

Kako sad



Džepno izdanje odgovora
psihologa na najčešća pitanja
osoba pred i nakon amputacije

Izdavač Udruga osoba s amputacijom udova Grada Zagreba i Zagrebačke županije

Autorica izv. prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija

Lektura Morena Mitak

Ilustracije Hana Tintor

Dizajn i prijelom Marko Borota

Zagreb, veljača 2024.

Osobe s amputacijama ponekad nam kažu da im se lakše nositi sa tjelesnim aspektima amputacije, a da su psihičke posljedice ono s čim se teže nose. Svatko od nas se s amputacijom nosi na različit način, ali svi smo osjetili neke posljedice. Knjižica koju držite u rukama ili ju gledate na svojim ekranima pokušat će dati odgovore na neka od najčešćih pitanja koje su nam postavljali korisnici kroz 10 godina našeg rada. Nadamo se da će vam biti od pomoći, a sa svim neodgovorenim pitanjima uvijek nam se možete javiti.

Izrada priručnika finansirana je u okviru javnog natječaja za financiranje programa i projekata udruga i drugih neprofitnih organizacija čije područje djelovanja je zdravstvenog, socijalnog i humanitarnog značenja u 2023. godini Zagrebačke županije.



O autorici

Rođena sam u Šibeniku, ali već 30 godina živim u Zagrebu. Na Filozofskom fakultetu radim kao izvanredna profesorica na predmetima koji su vezani uz kliničku i zdravstvenu psihologiju. Za ovu knjigu, uz ovo da sam psihologinja, važno je i da sam osoba s amputacijom. Ipak, meni je najvažnije to da sam mama Miji i Lani, supruga, kćer, prijateljica, i da imam psicu Lili. Obožavam putovati i nakon amputacije putujem više nego prije nje. Volim more i plivanje. I odbijam da me nekoliko minuta traumatskog iskustva u kojem se dogodila amputacija definira. Ni mene ni moj život. Iako se on u mnogočemu od tад promijenio. U mnogim stvarima na bolje. Suradnica sam UAZ-a i aktivna zagovaračica naših prava.

1. Čeka me amputacija. Što to znači za ostatak mog života?

Ako ste uzeli ovu knjižicu i ruke i ovo je vaše pitanje vrlo je vjerojatno da će do amputacije doći zbog neke bolesti. Pretpostavljam da osjećate cijeli niz emocija – šok, tugu, strah, zabrinutost,



nevjericu, ljutnju... Vjerojatno se pitate kako dalje i kako izgleda život s amputacijom. Pokušavate se sjetiti poznate li nekog tko ima amputaciju i što znate o tome. Sve su to potpuno normalne i očekivane reakcije u teškim okolnostima u kojima se nalazite.

Razdoblje nakon amputacije nije lako, čeka vas cijeli niz poteškoća, izazova i prilagodbi – i za vas i za obitelj. Nekima od vas amputacija je možda spasila život. Ali to je ne čini ni lakšom niti vas sretnima jer se ona dogodila. Neću vas uvjeravati da će sve biti divno i krasno – neće – bit će teško, na trenutke će se činiti nemoguće, željet ćete odustati, proklinjat ćete bolest i pitati se zašto ja. Ali vjerujte mi, ima života nakon amputacije. I on može biti vrlo sličan onom kad ste imali sve udove, ali je istovremeno i potpuno različit.

Prva stvar koju je važno napraviti je prikupiti informacije. Odnosno, prvo je važno da u što boljem stanju izadete iz bolnice da možete krenuti s oporavkom i rehabilitacijom. Do tad, čitajte, pitajte, konzultirajte se, zovite. Pokušajte u svojoj okolini pronaći nekog tko je prošao kroz sličan proces jer uvijek je korisno popričati s nekim tko je prošao kroz to iskustvo. Uvijek možete i kontaktirati nas u Udruzi. Ne poznajete nas, ali veže nas slično iskustvo kroz koje smo svi prošli. Možemo biti izvor informacija, utjehe, možda samo uho za slušanje ili rame za plakanje.

2. Što ako se amputacija dogodila nakon traumatskog događaja?

Ako je vaša amputacija posljedica traumatskog događaja, možda će proces prilagodbe biti nešto sporiji i izazovniji.

