

Noc wydawała się nie mieć końca, lecz nadszedł wreszcie ranek. Nie witasz go z radością, bo wiesz, co cię czeka. Masz wizytę u kolejnego lekarza, a to oznacza, że znów będziesz musiała opowiadać swoją historię i patrzeć w pełne z wątpienia oczy lekarza. Powiesz mu, że ból jest nie do zniesienia i masz go już dosyć.

Masz już dosyć czekania, braku wiary, samotności, leków i kolejnych wizyt w przychodni. Być może zrezygnowałaś już z lekarzy i pogodziłaś się z faktem, że nic nie można zrobić. Być może powiedziano ci, że wszystko z tobą w porządku, a ból ma źródło psychologiczne.

Kolejne godziny wypełnia desperacja i nieodłączny ból. Są chwile, gdy go nie czujesz, ale tylko jeszcze

bardziej cię drażnią, pokazując, co by mogło być, gdyby ktoś zdołał rozwiązać wreszcie twój problem.

Jestem tu po to, by powiedzieć ci, że nie musisz cierpieć. Nie musisz czuć się źle, czuć się pokonaną. Po pierwsze, uwierz w siebie. Medycyna nie jest jedynym rozwiązaniem, jest wiele rzeczy, o których nawet lekarze nie wiedzą. Też są przecież ludźmi i tak jak wszyscy ludzie mogą się mylić.

Nikt nie jest nieomylny, lekarze także. Jeśli odczuwasz ból, twoje ciało chce ci przekazać, że coś jest nie tak. Uważam, że nie ma potrzeby, by cierpieć bez końca. Nie bój się zasięgnąć drugiej, trzeciej, a nawet czwartej opinii. Znajdź lekarza, który bardziej od innych gotów jest zająć się twoim przypadkiem, zna-

leźć źródło bólu i sposób na walkę z nim.

Istnieje coś takiego, jak ból psychiczny, ale większość ludzi umie dostrzec różnicę, przede wszystkim ci, którzy cierpią przewlekły ból. Powinnaś być szczerą ze swoim lekarzem, powiedzieć mu, że chcesz rezultatów i nie godzisz się na tłumaczenie, że chodzi o ból psychiczny.

Skrupulatnie zbieraj wyniki badań, bo to, czego jeden lekarz nie zauważył, może okazać się oczywiste dla kolejnego. Dowiedz się, czego dotyczą badania, którym jesteś poddawana. Poczytaj na temat leków, które przyjmujesz i chorób, na które cierpisz. Dzięki temu nikt nie zamydli ci oczu, jeśli można tak powiedzieć. Wiedząc, co dzieje się z twoim ciałem, poczujesz się lepiej i nie będziesz się czuć bezsilna. Staraj się sugerować lekarzowi, co robić. Zadawaj mu pytania. Masz do tego prawo.

I wreszcie – wytrwaj. Wiem, że krążenie od lekarza do lekarza, od badania do badania, może być męczące. Kiedyś to się jednak skończy, zaświeci słońce. Nie wstydz się depresji, przez którą przechodzisz. Nie pozwól, by ktośkolwiek bagatelizował twoje uczucia i twój ból. Może nie wiedzieć, przez co przechodzisz, ale nie daje mu to prawa do ignorowania twoich uczuć. Nie bój się płakać. To sposób, w jaki twoje ciało oczyszcza duszę.

Znajdź kogoś, kto cię pocieszy. Każdy potrzebuje osoby, z którą mógłby porozmawiać. Jeśli nie masz rodziny lub przyjaciela, zwróć się do grupy wsparcia lub psychologa. Jeśli poczujesz, że nikt ci nie wierzy, a rodzina i przyjaciele się z ciebie wyśmiewają, bądź stanowcza. Gdy zobaczą twoją siłę i determinację, udziela ci wsparcia.

Oprac. M. Iwańczuk

Chroniczny ból

