

Hvad kan du bruge psykologen til?

At få hjælp til større forståelse for – og indsigt i – din egen og andres reaktioner

At give dig mulighed for at tale med en udefra kommende om, hvordan du oplever livet med sygdomme

At støtte dig og din familie i at tale sammen om det, der er svært for begge parter

At få hjælp til at forholde dig til belastende og uvelkomne tanker, der kan opstå

Andre tilbud om støtte og rådgivning, både til dig og dine nærmeste.

Du kan her i afdelingen få vejledning om de forskellige aktuelle tilbud, der findes uden for hospitalet.

Ditte Tang Johansen
Autoriseret Psykolog
Onkologisk & Palliativ
afdeling
Hillerød Hospital
3400 Hillerød
Tlf.: 48 29 48 05
dtj@hih.regionh.dk



REGION

Psykiske reaktioner på en kræftsygdom



Psykologfunktionen

Når du har fået en kræftdiagnose, er det almindeligt, at du oplever en følelse af chok og håbløshed – uanset hvor gode udsigterne er.

Der kan være mange ubesvarede spørgsmål og megen usikkerhed, der trænger sig på og bliver en del af hverdagen. Det kan skabe utryghed og angst, både for den syge og for resten af familien.

TYPISE REAKTIONER

Mennesker reagerer forskelligt på voldsomme beskeder, men de fleste kan i mere eller mindre grad genkende **psykiske reaktioner** som: Uvirkelighedsfølelse, tomhed, tankemylder, angst, irritabilitet, vrede, træthed og have svært ved at overskue og koncentrere sig om dagligdags gøremål.

Mange oplever endvidere **fysiske reaktioner** som: Anspændthed, uro, hjertebanken, søvnproblemer, hovedpine og ændring i appetitten.

GODE RÅD

- Tag imod tilbud om hjælp og støtte fra dine omgivelser

Hvis du har børn, er det en god ide at informere institution og skole om jeres situation.

- Accepter at det tager tid at få fodfæste igen

Det tager tid at fordøje en alvorlig besked, som det er at få en kræftdiagnose.

- Snak løbende med dine nærmeste

Netop fordi det er en ny situation i familien med mange nye følelser og tanker og mange beslutninger, kan man ikke tage for givet, at man ved, hvad der er vigtigt for hinanden. Endvidere varierer behovet for støtte og hjælp løbende gennem et sygdomsforløb.

- Har du /I brug for professionel hjælp?

Det er en naturlig proces at opleve psykisk belastning, når man bliver ramt af en kræftsygdom.

Selv om det af mange kan opleves som en ensom proces, behøver man ikke at være alene om den.

Mange vil selv kunne bearbejde den belastende situation med støtte fra familie og venner, men mange har også været glade for en samtale med en professionel.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

Her i afdelingen er der ansat en psykolog, som efter visitation bl.a. tilbyder:

- * en eller flere individuelle samtaler
- * en eller flere samtaler med patient og nærmeste voksne pårørende
- * forskellige undervisningstilbud, som du kan høre mere om hos plejepersonalet eller psykologen