

Krebsdiagnose und die geistige Gesundheit

Was Sie wissen sollten und Methoden zur Bewältigung



Wenn Sie dies lesen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie oder eine nahestehende Person eine Krebsdiagnose erhalten haben. Ihr medizinisches Team wird Sie durch die Behandlungsmöglichkeiten leiten und Ihnen sagen, was Sie erwarten können, dieser Artikel soll Ihnen jedoch Unterstützung und Verständnis für die emotionalen Herausforderungen bieten, denen Sie sich vermutlich stellen müssen.

Wichtig ist, dass Krebs in vielen Formen und Schweregraden auftritt. Manche Krebsarten lassen sich gut behandeln und haben hohe Überlebensraten, besonders wenn bei frühzeitiger Erkennung. Andere gestalten sich schwerer und sind weniger vorhersehbar. Was immer der Fall sein mag, zu erfahren, dass Sie oder eine nahestehende Person Krebs hat, kann überwältigend sein und jeden Teil Ihres Lebens beeinträchtigen. Es ist nur natürlich, folgende Gefühle zu erleben:

- Schock und Fassungslosigkeit
- Einsamkeit und Isolation
- Furcht und Angstgefühle
- Kontrollverlust und Frustration
- Trauer, Wut oder Schuldgefühle

Es ist auch nur natürlich, seelisch zu leiden und sich zu fragen:

- „Warum ich?“
- „Habe ich etwas falsch gemacht?“
- „Was wird mit mir und meiner Familie geschehen?“

Sie werden vielleicht bemerken, dass sich Ihr Identitätsgefühl und Ihre Sinnhaftigkeit ändern, oder dass Sie sich hoffnungslos und einsam fühlen. Möglicherweise verspüren Sie auch Gefühle von Verlust und Trauer.



4. Februar



Weltkrebstag

Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle im Angesicht von Krebs, jeder Einzelne zeigt einzigartige Reaktionen und Emotionen. Intensive Emotionen wie Trauer, Wut und Angstgefühle sind nur natürlich. Beispielsweise fühlen sich viele Menschen vor Behandlungsbeginn ängstlich, fragen sich, ob die Behandlung Wirkung zeigen wird und wie sie mit den Nebenwirkungen umgehen werden. Für manche tauchen diese Gefühle im Verlauf der Behandlung und Erholung erneut auf und sie müssen sich der Unsicherheit und körperlichen Änderungen stellen.

Mit Krebs umgehen

Ihre Krebsdiagnose mag vielleicht dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, dass Vieles unbekannt und außer Kontrolle ist, aber diese Selbsthilfestrategien können Ihnen dabei helfen, wieder ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen. Ziehen Sie die folgenden Wege in Betracht, um sich im Verlauf der Behandlung selbst zu helfen.

Kontrollieren Sie, was Sie können

Krebs kann in Ihnen zwar ein Gefühl der Machtlosigkeit auslösen, aber wenn Sie sich auf Dinge in Ihrer Kontrolle konzentrieren – beispielsweise sich über Ihre Behandlung informiert haben, Fragen stellen und eine tägliche Routine beibehalten – kann Ihnen das ein Gefühl der Stabilität vermitteln.

Dies gilt auch für Entscheidungen, die in Ihrem eigenen Interesse sind. Beispielsweise kann es sehr schwer sein, Ihren Angehörigen Ihre Diagnose mitzuteilen. Es kann auch sehr belastend sein, mit gutgemeinten Fragen und Nachfragen umzugehen. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, nur so viele Einzelheiten mitzuteilen, wie Sie möchten. Überlegen Sie sich auch, vertraute Familienmitglieder oder Freunde mit der Aufgabe zu betrauen, Ihre Nahestehenden Updates zu bringen und Fragen für Sie zu beantworten.

Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Manche Krebspatienten fühlen sich unter Druck, sich optimistisch und positiv zu geben, besonders für ihre Familienmitglieder und Freunde. Es ist zwar wichtig, die Hoffnung nicht zu verlieren, aber Sie sollten nichts vorspielen oder beschönigen müssen. Dies wird Sie noch mehr erschöpfen und Ihre Energien aufzehren.

Geben Sie sich selbst die Zeit und den Freiraum, Ihre Emotionen zu spüren und anzuerkennen, wenn sie auftreten. Wenn Sie sich traurig oder müde fühlen, ist das OK. Es ist auch völlig in Ordnung, sich ängstlich, traurig, wütend oder sonstig zu fühlen.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Gefühle verarbeiten. Ziehen Sie Wege in Betracht, wie Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck bringen können, vielleicht indem Sie ein Tagebuch führen, mit einer Vertrauensperson sprechen oder einer Selbsthilfegruppe beitreten. Indem Sie Ihre Emotionen anerkennen und verstehen, können Sie effektiver mit ihnen umgehen und

Belastbarkeit aufbauen. Ihre Gefühle zu unterdrücken kann Stress, Angstzustände und Depression und andere Sorgen noch verstärken.

Ziehen Sie außerdem in Betracht, sich Grenzen zu setzen, um Ihre schwierigen Emotionen zu verarbeiten. Es könnte Ihnen zum Beispiel helfen, sich einen Tag zu gönnen, an dem Sie sich traurig oder wütend fühlen, sich dann aber vornehmen, am Tag darauf etwas zu unternehmen, was Ihnen Spaß macht. Oder legen Sie mal eine Pause von den E-Mails und Telefonaten ein und legen Sie stattdessen einen bestimmten Zeitraum fest, in dem Sie antworten.

Üben Sie sich in Beruhigungsmethoden

Tiefe Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit können Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Selbst wenn Sie sich jeden Tag nur wenige Minuten auf Ihre Atmung konzentrieren, kann es Ihnen schon helfen, etwas Ruhe und Fokus zu finden. Außerdem kann es auch hilfreich sein, negative Gedanken umzuformulieren. Versuchen Sie, an Dinge in der Vergangenheit zu denken, die Sie überwunden haben. Eine andere Einstellung kann Ihnen dabei helfen, Ihre Belastbarkeit aufzubauen und Gefühle von Angst und Hoffnungslosigkeit zu mindern.

Wenn möglich können leichte körperliche Betätigungen wie Spaziergehen oder Dehnungen dabei helfen, Ihre Stimmung zu heben und Stress abzubauen.

Bauen Sie ein Supportsystem auf

Manche Krebspatienten erleben Gefühle der Einsamkeit. Manche ziehen sich auch aus verschiedenen Gründen von anderen zurück, vielleicht weil sie sich verletzlich und nicht wie sich selbst fühlen. Aber der Kontakt mit anderen kann Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf vielerlei Weisen fördern – Ihre Stimmung heben, Stress abbauen, Ihnen das Gefühl der Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit vermitteln und Ihr Immunsystem unterstützen.

Selbst wenn Sie von Menschen umgeben sind, die Sie lieben, können Sie sich immer noch einsam fühlen, besonders wenn Sie den Eindruck haben, dass niemand Sie versteht. In diesem Fall finden es manche Menschen, die unter Krebs leiden, hilfreich, mit anderen in Kontakt zu kommen, die unter der gleichen Krankheit leiden, sei es durch eine Selbsthilfegruppe, durch Podcasts oder durch andere Ressourcen.

Seien Sie gut zu sich selbst

Gut zu sich selbst zu sein, kann vielerlei Formen annehmen, zum Beispiel sich selbst Geduld haben, während Sie sich an Ihre neue Realität gewöhnen und Ihre eigenen Erwartungen managen. Es ist nur natürlich, viele Gefühle zu durchlaufen und manchmal werden Sie vielleicht das Gefühl haben, aufgeben zu wollen. Sie sollten aber wissen, dass dieses Gefühl für die meisten Menschen nur flüchtig ist. Feiern Sie Ihre Erfolge und Meilensteine, um zentriert zu bleiben und sich auf Fortschritte konzentrieren zu können.

