. Mazās devās izmanto, lai uzņemtu ķermeņa attēlus, tādējādi diagnosticējot slimības, kuras ir iekšā ķermenī. Lielās devās izmanto kā audzēja ārstēšanas metodi.

Riska faktori – iemesli, kas palielina saslimšanas risku. Daži riska faktori saslimšanai ar ļaundabīgiem audzējiem var būt: vecums, ģimenes slimību vēsture (ja kāds jau ir slimojis ar vēzi), smēķēšana, tieša saskare ar radiāciju un specifiskām ķimikālijām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas.

Šūnas – vismazākās vienības, no kurām sastāv visi organisma audi. Visas dzīvās būtnes sastāv no šūnām.

Transfūzija – specifisku asins šūnu pārliešana pacientam. Asinis var būt ņemtas no citas personas vai iepriekš no paša pacienta un tad glabātas, līdz tās ir nepieciešamas.

Transplantēšana – audu aizvietošana ar audiem no pacienta paša ķermeņa vai no citas personas.

Vēzis – apzīmējums slimību grupai, kuru galvenā vienojošā īpašība ir slimu šūnu nekontrolēta dalīšanās. Vēža šūnas var traumēt apkārtējos audus, kā arī ar asinsrites un limfātiskās sistēmas palīdzību izplatīties uz citām ķermeņa daļām.

Pieraksti šeit, ja ir vēl kādi vārdi, kas tev ir neskaidri. Savus jautājumus pārrunā ar vecākiem, ārstiem vai māsiņām.

PATEICĪBA

Mēs vēlētos teikt lielu paldies visiem pusaudžiem, zinātniekiem un ārstniecības profesionāļiem, kuri palīdzēja izstrādāt un pārskatīt šo publikāciju.

KAD TAVAM BRĀLIM VAI MĀSAI IR AUDZĒJS

Informatīvais buklets pusaudžiem

Amerikas nacionālais vēža institūts

Amerikas veselības departaments un sabiedrības veselības serviss

Nacionālais veselības institūts

Tulkots ar Amerikas Nacionālā Vēža Institūta atļauju

Autori Amerikas vēža institūts

Projekta vadītāja Madara Blumberga

Ilustrāciju autors, maketētājs Jānis Uplejs