Moguće je da ćete kao posljedicu nesreće koju ste doživjeli imati više tjelesnih ozljeda pa će i vaš oporavak biti dulji. Samim time vjerojatno će proteći više vremena od nesreće do početka rehabilitacije. Možda će vam biti potrebno više operacija dok bataljak ne dobije potrebnu funkcionalnost za protezu, a i bolovi mogu biti snažniji.

Ovisno o vrsti nesreće, može se javiti i cijeli niz emocionalnih poteškoća. Između ostalog, može se javiti i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) koji je praćen noćnim morama, naglim sjećanjima na događaj (*flashbackovima*), snažnom anksioznošću, osjećajem rastresenosti i slično. Ukoliko i dva do tri mjeseca nakon nesreće osjećate snažnu emocionalnu uznemirenost koja otežava vaše svakodnevno funkcioniranje i prilagodbu bilo bi dobro da potražite stručnu psihološku pomoć. Vjerujte da razgovori s psihologom, nekad samo njih nekoliko, mogu biti ono što će dovesti do olakšanja, poboljšanja

kvalitetu života, staviti traumatski događaj u perspektivu i dovesti do posttraumatskog rasta.

U svakom slučaju oporavak je postepen, moguće je da će ponekad biti po principu – jedan korak naprijed, dva unazad, ali važno je da ste strpljivi. Svaki mali pomak (čak i ako je praćen nekim privremenim pogoršanjem) je važan. Vjerujte mi, nakon nekog vremena, kad pogledate kroz što ste sve prošli, gdje ste bili, a gdje ste sad, bit ćete zadivljeni sobom i nadam se da ćete biti ponosni na sebe. Jer od tud, možete samo naprijed.

3. U jednom sam trenutku sretan što sam živ, a u drugom bi volio da me nema. Kako se nositi s gubitkom i tugom?

Gubitak udu može potaknuti proces tugovanja. Gubitkom udu izgubili smo život kakav smo mislili da ćemo voditi i podijeljene su nam neke nove karte. U procesu prilagodbe proći ćemo kroz različite faze (i potpuno je u redu biti i ljut i tužan), ali važno je pokušati o amputaciji što više razmišljati kao o prilici, a što manje kao o gubitku. S vremenom će postati lakše, razdoblja tuge kraća. Podijelite to kako se osjećate s osobom od povjerenja, razgovarajte o tome, nemojte



neugodne emocije držati u sebi. Jer u procesu prilagodbe moguće je da ćemo malo presložiti svoj život i revidirati svoje prioritete. I naučiti kako da neke stvari radimo na drugačiji način. Možda i nove karte mogu donijeti pobjedu. Važno je da ne odustanemo.

4. Tko sam ja sad? Hoću li zbog invaliditeta postati druga osoba?

Nakon amputacije dio nas suočava se s pitanjem – *Tko sam ja sad?*, odnosno prolazi kroz određenu **krizu identiteta**. Kakva ću sad biti mama (ili tata), hoće li me drugi manje ozbiljno doživljavati, hoću li dobiti posao, hoću li biti samo na teret svojima i zajednici? Odgovor je jednostavan – to smo i dalje mi, samo nas malo manje ima (humor je jedan od

učinkovitih načina suočavanja s amputacijom). Šalu na stranu, svaka od uloga koju smo imali će nam vjerojatno ostati, ali zahtijevat će sigurno neke prilagodbe. Važno je da kroz njih idemo strpljivo i da što prije prihvativimo da je neke stvari potrebno raditi drugačije. Ako ste voljeli kuhati,



nema razloga da to ne činite i dalje. Možda ćete samo trebati sjediti dok radite pripremu ili nekog drugog zamoliti da miješa hrani u loncu. Hrana će i dalje biti jednako ukusna. Važno je samo da ne odustanemo od stvari koje volimo jer mislimo da ih sad ne možemo raditi. Ili ne vidimo kako napraviti prilagodbu. Pitajte za pomoć, više je glava mudrije i kreativnije. Način uvijek postoji, možda ga samo na prvu ne vidite.

I da, sad ste **osoba s invaliditetom**. To nas ne definira, samo opisuje stanje našeg tijela. Nismo

osobe s posebnim potrebama – imamo sve iste potrebe kao i ljudi sa svim udovima – samo nam ponekad trebaju prilagodbe u načinu kako te potrebe zadovoljavamo. Imamo time neka prava koja pomažu u tim prilagodbama. I to je to, to smo i dalje mi.