Außerdem kann es hilfreich sein, informiert zu bleiben. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Team über Ihre Optionen und was Sie bei jedem Schritt erwarten können. Stellen Sie sicher, dass Sie die Informationen verstanden haben. Stellen Sie klärende Fragen und überlegen Sie sich, sich bei den Terminen zur Unterstützung und zum besseren Verständnis von einer Vertrauensperson begleiten zu lassen.

Bemühen Sie sich, die Grundlagen von Gesundheit und Wohlbefinden abzudecken, d. h. so weit wie möglich ausreichend gut schlafen, sich gut ernähren, aktiv bleiben und Berufs- und Privatleben ausgleichen.

Bereiten Sie sich auf die nächsten Schritte vor

Der Abschluss der Krebsbehandlung kann sowohl Erleichterung als auch neue Ängste auslösen. Viele Krebsüberlebende fühlen sich verloren, unsicher oder haben Angst, dass der Krebs wiederkommen könnte. Die „Überlebensphase“ kann häufig viele Emotionen auslösen, von Dankbarkeit bis Furcht. Regelmäßige Nachuntersuchungen, Selbsthilfegruppen, das Besprechen von Nachsorgeplänen mit Ihrem Pflorgeteam können alle hilfreich sein.

Die psychische Gesundheit: Risiken und Symptome

Während es nur natürlich ist, viele starke Emotionen zu durchleben, wenn man mit Krebs zu kämpfen hat, können die Erlebnisse manchmal auch schwerwiegendere Probleme mit der geistigen Gesundheit mit sich bringen. Für Menschen mit einer Krebsdiagnose besteht ein höheres Risiko von Angstgefühlen, Depression und posttraumatischer Belastungsstörung.

anhaltende Gefühle von Trauer, Hoffnungslosigkeit oder Schuld oder auch Änderungen in den Schlaf- und Essgewohnheiten.

- **PTBS** – Nach einer Krebsdiagnose erleben manche Menschen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung, beispielsweise intrusive Gedanken, Alpträume oder emotionelle Taubheit.

Diese Anzeichen frühzeitig erkennen und Unterstützung für die psychische Gesundheit suchen kann Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern. Unbehandelt können sich die Probleme der geistigen Gesundheit verschlimmern. Sie können auch andere Gesundheitsprobleme mit sich bringen, darunter ein geschwächtes Immunsystem, Verdauungsstörungen, stärkere Nebenwirkungen der Behandlung und eine langsamere physische Erholung.

- **Angstgefühle** – Angstgefühle können aus unterschiedlichen Quellen entstehen, z. B. aus der Diagnose, der Behandlung, den Nebenwirkungen oder dem Warten auf die Testergebnisse. Anzeichen sind Nervosität und Angespanntheit, Probleme, die Sorgen unter Kontrolle zu halten, Ruhelosigkeit und körperliche Anspannung.
- **Depression** – Etwa 25 % aller Krebspatienten erleben Depressionen, die schnell nach der Diagnose oder auch erst später einsetzen können. Zu den Anzeichen zählen



Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten

Wenn die intensiven Emotionen für zwei oder mehr Wochen anhalten und Ihren Alltag stören, ist es wichtig, dass Sie um Hilfe bitten. Bitten Sie Ihr medizinisches Team oder Ihren Arzt um Hilfe. Ein Arzt oder Psychologe kann die Ursache Ihrer Symptome bestimmen und Ihnen dabei helfen, sie zu bewältigen.

Quellen

- American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25. Juli 2024.
Singapore Cancer Society. [Mental health](#).
Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).
Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Nov. 2024.
Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31. Oktober 2022.
Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22. März 2022.
National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13. April 2023.
National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1. Mai 2024.
UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF15047674 333325-112024 OHC