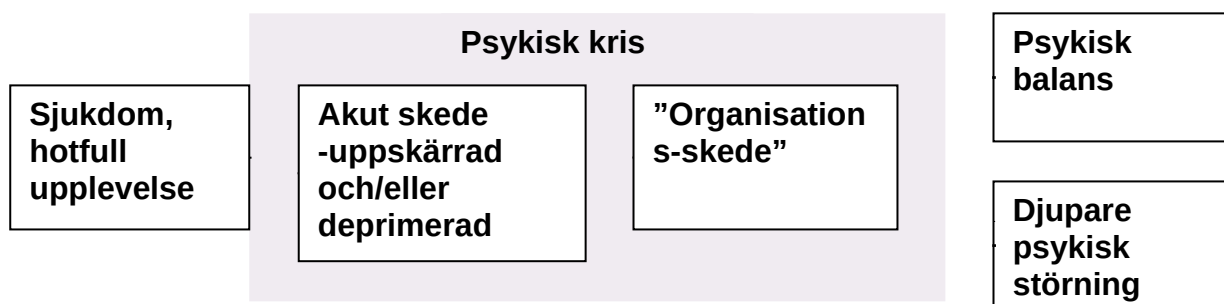


PATIENTINFORMATION: INSJUKNANDET OCH DE PSYKISKA KRAFTERNA

Insjuknandet påverkar mycket i det vardagliga livet. Du måste anpassa dig till en ny livssituation, som är väldigt olik den du hade före insjuknandet. De nya omständigheterna, människorna och behandlingarna kan orsaka ångest. Det händer mycket runt omkring dig och situationen kan kännas okontrollerbar.

Insjuknandet ger upphov till en **psykisk kris**, som kan beskrivas på följande sätt:



Det akuta skedet vid krisen förorsakar chock och kaos, det som inträffat känns ofattbart. Insjuknandet kan väcka många olika känslor hos dig, och vars uppkomst man inte själv alltid klart märker. Sådana känslor kan vara förnekande av sjukdomen, hat och många andra kraftiga känsloutbrott. Du kan vara gråtfärdig, helt paralyserad och känna dig hjälplös. Varje människa reagerar olika vid insjuknandet.

Det akuta skedets svårighetsgrad och längd varierar olika länge beroende på din personlighet och livssituation, hör plötsligt insjuknandet inträffat och svårighetsgraden av cancer, det sociala stödet och människorelationerna. Den psykiska stressen ger ofta upphov till fysiska besvär, du uppleva huvudvärk, sömnlöshet, aptitlöshet och illamående.

Du kan känna tomhet, sorg, självömkan, depression och rädsla. Bitterhet och skuld känslor är vanliga känslor i det skedet. Frågan "varför" kommer ofta i åtanke, man försöker finna orsaker till insjuknandet. Din förmåga att ta in handledning och information är ofta nedsatt och du behöver repetition för ta till dig informationen.

Vid **krisens organisationsskede dvs. bearbetning av känslorna** börjar man godkänna sjukdomen. Du införskaffar kunskap och hjälp för att kunna bemästra den nya livssituationen. I detta skede blir du aktiv och frågar om sjukdomen och vårdformerna och du följer noggrant med det egna hälsotillståndet. Du vill införliva behandlingarna som en del av ditt övriga liv. Under bearbetningsskedet upptäcker du vad som har förändrats i ditt liv, vad du måste ge upp och vad som eventuellt tillkommer i dess ställe. Varje människa har sina egna resurser för att klara av kriser, med vilka man försöker minska ångesten och komma i **psykisk balans**.

Om dina egna krafter inte räcker till att bearbeta känslorna vid insjuknandet, kan den psykiska hälsan bli sämre. Krisen kan stanna vid akuta skedet, och bearbetningen av känslorna fortskrider inte. En försvårad anpassning till situationen kan förorsaka depression, ångest, sömnstörningar och obalans i det dagliga livet. Krisen kan också fortgå och förorsaka **svårare psykisk störning**. De vanligaste psykiska störningarna är depression och olika former av ångesttillstånd.

Insjuknandet i cancer eller blodsjukdom väcker alltså många känslor. Kom ihåg att det är normalt att känna så. Om dessa känslor/ symptom helt dominerar dina tankar så att glädjen och hoppet försvinner ur ditt liv är det viktigt att **prata om det**, förutom med de närmaste också med poliklinikens personal.

På sjukhuset finns en allmän psykiatrisk poliklinik. Ifall du vill kan vi ordna tid för samtal med sjukskötare eller läkare. Samtal med specialiserad personal kan hjälpa när du har insjuknat i cancer eller blodsjukdom. Människan är en **fysisk och psykisk helhet**. Du orkar fysiskt bättre med de tunga behandlingarna om den psykiska bördan blir lättare och inte tar alla dina krafter. Sköt om dig själv. Även dina anhöriga kan vara i behov av stöd; det är möjligt att orda par- och familjeträffar.

För den psykiska hälsan är **hoppet** och de **nära mänskorelationerna** viktiga. Försök finna de positiva sakerna i olika skeden av sjukdomsförloppet. Diskutera med andra människor också om annat än sjukdomen. Det dagliga diskussionerna hjälper att föra tankarna bort från sjukdomen och är därför viktiga.

Ta aktivt del i din vård, så känner du dig mera självständig. Ta Din närstående med till läkarmottagningen och behandlingen. Du kan finna nya krafter hos dig som du inte trodde skulle finnas och se nya möjligheter i din livssituation.

När det är tid att återvända till arbetet, får du hjälp och råd av poliklinikens personal, socialskötaren, personalen på folkpensionsanstalten eller egna arbetshälsovårdaren. Ifall du är intresserad av rehabilitering eller någon anpassningskurs hjälper vi dig gärna. Information om olika stödtjänster via cancerföreningen kan du få av vår personal.

Det psykiska måendet och krafterna kan variera från genom åren. Kontrollbesök på cancer- och hematologiska polikliniken orsakar ofta en föregående ångest och sömnlöshet. Andra motgångar och förluster i livet kan utlösa krisreaktionen på nytt. Tveka inte att också då begära om besvären fortgår.