



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Oro i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Att drabbas av cancer är en händelse som på många olika sätt förändrar livet för dig och dina närstående. Ofta är de psykologiska och sociala konsekvenserna lika väsentliga som de fysiska. När den grundläggande tilliten i tillvaron rubbas kan man drabbas av krisreaktioner. Andra reaktioner på sjukdomshändelsen kan vara oro, nedstämdhet, och ångest. Vanliga sociala konsekvenser är olika praktiska bekymmer, försämrad ekonomi och förändringar i relationer. Frågor av existentiell karaktär förekommer också ofta.

Krisreaktioner

En akut krisreaktion kännetecknas av en övergående reaktion på olika hot mot existensen, psykiska såväl som fysiska. Den kan komma plötsligt och går vanligtvis över på några timmar till några dagar. Symtomen kan vara av skiftande karaktär, alltifrån förvirring och blockering av uppmärksamhet till mer fysiska symptom som hjärtklappning och svettning. För många leder en cancerdiagnos till någon form av krisreaktion. När du drabbas av en kris kan du reagera på olika sätt. Ingen reaktion är felaktig eller konstig. Vid en kris genomgår man fyra olika faser, chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas.

Chockfasen kan komma i direkt anslutning till cancerbeskedet och kan vara alltifrån någon timma till några dagar. I denna fas tycks allt bli kaotiskt och man har svårt att ta till sig det som sägs

Reaktionsfasen kommer när verkligheten hinner ikapp och en viss trygghet börjar infinna sig. Fasen kan pågå från några veckor till månader. Kontakten med känslorna återfås och smärtan kommer upp till ytan. Frågor som kan dyka upp är *Varför drabbas detta just mig?*

Bearbetningsfasen är precis som det låter den fas där du bearbetar händelsen. Denna fas behöver ha sin tid. Man börjar förstå vad sjukdomen verkligen innebär.

Nyorienteringsfasen är den sista fasen som kan vara livet ut. Den smärta och känsla som infann sig i början har nu mer eller mindre försvunnit och personen har situationen under kontroll.

Vad kan man göra när någon drabbas av en kris?

Chockfasen

Att göra/tänka på

- Se till att personen inte blir lämnad ensam utan alltid har någon hos sig
- Vara hos den drabbade om möjligt, lyssna, ge trygghet och skapa lugn
- Allmänt omhändertagande: värme, vila, dryck och ev. mat

Reaktionsfasen

Att göra/tänka på

- Våga vara där, finnas där och vara ett stöd för varandra
- Låt personen tala länge om det som hänt, lyssna utan att döma
- Sök information av er sjuksköterska eller läkare och våga fråga igen om ni inte förstår, viktigt att få fakta för att kunna börja bearbeta
- Ta gärna kontakt med sjukhusets mottagning eller avdelning så fort ni känner behov av det. De kan hjälpa dig/er att få professionell kontakt för psykosocialt stöd och samtalsbehandling

Bearbetningsfasen

Att göra/tänka på

- Många upplever att de får hjälp att bearbeta krisen genom samtal, antingen genom närstående och/eller sjukvårdspersonal.
- Acceptera varandras olikheter och vara lyhörda för varandras behov
- Återuppta i möjligaste mån vardagliga rutiner

Nyorienteringsfasen

Nu börjar man fungera allt mer som tidigare.

Att göra/tänka på

- När man kommer så här långt kan man börja leva och se framåt.

Ångest och depression

Ångest är en känsla som kan variera mellan att du känner dig obekvämt och spänd till att vara rädd och uppleva panik. Det är en naturlig reaktion som syftar till att varna dig för hotfulla situationer men den kan bli så kraftig att den istället kontrollerar dig och utgör en begränsning i vardagen. De flesta upplever ångest någon gång i livet.

Depression innebär att man drabbas av en intensiv och svårhanterlig nedstämdhet. Om tillståndet förvärras kan det bli svårt att hantera vardagen. Skillnaden mellan ångest och depression är att man vid fullt utvecklad depression kan uppleva känslor av hopplöshet och oförmåga att känna glädje.

Bakgrunden till ångest och depression kan vara varierande, exempelvis den behandling du genomgår, andra påfrestningar i livet, läkemedel och abstinens från dessa, andnöd och dåligt behandlad smärta. Symtom du kan uppleva är hjärtklappning, svettning, yrsel, huvudvärk, illamående, spända muskler, otålighet, rädsla, sömnsvårigheter, nedsatt koncentrationsförmåga, diarré eller förstoppning, minskad sexuell lust eller förmåga, ökad mensvärk. Behandling vid ångest och depression kan bestå av läkemedel, samtalsterapi eller en kombination av båda.

Det finns också en hel del du själv kan göra för att må bättre


- En god nattsömn kan bidra till ökat välbefinnande.
- Att motionera är ångestlindrande och förbättrar den fysiska hälsan. Dagliga promenader är välgörande.
- Avslappningsövningar, gärna med rofylld musik.
- Balanserad kost. För råd och vägledning efterfråga dietistkontakt.
- Det finns olika stödgrupper.
- Utsätt dig inte för onödigt höga krav.
- Du kan få hjälp av kurator att lösa konflikter i vardagen.
- Ägna dig åt sådant du tycker om och du vet att du mår bra av.

Samtalskontakt

Det är viktigt att du har någon att prata med om du känner dig orolig. Lämplig person kan vara en anhörig eller vän eller någon av vårdpersonalen som du känner förtroende för. På kliniken finns möjlighet till professionell samtalskontakt via Cancerrehabiliteringen. Rådfråga gärna vårdpersonalen så hjälper de dig/er till rätt kontakt eller sök information på klinikens hemsida. Den här möjligheten finns även för dig som är närstående.

Rekommenderade länkar för att söka egen information

- www.cancerfonden.se
- www.psykologiguiden.se
- www.1177.se



Utarbetad av Evidensgruppen vid verksamhetsområde onkologi
Sahlgrenska Universitetssjukhuset Göteborg
5 december 2011, reviderad 2018-03-28 & 2019-06-19