

KEMO MOZAK: „MENTALNA IZMAGLICA” NAKON LIJEČENJA RAKA

KAKO POBOLJŠATI PAMĆENJE I KONCENTRACIJU



ŠTO JE KEMO MOZAK?

Kemo mozak je uobičajeni pojam koji se često može čuti među oboljelima od raka, koristeći ga kako bi opisali probleme s pamćenjem, koncentracijom i mišljenjem. Navedene smetnje se mogu javiti za vrijeme i nakon liječenja raka. *Kemo mozak* se često naziva i *mentalnom izmaglicom*, kognitivnim poteškoćama ili disfunkcijama koje se dovode u vezu s liječenjem raka. Iako su zamjetne kognitivne poteškoće koje osjećaju oboljeli, još uvijek *kemo mozak* nije u potpunosti istražen. No, bez obzira na uzrok nastanka navedenih poteškoća, one su vrlo frustrirajuće i otežavaju adekvatno funkcioniranje oboljele osobe.

Većina ljudi za *kemo mozak* kaže da se radi o smanjenoj kognitivnoj i mentalnoj "oštrini" i opisuju ga kao poteškoće u zapamćivanju određenih stvari, poteškoće u dovršavanju zadataka, poteškoće s koncentracijom i poteškoće u usvajanju novih vještina. Ove poteškoće mogu uzrokovati nemogućnost ili oslabljenu mogućnost u obavljanju uobičajenih aktivnosti poput odlaska na posao, obavljanje radnih zadataka i nemogućnost primjerenog sudjelovanja u društvenim aktivnostima; odnosno većina oboljelih navodi kako im te uobičajene aktivnosti predstavljaju napor i zahtijevaju dodatni mentalni napor da učine ono što su do tada bez problema obavljali.

Bolesnici često mogu imati sljedeće simptome i oblike ponašanja tijekom i nakon kemoterapije:

- Nemogućnost dosjećanja te zaboravljanje nekih stvari koje su uobičajene (kao „rupe“ u pamćenju)
- Poteškoće u koncentraciji (otežana usredotočenost na trenutačnu aktivnost koju osoba radi, skraćen raspon pažnje, „raspršena“ pažnja i sl., poteškoće u čitanju knjiga, gledanju filmova i sl.)
- Problemi s pamćenjem imena, datuma, a ponekad i većih događaja
- Poteškoće u radu više zadataka odjednom
- Poteškoće u učenju novih aktivnosti

- Duže vremena potrebno da se neka aktivnost dovrši (neorganizirano ponašanje, sporija obrada informacija, usporenost u razmišljanju)
- Problemi s pamćenjem uobičajenih riječi (poteškoće pronalaženja prave riječi)
- Zbunjenost
- Poteškoće sudjelovanja i u običnom razgovoru radi nemogućnosti usmjeravanja/ usredotočivanja na dijalog
- Osjećaj „gubitka razuma“, mozak koji „stalno luta“

Većina ljudi ove kognitivne poteškoće osjeća kratko vrijeme, dok pojedine osobe mogu imati simptome *kemo mozga* duže vremena; Hoće li osoba imati posljedice koje se manifestiraju u vidu *kemo mozga* ili neće, koliko će te tegobe trajati i koliko će utjecati na psihološku dobrobit i na cjelokupnu kvalitetu života se razlikuje od osobe do osobe. Pojedini bolesnici će imati vrlo diskretne promjene, neki će imati značajnija odstupanja, no sigurno će većina biti svjesna razlika u svom razmišljanju i ponašanju.

ŠTO UZORKUJE *KEMO MOZAK*?

Kemo mozak je najčešće povezan s liječenjem raka i to najčešće s kemoterapijom, ali i drugim tretmanima poput zračenja, uzimanja hormonske terapije i operacije. Svi ovi tretmani mogu uzrokovati kratkoročne ili dugoročne posljedice, a katkad se poteškoće mogu javiti i nakon završenog liječenja. Na razvoj *kemo mozga* odnosno kognitivnih disfunkcija mogu utjecati i sijelo raka poput tumora mozga, steroidi kao dio liječenja, lijekovi protiv mučnine ili protiv bolova, emocionalne poteškoće poput depresije i anksioznosti, poteškoće sa snom, iscrpljenost, bolovi, pothranjenost i konzumiranje nutritivno siromašne hrana, pretjerana konzumacija alkohola ili drugih psihoaktivnih tvari. Prema provedenim istraživanjima simptomi *kemo mozga* su češći kod mlađih žena oboljelih od raka dojke koje imaju anksiozne i depresivne tegobe, a brojne žene još godinama nakon kemoterapije ukazuju na postojanje simptoma *kemo mozga*. Pokazano je da su smetnje najčešće u dijelu mozga koji je odgovoran za ponašanje osobe, donošenje odluka i socijalne vještine (prefrontalni dio kore velikog mozga) te da žene nakon kemoterapije češće griješe u rješavanju mentalnih zadataka i treba im znatno duže vremena za rješavanje.

