

# Sykdom i kroppen – plager i sjelen

## Om sykdoms innvirkning på psykisk helse

*Blodkreftforeningen 08.04.14*  
*v/psykologspesialist Nina Lang*

- *De sier jeg har fått livet i gave. Jeg er kvitt kreften, den kan ikke sees på noen bilder eller prøver. Hvorfor er jeg da ikke glad og energisk? Hvorfor klarer jeg ikke jobbe? Hvorfor blir jeg ikke meg selv igjen?*
- *Jeg har overlevd, men hva blir det egentlig til med livet mitt?*
- *Det er som om jeg byttet ut kreften med en annen sykdom som ingen kan se. Skal utmattelsen vare hele livet? Må jeg bare akseptere det?*

# Vanlige senreaksjoner

- Energiløshet/utmattelse, orker mindre
- Redusert konsentrasjon og hukommelse – ”hodet funker ikke”
- Tristhet, nedstemthet, depresjon
- Endrede relasjoner
- Bekymring for fremtidig helse, grubling
- Angst, uro, hypersensitivitet, økt alarmberedskap
- Søvnproblemer
- Stress

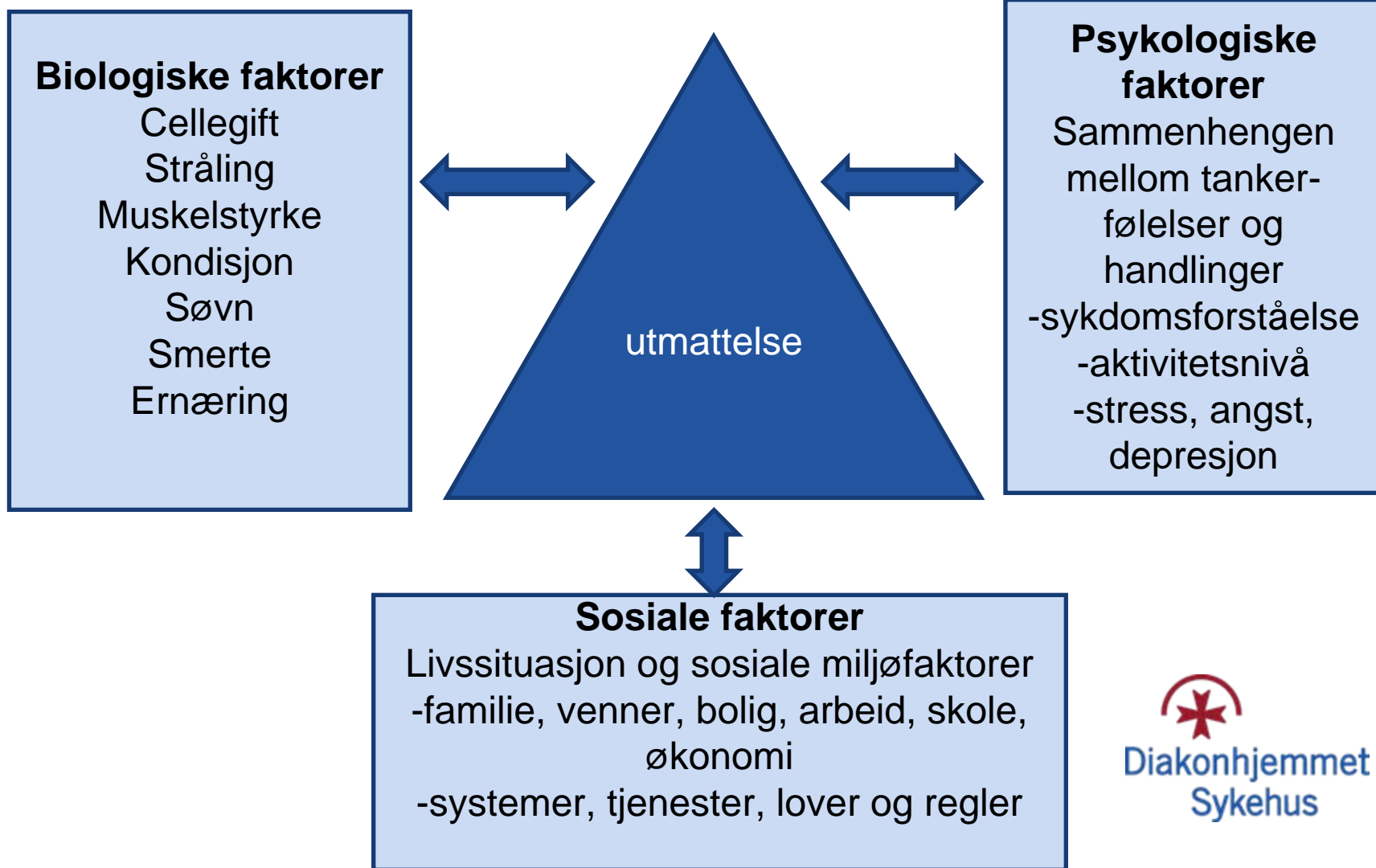
# Emosjonelt og kognitivt

- Skuffelse
- Skam, selvforakt
- Skyldfølelse
- Kritisk og nedvurderende indre dialog

# Når vanlige reaksjoner blir psykiske plager

- Sorg - depresjon
- Medtatt/sliten av sykdom – utmattelse
- Bekymring for reelle symptomer – angst for helse i fremtiden

# En biopsykososial forståelse



# Hva kan jeg gjøre?

- Skaffe informasjon, forstå bedre hva som skjer med deg, oppsøke kunnskap
- Vær i aktivitet
- Struktur på dagen
- Være sosial
- Lære mentale teknikker

- engasjert for mennesker





# God helse ved kronisk sykdom

*Helse er  
fravær  
av  
tanker  
om  
helsen*



# Ikke ’tenk positivt’, men...:

- Gi seg selv anledning til å reflektere rundt betydningen av ulike måter å tenke på
- Ikke være prisgitt eget tankegods
- Er det alternative måter å tenke på?
- Hvordan ville en annen tenke om dette?
- Hva ville jeg sagt til en god venn?
- Har jeg urimelige forventinger til meg selv?
- Kan ikke velge bort sykdom, men velge hva vi vil tenke om den og ikke minst når vi skal tenke på den

Som hjertet  
pumper blod  
rundt i  
kroppen,  
pumper  
hjernen  
tanker...