5. Hoću li trebati pomoć? Teško mi je prihvatići pomoć drugih...

Nakon amputacije prvo vas očekuje razdoblje oporavka vašeg bataljka jer on mora biti spremna za protezu. U tom razdoblju, dok ne stanete na svoje nove noge (ili počnete koristiti ruku), trebat će vam pomoći okoline. Trebat će vam kolica i/ili štakе. Put do kuhinje ili toaleta bit će izazov. Nekima ovo razdoblje bude posebno teško jer nikad nisu ovisili ni o kome. Ili baš nisu tip koji voli ovisiti o nekom. Sjetite se, to su oni izazovi i prilagodbe o kojima sam govorila. Nakon amputacije vi postajete osoba koja će – da – trebati pomoći drugih ljudi oko nekih stvari. Ali vjerujte mi, to vas ne čini lošijom ili slabijom osobom. Tražiti pomoći nije znak slabosti, dapače, istraživanja pokazuju da je jedna od karakteristika osoba koje su otporne – spremnost na traženje pomoći. Dakle, to nas ne čini slabijima, već dapače, jačima.

6. Kako će izgledati oporavak? Moram li i kada u toplice?

Postavit će se pitanje trebate li odmah u toplice. Možda se stručnjaci drugih profila ne bi složili sa mnom, ali mišljenja sam da za toplice trebate biti spremni. Ukoliko u njih odete dok ste ovisni o drugima, morate računati s tim da ćete puno vremena provesti u krevetu i da će vam raspon dostupnih vježbi biti ograničen. Ako vam je pak to vrijeme ipak potrebno za privikavanje, i vas i članova obitelji, na to da se amputacija dogodila i trebate produljenu medicinsku njegu onda toplice mogu biti dobra opcija za to razdoblje prilagodbe. No, vrlo je važno da jasno znate po što, i u kojem trenutku, u njih idete.

7. Ne želim baš gnjaviti protetičara...

Jednom kad je bataljak spreman i kad ste vi spremni kreće protetička opskrba i rehabilitacija. Stručne riječi koje opisuju to da ćete, ili u Zavodu za protetičku rehabilitaciju ili u nekim od toplica, krenuti u avanturu zvanu „*dobit ću protezu*“. To je razdoblje snažnog iščekivanja, pogrešnih i prevelikih očekivanja, često i razočaranja, pa je potpuno očekivano da bude zaista emocionalno

izazovno. Relativno ćete brzo dobiti protezu, no taj će osjećaj biti potpuno drugačiji od svega što ste do sada osjetili. I trebat će vam vremena da se na njega prilagodite. Važno je da se dobro upoznate sa svojim protetičarom, da mu vrlo jasno kažete gdje vas sve stišće i žulja i da budete otvoreni na to da će biti potrebno puno prilagodbi dok ona ne „sjedne“ kako treba. Nemojte se ustručavati reći protetičaru sve – važno je da doma odete s protezom koja je funkcionalna. Mnogi od nas se boje „gnjaviti“ stručnjake – vjerujte mi to nije nikakva gnjavaža (mislim, možda njima malo jest, ali sve je iz dobrih razloga, a njima je to u opisu



posla). Puno je veća gnjavaža doma imati protezu koja vam ne paše i koju onda zbog toga ne koristite. Jednom kad dobijete protezu i ponovno napravite prve korake i pokrete – sve dalje je na vama. Važno je da protezu prihvativate, ona je sad dio vas.

8. Osjećam se anksiozno i/ili depresivno. Što napraviti?

Svi ćemo u nekom trenutku prolaziti kroz razdoblja **anksioznosti i depresivnosti**. Kod nekih se možda razviju i depresija ili neki od anksioznih poremećaja. Kod nekih i PTSP. Suočavanje s amputacijom nije jednostavan proces, psihičke posljedice su očekivane i nije nikakva sramota osjećati ih. Bit će dana kad jednostavno nećete imati snage ustati iz kreveta. Ili kad će vas brige za budućnost preplaviti do razine da ćete imati osjećaj da ne možete disati. Najčešće se radi o fazama i ponekad su nam znak da moramo usporiti. Ili da smo možda postavili previsoka očekivanja od oporavka. U svakom slučaju, ukoliko ta razdoblja traju duže ili se javljaju češće, važno je što prije potražiti stručnu pomoć. Traženje pomoći nije znak slabosti nego znak brige o sebi.