KAKO RIJEŠITI TEGOBE UZORKOVANE *KEMO MOZGOM*?

Neki od uobičajenih tretmana koji pomažu i otklanjanju teškoća uzorkovanih *kemo mozgom* su:

- Kognitivna rehabilitacija – aktivnosti koje poboljšavaju funkcioniranje mozga
- Tjelesna aktivnost – može poboljšati procese mišljenja i povećati koncentraciju i pažnju, npr. vrtlarstvo, šetanje, aktivan boravak u prirodi, briga oko kućnog ljubimca, šetnja sa psom i sl.
- Vježbe opuštanja i meditacija – osobito vježbe usredotočene svjesnosti

SVAKODNEVNI NAČINI NOŠENJA SA SIMPTOMIMA *KEMO MOZGA*

S obzirom na to da simptomi *kemo mozga* mogu biti iznimno iscrpljujući i uvelike otežati svakodnevno funkcioniranje i time narušiti kvalitetu života, ovo su neki savjeti kako se nositi s poteškoćama:

- Izradite detaljan dnevni plan, podsjetnik a uvelike mogu pomoći pametni telefoni u koje svaka osoba može zapisati obveze ili ostale aktivnosti kao podsjetnik
- Obavljajte najzahtjevnije zadatke u ono doba dana kad ste na najvišoj razini energije
- Vježbajte mozak – npr. rješavanje križaljki
- Osigurajte dovoljno sna i odmora
- Redovito se bavite tjelovježbom
- Uravnotežite prehranu
- Uspostavite dnevnu rutinu, držite se istog dnevnog rasporeda
- Odredite jedno mjesto gdje ćete ostavljati stvari koje se lako gube poput ključeva
- Pokušajte ne raditi više zadataka odjednom – važno je usredotočiti se na jednu stvar
- Izbjegavajte alkohol
- Vodite dnevnik o problemima s pamćenjem – pratite jesu li poteškoće jače izražene u nekom dobu dana, prilikom nekih aktivnosti, u nekim određenim situacijama i sl.
- Koliko god teško zvučalo, važno je prihvatiti novonastalo stanje; prihvaćanjem se neće riješiti problem, no prihvaćanjem se smanjuje mogućnost razvoja stanja napetosti, frustracije, tjeskobe i depresije koje same po sebi negativno utječu na pamćenje i koncentraciju

VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE KONCENTRACIJE

1. VJEŽBA BROJANJA

Uzmite nasumičnu knjigu i počnite brojati riječi u jednom odlomku. Ne brojite naglas i ne pratite tekst prstom. Prebrojite riječi u paragrafu nekoliko puta kako biste bili sigurni da ste ih dobro izbrojali. Zatim izbrojite riječi u dva odlomka. I tako dalje – povećavajte broj odlomaka.

Brojite unatrag od 100 do 1, u sebi, ne brojite naglas. Kad bez pogreške izbrojite unatrag od 100 do 1, povećajte raspon npr. od 500 do 1 i sl. Budite kreativni u osmišljavanju ove vježbe.

Brojite unatrag od 100 do 1 po pet, npr. 100, 95, 90, 85 ili po tri npr., 100, 97, 94... itd.

2. VJEŽBA PROMATRANJA

Uzmite bilo koji predmet – voće, povrće, knjigu, igračku... i usredotočite se na odabrani predmet. Promotrite sva obilježja: koje je boje, oblika, kakva je tekstura predmeta, ima li miris. Vrlo vjerojatno će um pokušati zaobići ovaj zadatak tako što će nastupiti navala raznoraznih misli. Kad se to dogodi, jednostavno opet počnite promatrati svoj odabrani predmet. U početku promatrajte nekoliko minuta, a vremenom produžite vrijeme.

3. VJEŽBA VIZUALIZACIJE

Nakon što se dobro promotrili odabrani predmet i upoznali se s njegovim značajkama, zatvorite oči i probajte vizualizirati predmet; koje je boje, kakva je nijansa boje, tekstura, oblik, i sve ono što ste opazili. Ako vam je slika izbljedita i ne možete se svega dosjetiti, otvorite oči, gledajte u predmet nekoliko minuta i ponovite vježbu sa zatvorenim očima

4. VJEŽBA FOKUSIRANJA

Sjednite na mirno mjesto i odaberite riječ na koju ćete se usredotočiti. To može biti bilo što, bilo koja riječ koja ima pozitivno ili nadahnjujuće značenje; možete izabrati i neku frazu – što god vam odgovara. Vježbu započnite tako što ćete neprestano ponavljati odabranu riječ ili frazu; tijekom ponavljanja budite usredotočeni, i sasvim je normalno da vam misli odlutaju. Kad postanete svjesni da su vaše misli „negdje drugdje“ jednostavno ponovno krenite s ponavljanjem odabrane riječi/fraze. Za početak odredite kraći vremenski period npr. 5 minuta; produžite vrijeme onda kad vježbu uspijete izvršiti bez da su vam misli odlutale.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora
možete se javiti na e-mail: lovorka@centar-sirius.hr



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program
Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravlja