

Potilaan tarkistuslista: masennus



Syöpädiagnoosin kanssa kasvoitusten joutuvat ihmiset kokevat eritasoista stressiä ja tunnekuohua.

Seuraavat asiat herättävät jokaisessa syöpää sairastavassa ihmisessä kysymyksiä:

- Kuolemanpelko
- Elämää varten tehtyjen suunnitelmien keskeytyminen
- Ulkonäön ja itsetunnon muutokset
- Siaalisesa roolissa ja elämäntavassa tapahtuvat muutokset
- Raha- ja oikeudelliset huolet

Jokainen, jonka kohdalle syöpädiagnoosi osuu, reagoi näihin asioihin eri tavalla eikä välttämättä sairastu vakavaan masennukseen. Suru ja murhe ovat normaaleja reaktioita syövän aikana kohdattaviin kriiseihin ja näitä tunteita kohtaavat ajoittain kaikki ihmiset. Koska surun tunne on yleistä, on tärkeätä tehdä ero **tavallisen alakuloisuuden ja vakavan masennuksen** välillä. Tutki seuraavia masennuksen oireita itsessäsi:

Oletko kokenut joitakin alla olevia asioita yli kahden viikon ajan?

- Muutokset ruokahalussa, mikä on johtanut epätoivottuun painon nousuun tai laskuun
- Muutos unirytmissä – joko liikaa tai liian vähän unta

- Jatkuva väsymyksen tunne
- Mielenkiinnon menetys ihmisiä ja/tai toimintaa kohtaan, jotka aikaisemmin tuottivat sinulle mielihyvää
- Maltin menettäminen tai suuttuminen helposti
- Tunne, että mikään mitä teet ei ole riittävän hyvin tehty
- Kuolemaa tai itsemurhaa koskevat ajatukset tai itsemurhayritys
- Jatkuvat fyysiset oireet, joihin hoito ei auta, kuten päänsäryt, ruoansulatushäiriöt tai krooninen kipu

Jos osa näistä oireista on lähes päivittäisiä vähintään 2 viikon ajan, ota yhteyttä lääkäriisi. Masennusta kannattaa hoitaa yhtä huolellisesti kuin mitä muuta tautia tahansa, kuten sokeritautia tai korkeata verenpainetta. Jos "masennus" sanan käyttö tuntuu sinusta epämuikavalta, sano ammatti-ihmiselle, että tunnet olosi "alakuloiseksi" tai tunnet olevasi "alamaissa".

Ammatti-ihminen ymmärtää sanomasi. Pääasia, että haet apua.