Unatoč svim poteškoćama i izazovima, mnogi od nas će u tom procesu otkriti svoju snagu i razviti **otpornost**. Ima nešto u onoj – što nas ne

ubije, ojača nas. Proces prilagodbe je mogućnost da pronađemo nove snage, nove interese, nove prijatelje, nove perspektive. Da otkrijemo nešto o sebi što prije možda ne bismo. Neki problemi se neće više činiti tako velikima. Ili tako strašnima. Neće se to dogoditi preko noći, ali povremeno je dobro pogledati gdje smo bili, a gdje smo sad. I čestitati si!

9. Teško mi je pogledati se u ogledalo... Pitam se vrijedim li išta?

Nakon amputacije naša se slika tijela mijenja i dio nas uslijed toga može izgubiti samopoštovanje. Dio osoba s amputacijom odijeva se na način da je amputacija vidljiva dok dio pokušava učiniti sve



da je amputacija što manje primjetna. I oba su načina u redu, svatko od nas se nosi s tim na svoj način, ali važno je da razumijemo da je to kako izgledamo samo jedan način na koji definiramo i procjenjujemo sebe (i na koji nas procjenjuju drugi). Izgled nas ne definira, definiraju nas i neke naše druge osobine, sposobnosti, vrijednosti i postupci. Svi mi smo puno više od naše amputacije.

10. Moje me dijete pita kad će mu narasti noge? Što da mu kažem?

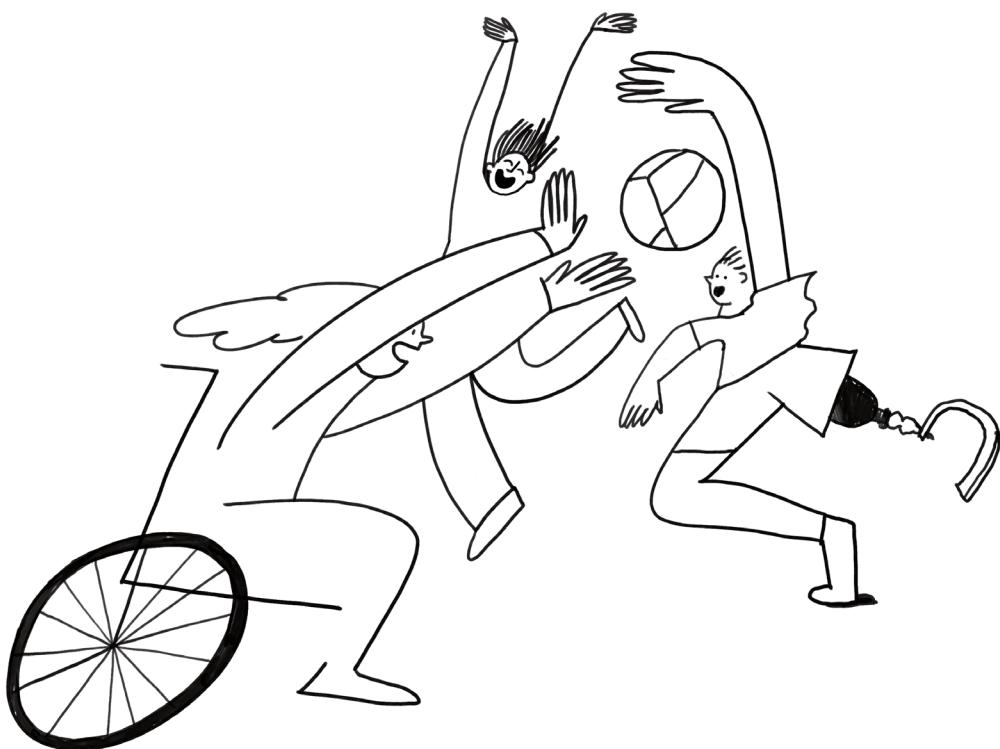
Potpuno je razumljivo da djeca s amputacijom imaju cijeli niz pitanja i briga, posebno onih koja se odnose na to hoće li im ud narasti. Iznimno je važno da na ta pitanja odgovorite pažljivo, ali potpuno iskreno. Pokušajte o tome razgovarati kad je dijete smireno i raspoloženo. Ovaj razgovor nikako ne treba voditi kad je dijete uznemireno ili tužno. Prilagodite jezik dobi djeteta i koristite fraze koje razumije. Otvoreno im recite da im noge neće narasti na način kako je bila prije (ili kakva je druga noge). Objasnite im da to ne znači da se neće moći kretati (ako je to slučaj i ne postoje neka druga zdravstvena ograničenja, važno je da im ne dajete obećanja koja ne možete održati), da postoje načini kako se noge može zamijeniti. Pokažite im