# Hvordan snakke til seg selv?

- Uten at vi merker det, fører vi en samtale med oss selv - indre dialoger
- Indre dialoger kan være støttende og konstruktive eller kritiske og destruktive
- God indre dialog er viktig mestringsstrategi
- Vi hører alle mer på hva vi sier til oss selv enn hva andre (legen) sier

# Destruktive tanker

- Svekker mestringstro og tro på at det nytter
- Stjeler selvfølelse
- Får oss i dårlig humør
- Stjeler energi
- ”Spenner ben” på endring og rehabilitering

# Konstruktive tanker

- Problemløsere
- Humør
- Motivasjon
- Mot målet
- Åpner for egne ressurser

# En indre støttespiller





# Mentale teknikker

- Bli bevisst hvilke tanker du skal lytte til og hvilke du skal la passere
- Gjenkjenne destruktive tanker
- Være klar over hvordan destruktive tanker påvirker deg
- Flytte oppmerksomheten bort fra destruktive tanker eller ikke hør på dem
- Jobbe med konstruktive og vennlige støttetanker
- Aktivt lytte til støttetanker



# Mental trening



Diakonhjemmet  
Sykehus

*Jeg tenker jo stadig når symptomene melder seg, at dette er vel slutten, nå har jeg ikke lenge igjen. Men den tanken trenger jeg da ikke høre på, så lar jeg tanken bare gli forbi, det hjelper meg veldig. Hvem har sagt at man må høre på all skitten man tenker!*

# En tanke er kun en tanke og ingen sannhet



Tanker er som busser, og vi hopper ikke på alle busser som kjører forbi.....

## 5 om dagen

- Gi symptomene/plagene akkurat nok oppmerksomhet – ikke for mye eller for lite
- Lytt til konstruktive støttetanker og la de andre fare
- Sørg for god næring til identiteten
- Hva gir glede og påfyll i ditt liv?
- Aksept innover – fokus utover

Jeg tenker i blant at kroppen har sviktet meg, men om jeg dweler for mye med den tanken, blir jeg lei meg, kanskje bitter. Bedre da å tenke at jeg skal i hvert fall ikke svikte kroppen, da er det lettere å trene og gjøre det som er lurt.

## Litteratur og hjelp til selvhjelp

- Se nettsiden vår: [diakonhjemmetsykehus.no](http://diakonhjemmetsykehus.no) under ”Pasient og pårørende” og ” Psykiske helsetjenester i somatikken”
- Bøkene til Anbjørg Sætre Håtun