

Psyket

Att få en cancerdiagnos sätter i gång en massa tankar och oro

Att få en cancerdiagnos sätter i gång en massa tankar och oro. Cancers gåta är fortfarande olöst, vi vet inte vad som triggar i gång en celledelning som orsakar en tumör. Därför är det alldeles meningslöst att du skuldbelägger dig själv och tror att du har gjort något fel, levt fel och varit orsaken till din cancer. Släpp de tankarna!

Det är helt okej att vara både arg, sorgsen, besviken, bitter. Alla känslor måste få vara tillåtna då man fått en cancerdiagnos. Det viktiga är bara att inte stanna i de negativa känslorna, utan att ta sig vidare. Behöver du hjälp med det finns det kurator på kliniken att vända sig till. Gemenskapen i en bröstcancerförening kan också hjälpa dig att hitta tillbaka till livet och få distans till ditt trauma.



Låt inte sjukdomen dirigera ditt liv! Försök ge dig själv lugn och avslappning samt positiva tankar. Samarbeta med kroppen, din trogna följeslagare genom livet, lita på dess resurser och återhämtningsförmåga. Hjälps den på alla sätt du kan i stället för att banna den för vad den gjort mot dig.

Vistas i naturen så mycket du kan. En rad studier visar att medveten närvaro – mindfulness – och vistelse i naturen har tydliga hälsoeffekter, bland annat sänkt stressnivå och ökad ork.

Läs mer: [naturens hälsofrämjande effekter - Google Scholar](#)

Mitt i eländet finns alltid ljuspunkter. Skaffa dig en vacker anteckningsbok som du kan kalla "glad-boken". Skriv varje dag i denna bok minst tre positiva saker som hänt under dagen. Det kan vara enkla saker, men en träning för dig att öppna dina ögon för vardagens ljuspunkter som trots allt finns. Kom ihåg att det är i mörkret stjärnorna syns!

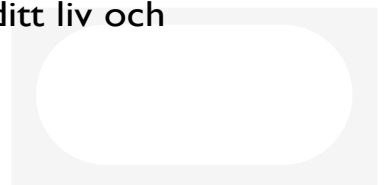


Antonovskys KASAM-teori (extern länk) kan nämnas i detta sammanhang. KASAM står för känsla av sammanhang. Om man känner det mitt i sin svåra situation är möjligheterna större att klara sin kris och komma stärkt ur den.

Fråga dig;

- 1 Är detta begripligt?
- 2 Är detta hanterbart?
- 3 Är detta meningsfullt?

Kan du svara ja på alla frågorna så klarar du din livskris lättare. Den sista frågan är i regel svårast att ge ett jakande svar på. Det kan vara så att du inte förrän i efterhand kan se hur bröstcancer ändå hade någon slags mening för dig och andra. Kanske är det så att det är du själv som omprioriterar vad som är viktigt på riktigt i ditt liv och skapar den hållbara meningsfullheten?



Du kommer att vara känslomässigt skör och stark om vartannat. Du kommer troligen också att känna av en hjärntrötthet, tanke- och koncentrationsförmågan är inte på topp. Orsaken är troligen att din nya livssituation och din kris bearbetas i både ditt medvetna och undermedvetna jag. Ofta hör man talas om ”cyto-hjärna” (chemo brain) men det finns egentligen inte några säkra bevis för att cytostatikan skadar din hjärna, det är mer sannolikt att belastningen på hela din organism i samband med behandlingarna är stor, och på gränsen till vad du orkar med.

Läs mer här: [Cyttohjärna | Blodcancerförbundet \(blodcancerforbundet.se\)](https://www.blodcancerforbundet.se/nyheter/2018/09/cytohjärna/)



Många ser den aktiva behandlingsperioden som ett projekt eller ett arbete som man skall ta sig igenom, och det finns kanske inte så mycket utrymme för att bryta ihop. I många fall kan reaktionen komma efteråt, då behandlingarna är avslutade och man förväntas vara frisk, arbetsför och pigg igen.

Unna dig rehabilitering av något slag. Undersök möjligheterna att få en rehabiliteringsvecka för cancerdrabbade via till exempel CancerRehabfonden. Hör med din kurator eller kontaksköterska.

Om du inte vill eller kan åka bort, unna dig avslappnande helkroppsmassage, en ansiktsbehandling eller liknande, leta runt på nätet och fundera på vad just du skulle må bra av.

Släpp alla tankar om vad du borde ha gjort eller hellre ville göra, acceptera att du nu fått en käpp i ditt livshjul som tvingar dig att bromsa och stanna till. Låt inte sjukdomen regera, men lyssna på vad du behöver för att må bra och klara dig igenom din utmaning. Var självisk och kommunicera dina behov till andra så du kan få det du behöver! Nu är det du som är viktigast i ditt liv, dig själv du skall ta hand om först av allt, andras behov får komma i andra hand. Det här är ofta svårt för oss kvinnor, men en nyttig träning i att ändra sitt fokus och få nya krafter. Om du uttalar dina behov skall du upptäcka att din omgivning är glad att få hjälpa till att göra något konkret för dig.



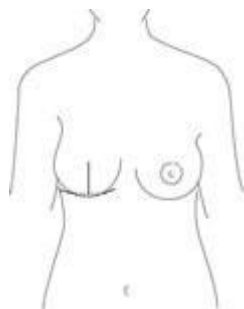
Om du söker information på nätet – håll dig till rekommenderade sidor som **cancerfonden**, **I 177 sjukvårdsupplysningen**, **socialstyrelsen**, eller be om den information av din läkare som du orkar med.

Förbered dig hemma innan besöket och skriv ner frågor och funderingar att ta med dig. Du kanske inte vill veta om cancer-tumörernas exakta storlek och aggressivitet i detalj, men du behöver veta om din behandling och prognos. Vi fungerar olika. Be att få den information som passar just dig, och som du orkar med. Ta med en närstående som stöd och som har ett par öron till.

Information är svårt och kan uppfattas olika. Häng upp dig på dina personliga positiva fakta och upprepa dem för dig själv!

Ta del av din journal via I 177 och ha en dialog med din kontaktsjuksköterska kring din vårdplan på I 177.

När den mest aktiva behandlingsperioden är över och alla, inklusive du själv, hoppas komma ut på andra sidan med nya krafter kan det i stället vara så att reaktioner kan dyka upp som kan vara tunga att hantera på egen hand. Bakspeglarna aktiveras och ditt psyke kanske behöver hjälp att bearbeta det du varit igenom. Var beredd om så blir fallet, och vet att du inte är ensam om de här reaktionerna.



Du behöver bara mer tid än vad du och din omgivning hade föreställt er. Be om en tid hos kuratorn på onkologen – även om du kanske skrivits ut därifrån – eller fråga på din vårdcentral om kuratorskontakt. Det finns också diakonissor och präster som ställer sig till förfogande då det gäller sådana här samtal. Din läkare på vårdcentralen kanske kan skriva en remiss till psykolog om du känner att du behöver det.

Man kan också få stöd och hjälp att komma vidare i sin psykiska rehabilitering i grupp. Gemenskapen i att dela tunga erfarenheter som en cancerdiagnos kan vara värdefull. Du är okej och kan spegla dig i andra, få tröst och pepp. Moa-Linas stödpersoner finns alltid tillgängliga och kuratorer på sjukhuset arbetar även med gruppdiskussioner kring bröstcancer.

Forcera ingenting, ge tid för dina reaktioner och din inre läkning.