slike ili video zapise neke druge djece ili odraslih osoba koje imaju amputaciju i uspješni su i žive sretno i ispunjeno. Potaknite ih da postavljaju pitanja, odgovorite na ono što znate, a za one odgovore koje ne znate jasno im to i recite. I recite da će se pitati nekoga pa im reći kasnije. I tako svaki put kad pitaju. Jer s njihovim odrastanjem mijenjat će se i pitanja, ali i njihova razina razumijevanja amputacije i njene konačnosti. U svakom slučaju, najvažnije je da ih stalno podsjećate na to da ih vi volite upravo takve kakvi jesu i da ste tu za njih (ali ne da radite stvari umjesto njih). Djeca će promatrati vaše reakcije i to kako se vi nosite s njihovom amputacijom. I ako je vi prihvatile kao nešto što je možda otežavajuće, ali ne i u potpunosti ograničavajuće, i njima će biti lakše. I to će ih potaknuti da o sebi razmišljaju u terminima što sve znaju i mogu, a ne što sve ne mogu.

11. Moram li sada vježbati? Ako sam se do sada bavio/la sportom, hoću li moći i dalje?

Da bi se s protezom osjećali što sigurniji potrebno je puno vježbe, malih koraka i pokreta, jedna po jedna stepenica. Možda će vam se sve na početku činiti presporo, ali nekoliko mjeseci nakon amputacije je, kad ih stavite u perspektivu, samo mali dio ostatka vašeg života. Ali bez



vježbe i tjelovježbe sve će biti teže i sporije. Ako prije amputacije niste bili baš neki sportski tip, nemojte da vas to obeshrabri, pola sata vježbanja dnevno bit će dovoljno da vas održi u formi. Jer, to vjerojatno niste znali, mi s protezama trošimo za hodanje i stajanje više energije nego osobe

koje imaju obje noge. Znači, trebat će vam malo kondicije. Nikad nije kasno da počnete vježbati. Možda to bude jedna od promjena na bolje.

Ako se želite baviti sportom, amputacija ne treba biti prepreka. Istraživanja su pokazala da sudjelovanje u sportsko-rekreativnim aktivnostima doprinosi boljem prihvaćanju novonastale situacije. Osobe uključene u sport lakše nalaze životnog partnera, posao, imaju širi krug prijatelja i pozitivan pogled na život. Ukoliko imate interesa za uključiti se u neki paraspport pogledajte: **www.parasportovi.com**.

12. Kako će moja okolina reagirati na moju amputaciju? Hoće li se prema meni odnositi drugačije?

Važno je da odmah na početku istaknemo dvije stvari – vaša će okolina biti zabrinuta za vas i to će izražavati na različite načine. Vaša amputacija značajno utječe i na njih, pa možemo očekivati da će i njima trebati prilagodba. Na početku možete očekivati da članovi obitelji i prijatelji neće znati kako da vam pristupe, što da vas pitaju i kako da vam pomognu. Pitat će se kako će vaš, ali i njihov život izgledati, što će se promijeniti i što ćete vi moći. To se u njihovom ponašanju može očitovati

kao potreba da sve rade za vas u jednom ekstremu ili ponašanje kao da vam se ništa nije dogodilo (najčešće iz straha da vam ne bude gore od njihovih pitanja) u drugom ekstremu. Neke vama bliske osobe mogu biti u šoku i nevjerici zbog vaše amputacije i trebat će im, kao i vama, vremena da



