

Det psykiske
aspektet ved
kronisk sykdom





Frisk og syk på samme tid

- Hva er livskvalitet for deg?
- Truer sykdom din livskvalitet?

Vanlige reaksjoner på sykdom

- Usikkerhet og redsel
- Bekymring
- Tristhet og sorg
- Sinne
- Skyldfølelse
- Endret selvfølelse
- Skåne andre
- Trekke seg unna sosialt – ensomhet
- Utmattelse – søvnevansker



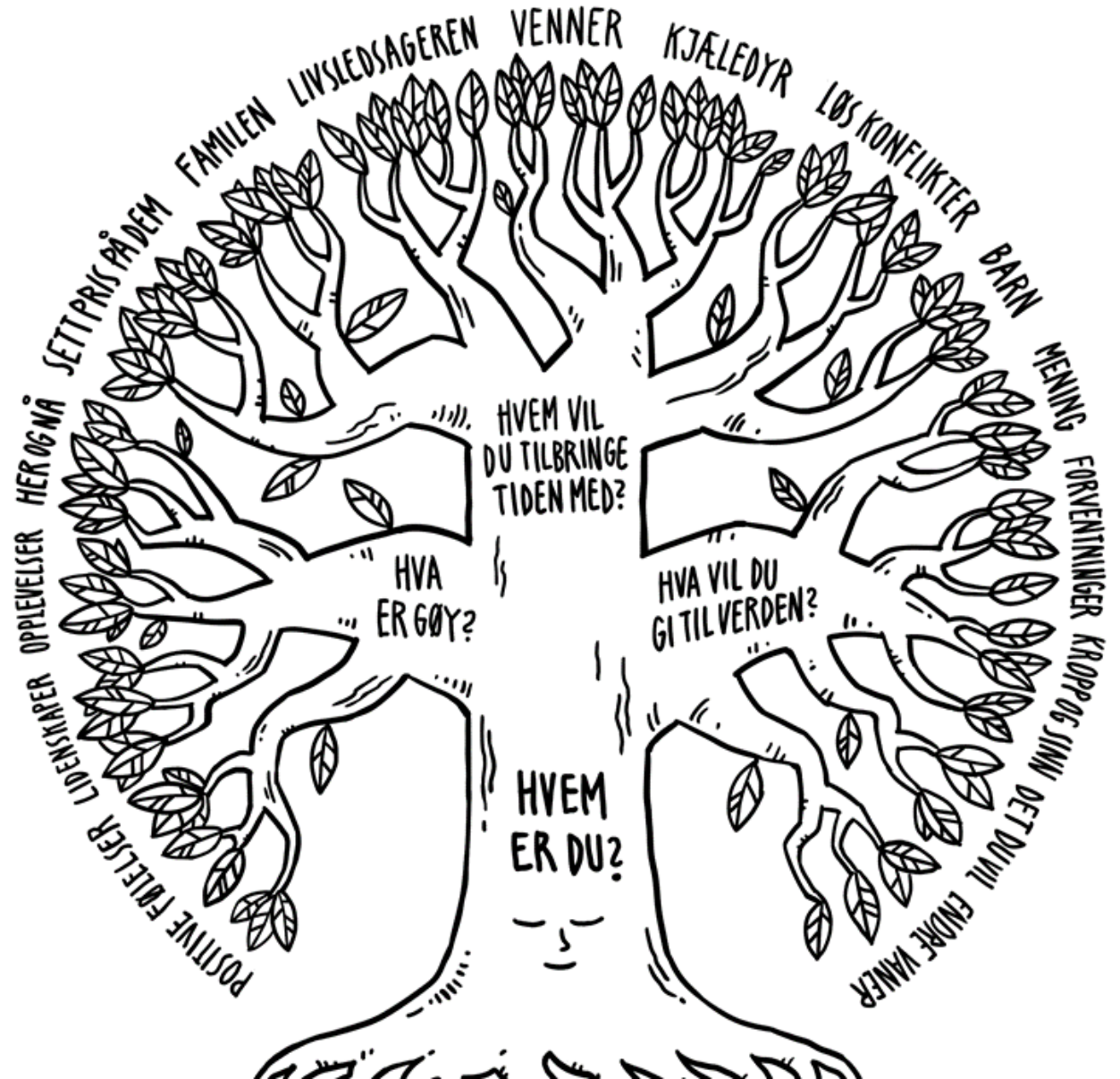


Tapsopplevelse

Identitet og mening



Hva er viktig for meg nå?



Mentale utfordringer

- Gi sykdommen passe oppmerksomhet
- Leve i nuet
- Takle plagsomme symptomer
- Motivere for aktivitet
- Gi rom for de vanskelige følelsene og samtidig se mulighetene



Hvordan styrke gleden og minske bekymringer

- Ta vare på deg selv, bruk god tid på grunnleggende behov her-og-nå (mat, aktivitet, samspill, søvn). Vær oppmerksom og nyt det du gjør med alle sanser.
- Bruk mer tid på aktiviteter som gir deg gode følelser (glede), slik kan du skaffe deg gode minner som du kan ta frem når det blir for tungt.
- Begrens tiden du bruker på bekymringer og grublerier som medfører negative følelser og stress (sett av bekymringstid).
- Gi slipp på bekymringer du ikke kan gjøre noe med, hvis du ruger på dem blir de større –hvis du zoomer dem ut, legger dem i bakgrunnen –vil de blekne og svinne med tiden.



Mestring

- Det er viktig å skjelne mellom sånt vi ikke har styring på, og det vi kan gjøre noe med





Mestringsutfordringer

- å sette ord på
- å erkjenne hva tapet betyr for en selv
- å oppleve, uttrykke og integrere alle følelsene
- å tilpasse seg den nye situasjonen (praktisk, roller, identitet)
- Involvere sine nærmeste
- å opprettholde helse og funksjonsevne
- å etablere nye rutiner, regler samspill og kommunikasjon
- å gjenvinne et godt og stabilt selvbilde



Hva fremmer mestring?

- Støtte i nettverk, familie og venner
- Støttende indre dialog
- Mestringstro
- Humor
- Aksept og medfølelse



Takk for meg
