

## Potilaan tarkistuslista: selviytyminen



Jokaisella on oma tapansa selviytyä syövän aiheuttamasta tunteiden vuoristoradasta. Lue läpi selviytymisen tarkistuslistamme, niin näet, onko sinun tyylisi yhteneväinen tehokkaimpien selviytymismenetelmien kanssa.

### Seuraavaksi on esitelty asioita, joita voit tehdä tullaksesi toimeen tunteidesi kanssa:

- **Hanki tietoa omasta syövästäsi ja sen hoidosta.** On helpompi kohdata uuden tai pelottavan tilanteen mukanaan tuoma todellisuus hankkimalla taudista mahdollisimman paljon tietoa. Tämä on erityisen tärkeää syövän tapaisen vaikean taudin ollessa kyseessä, sillä siihen liittyy suuri tuntemattoman pelko ja epävarmuus tulevasta. Tieto voi auttaa vähentämään tuntemattoman pelkoa. Jokaisesta syövästä, sen hoidosta, toipumismahdollisuuksista ja kuntoutuksesta on saatavilla paljon tietoa.
- **Pyydä tukea perheeltäsi, ystäviltäsi ja muilta ihmisiltä.** Syöpää on vaikea kohdata yksin. Vaikka puhuminen syövästäsi voi aluksi olla vaikeaa, useimmat ihmiset ovat sitä mieltä, että ajatusten ja tunteiden jakaminen jonkun kanssa auttaa heitä käsittelemään sairauttaan. Jo se, että on joku joka välittää ja kuuntelee sinua, voi olla sinulle avuksi. Elleivät ystävät tai perheenjäsenet pysty tukemaan sinua, etsi muita, jotka voivat.

- Terveydenhuollon ammattilaisilta, kuten sosiaalityöntekijöiltä, psykologeilta tai muilta terveydenhoitoalan ammattilaisilta ja tukiryhmistä voi lisäksi hakea tukea.
- **Ymmärrä vihan tunnetta.** Joskus vihaiset sanat ovat peräisin muista kuin vihan tunteista, kuten esimerkiksi turhautuneisuudesta, huolesta tai surun tunteesta. Yritä miettiä, miksi tunnet itsesi vihaiseksi ja miksi sinulla on tarve ilmaista tätä tunnetta. Älä pakene näitä tunteita. Jaa ne muiden kanssa ja yritä ymmärtää niitä.
- **Älä teeskentele iloisuutta.** Haluat ehkä säästää sinua ympäröiviä ihmisiä vahvoilta tunteiltasi, mutta iloisen mielen näytteleminen ei auta sinua ilmaisemaan todellisia tunteitasi. Iloisen mielen teeskentely ei anna muille todellista kuvaa ajatuksistasi ja tunteistasi.
- **Huomioi** levon, ravinnon ja muiden itseesi kohdistuvien hoitotoimien **tarpeesi**.

Jos vihan, toivottomuuden, eristyneisyyden ja muiden negatiivisten tunteiden jatkuminen vie pitempään kuin kaksi viikkoa, tämä voi olla merkinä vakavasta ahdistuksesta tai masennuksesta. Molempia vaivoja voidaan hoitaa menestyksellisesti. Usein ihmisiä hämmästyttää se, kuinka paljon paremmaksi he tuntevat olonsa haettuaan apua, ja he ihmettelevät, miksi odottivat niin pitkään ennen avun hakemista.