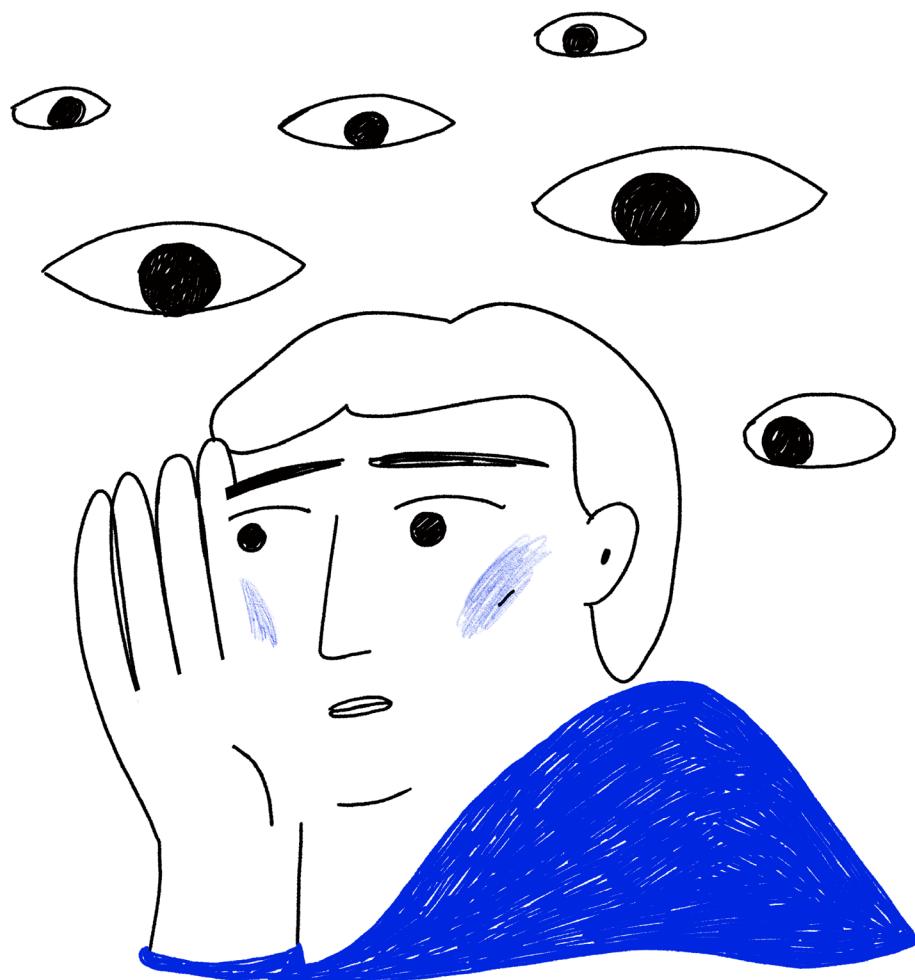
se s njom suočе. Kao i kod vas samih, kod vaših članova obitelji i prijatelja možete očekivati cijeli niz neugodnih emocija – anksioznosti, straha, tuge, osjećaja gubitka. Trebat će vremena da se ustanovi neka nova obiteljska rutina i da se obiteljski zadaci preraspodjele. U svemu tome svi će oni cijelo vrijeme promatrati kako ste vi – kako se nosite, što želite i možete, kakvog ste raspoloženja. Nemojte očekivati da vam čitaju misli. Od početka otvoreno

razgovarajte o strahovima i brigama, dajte im jasne informacije o tome kada i kakva pomoć vam je potrebna, i budete strpljivi prema sebi i prema njima. Svatko od nas taj proces prolazi na svoj način i svojom brzinom, važno je da to svi zajedno uvažavamo. Jer nakon prvotne prilagodbe, stvari će ponovno poprimiti neku novu rutinu. Neko novo normalno.

13. Kad izadem van ljudi ponekad zure u mene? Kako da reagiram?

Mnogi od nas u javnosti izazivaju, zbog amputacije, pažnju i suočeni su s pogledima drugih ljudi. Nema nas mnogo i ljudi su ponekad samo znatiželjni jer smo mi prve osobe koje su vidjele s protezom i/ili bez uda. Posebno znatiželjna mogu biti mlađa djeca. Vaša reakcija može ovisiti o tome kako se osjećate i potpuno je u redu da osobu ignorirate i nastavite sa svojim poslom. Pomoći će da se prisjetite da njihova reakcija ide od njih i ima jako malo veze s vama. Dignite glavu, zauzmite samouvjereni stav i pošaljite poruku da ste vi sebe prihvatili. Ukoliko pak želite tu situaciju iskoristiti to kao priliku za malo edukacije (jer, sjetite se, većina je njih zaista samo znatiželjna), uspostavite kontakt očima i nasmijte se. To će razbiti napetost i otvoriti prostor za ugodnu komunikaciju.

Možete im reći nešto kao: *Vidim da ste gledali, ako vas nešto zanima slobodno pitajte?* To je prilika i da ih educiramo o amputaciji i da podignemo svijest o životu s amputacijom. Ako se radi o maloj djeci (a najčešća reakcija odraslih u njihovoj



pratnji je odvraćanje pogleda i ispričavanje u ime djeteta) iskoristite priliku i porazgovarajte s djetetom. Pitajte ih zanima li ih nešto i odgovorite na njihova pitanja. Jer to je način na koji se svi zajedno možemo boriti protiv stigmatizacije osoba s invaliditetom. U svakom slučaju, prvo vodite računa o sebi i o tome s čim se vi najbolje osjećate. Ali ne dajte da vas to izbací iz takta – njihova je reakcija priča o njima, ne o nama i našoj amputaciji.

14. Kako će se amputacija odraziti na moje seksualne želje i aktivnosti?

Svatko od nas razlikuje se u pristupu seksualnosti i intimnim odnosima prije amputacije pa je važno razumjeti da utjecaj amputacije na seksualne želje i aktivnosti može varirati.

Amputacija može utjecati na našu sliku o tijelu i zadovoljstvo istom, na samopoštovanje i općenito na to koliko se dobro osjećamo sami sa sobom i svojim životom što sve posljedično utječe na našu seksualnu želju i intimne odnose.

Prilagodba na tjelesne promjene i prihvatanje nove slike vlastitog tijela i amputacije je proces koji kod svakog od nas ide različitom brzinom i tijekom tog procesa prolazimo kroz različite faze nesigurnosti (i oko toga kako naši partneri prihvataju novu sliku našeg tijela). Sve to naravno utječe na to koliko samopouzdanja osjećamo u intimnim odnosima.

Kako amputacija utječe i na naše psihičko zdravlje i očekivane su emocionalne poteškoće nakon nje, i one, naravno, utječu na našu seksualnu želju i sveukupno seksualno zadovoljstvo.

Ali i dalje smo ljudi od krvi i mesa sa svim svojim željama i potrebama. Činjenicom da smo postali

osobe s invaliditetom nismo postali aseksualni (iako je to nažalost jedan od stereotipa koji se često veže uz osobe s invaliditetom). Seksualnost ima itekako puno pozitivnih učinaka na naše zadovoljstvo i našu dobrobit.

Kao i u drugim područjima života i ovdje je rješenje u prilagodbi, pokušajima i pogreškama i otvorenom razgovoru. Mnogi od nas ni prije amputacije nisu bili jako otvoreni u razgovoru o seksualnosti – nažalost to je još uvijek tabu tema uz koju se veže i puno srama. Ako je to i kod vas slučaj, vrijeme je za promjene.

15. Kako vratiti seksualno zadovoljstvo u život?

Zbog amputacije bit će potrebne neke fizičke prilagodbe prilikom seksualnih odnosa. Moguće je da za neke od poza koje ste prije voljeli ili preferirali sad morate napraviti neke prilagodbe ili se upustiti u istraživanje nekih novih, možda čak i boljih poza. Za to je potrebno da o svemu vrlo otvoreno razgovarate sa svojim/om partnerom/icom i da oboje budete spremni na malo eksperimentiranja. Tko zna, možda vas promjene i taj proces ugodno iznenade.

Budite svjesni svojih osjećaja i otvoreno razgovarajte sa svojim partnerom/icom o tome.



Razgovor o vašim brigama, strahovima, ali i željama i potrebama može ojačati emocionalnu povezanost i poboljšati međusobno razumijevanje. Komunikacija je ključna kako biste zajedno pronašli način prilagođavanja i održavanja intimnosti.

I za kraj – sjetite se da seksualnost i intimnost nisu isključivo vezani za fizički aspekt. Emocionalna povezanost, komunikacija i zajedničko istraživanje novih načina zadovoljstva mogu igrati ključnu ulogu u održavanju zdravog seksualnog života. I ne budite nestrpljivi, upustite se u prilagodbu polako, postepeno i otvoreno i uspjeh neće izostati. Ako ipak ne ide kako biste voljeli, ne očajavajte i potražite stručnu pomoć.

16. Imam fantomske osjete i osjećam fantomsku bol. Kako se nositi s time?

Većina nas će osjetiti neke senzacije u udu kojeg više nemamo – toplinu, hladnoću, pritisak, svrbež, peckanje, grčenje, bockanje, trnce. Neki od tih osjeta mogu biti iznimno neugodni, a neki i vrlo bolni. Točan uzrok fantomske boli nije jasan i njena pojava vezana je uz cijeli niz razloga, od kojih je većina van naše direktne kontrole. Kako čitate savjete psihologinje, onda ću naravno sad pažnju usmjeriti na postupke koji vam mogu pomoći da se s njom lakše nosite. Senzacije u udu kojeg nemamo mogu kod nas aktivirati osjećaj gubitka i



izazvati cijeli niz neugodnih emocija. No, možemo ih promatrati i s nostalgijom, kao osjete koje više ne možemo sami spontano izazvati i koji nas mogu podsjetiti na to kako je bilo kad smo nogu/ruku imali. Neće oni tim pristupom nestati, ali će nam olakšati opuštanje koje smanjuje nelagodu osjeta. Dakle, bilo koja tehnika koja vam inače pomaže u opuštanju pomoći će i u ublažavanju fantomske boli. Nekima pomaže distrakcija – odnosno upuštanje u neke druge aktivnosti.

Ponekad pomaže i terapija zrcalom (više detalja možete pronaći na blogu Udruge). Ponekad je fantomska bol znak da možda imate neke žuljeve ili natiske na bataljku kojih niste ni bili svjesni. A ponekad je intenzitet boli toliki da psihološke tehnike malo pomažu. I onda je potrebna pomoć liječnika i/ili korištenje lijekova za smanjivanje boli. Pronađite strategiju koja vama najbolje pomaže jer fantomski osjeti i fantomska bol je nešto što smo dobili kad smo ud izgubili. Još jedna stvar s kojom se trebamo naučiti nositi. Ali do sad smo već naučili da mi to možemo, zar ne?

Za kraj... Kada da potražim stručnu pomoć?

Amputacija, bez obzira planirana ili traumatska, predstavlja događaj koji će od vas i vaše okoline zahtijevati značajne prilagodbe. Nakon amputacije

izmjenjivat će se osjećaji od sreće i zahvalnosti da ste živi, do tuge, gubitka, anksioznosti, straha, brige, ljunje... I sve je to potpuno normalno, u *nenormalnim*, promijenjenim okolnostima. Kod većine će, s vremenom, trajanje neugodnih emocija biti kraće i javljati će se rjeđe. Ukoliko se pak neugodne emocije zadrže, ukoliko ne možete prestati razmišljati o tome kako vam je amputacija uništila život i kako je sve izgubljeno i pitati se *Zašto ja*, ukoliko vam je zbog toga kako se osjećate sve teže obavljati svakodnevne aktivnosti, nemojte se mučiti. Potražite stručnu pomoć. Nema nikakve sramote u tome. Prvi korak može biti vaša obiteljska liječnica koja će procijeniti vaše stanje i uputiti na besplatne resurse u vašoj okolini (npr. domovi zdravlja, HZJZ). Ponekad je dovoljan jedan ili dva razgovora sa stručnjakom da vam bude lakše. Što se prije odvažite, oporavak će biti brži i jednostavniji. Zato nemojte okljevati, sjetite se, oni najotporniji među nama, prvi traže pomoć. Budite i vi jedan od njih!

Nadamo se da vam je ova knjiga ponudila neke od odgovora na pitanja koja vas muče ili koja su vas mučila u procesu oporavka. Imali smo ih svi mi, imala sam ih puno i ja. Popis pitanja svakako je dulji od ovih odabralih 16 (a krenuli smo s idejom od 15), ali nadamo se da je i ovo bilo dovoljno da vam pomogne u oporavku. Amputacija, ma kako teška bila (a svakako je psihički zahtjevna), ne treba biti kraj kvalitetnog života. Neke promjene

će biti na bolje i pomoći vam da napravite reviziju dosadašnjeg života. Uđovi nam ne mogu narasti, ali ono što uvijek možemo je promijeniti način kako na amputaciju gledamo i kako je doživljavamo. Jer to je sigurno pod našom kontrolom. A ako zapne, potražite pomoć. Pitajte i nas – tu smo da vam pomognemo s odgovorima na ova i mnoga druga pitanja.