

Mentale Folgen: Müdigkeit, Angst und psychologische Hilfe

Müdigkeit Chronische Müdigkeit bei und nach Krebs trifft sehr oft ein. Während der Behandlung leidet fast jeder Patient darunter. Auch wenn alles abgeschlossen ist und die Ärzte sagen, dass du krebsfrei bist, kann Müdigkeit noch Jahre eine hartnäckige Beschwerde bleiben.

Dies wird chronische Müdigkeit genannt, und es kommt bei 20 bis 40% der (ehemaligen) Brustkrebspatienten vor.

Jeder ist ab und zu mal müde, aber es gibt Unterschiede zwischen der Müdigkeit nach einem arbeitsintensiven Tag und der Müdigkeit nach Krebs. Müdigkeit nach Krebs tritt plötzlich auf, ohne Vorwarnung, meistens nicht als Folge von Anspannung.

Außerdem wird die Müdigkeit oft als sehr extrem empfunden. Sie ähnelt eher einer Erschöpfung, und die Erholungsphase ist länger als bei einer normaler Müdigkeit. Die Müdigkeit kann sehr einschränkend sein für das tägliche Leben, bei der Arbeit und dem Leben mit anderen.

Außerdem kann es auch beängstigend sein, weil du nicht weißt, wann die Müdigkeit zuschlägt, was sie verursacht und ob diese Beschwerden jemals vorübergehen.

Du baust nach der ersten Behandlung langsam wieder eine Existenz auf, in die wahrscheinlich nicht alles mehr so passt, wie es vorher war.

Wieviel Zeit widmest du dabei: dir selbst, deinem Partner, den Kindern, dem Haus, dem Rest der Familie, Freundinnen, dem Haushalt, der Arbeit, Ausflügen, Sport, Hobbies... Wie wirst du das aufteilen? Mach eine Liste. Was steht oben an? Wovon kriegst du Energie und was kostet dich Energie? Aktiv sein ist besser, als auf dem Sofa zu sitzen!

Du und deine Familie werdet merken, dass du dich manchmal zurückziehen musst. Du fühlst dich ausgelaugt und musst erst wieder auftanken. Manche Menschen möchtest du gerne sehen, anderen Begegnungen hingegen ermüden dich. Und auch Telefonieren kann ermüdend sein. Lerne "nein" zu sagen, oder "nein, jetzt nicht". Mach am Anfang nur einen Termin pro Tag und baue alles langsam auf.

Wenn du dir zu viel zumutest, kannst du davon noch Tage später die Folgen fühlen. Manchmal ist es unvermeidlich, aber probiere trotzdem deine Tageseinteilung so zu 'managen', dass es für dich nicht zu anstrengend wird. Sorge für Regelmäßigkeit, das tut der Erholung gut.

Angst Wie geht es weiter? Alle Behandlungen sind darauf ausgerichtet, dass es dir besser geht. 80% der Frauen erholen sich, aber es gelingt nicht immer. Auch wenn du genesst, wird dein Leben für immer verändert sein. Du bist nicht so unverwundbar wie du immer gedacht hast.

Sich das einzugestehen ist nicht etwas, wovor du Angst haben musst. Es hilft dir, um sich die Realität vor

Augen zu halten, die für uns alle gilt. Es macht dir bewusster, was wirklich wichtig ist in deinem Leben. Du kannst mehr von den Dingen genießen, die noch möglich sind, sowie von dem Kontakt mit den Menschen die dir nahe stehen.

Erlebnisgeschichte "Ich hatte ein kleines einjähriges Nachbarsmädchen. Ich ging ab und zu mit ihr spazieren. Schön für mich, schön für sie, und praktisch für ihre Mutter. Genau was ich nötig hatte".

Versuche dich mit einer positiven Erholung zu beschäftigen. Entspannen ist auch sehr wichtig. Einen schönen Fernsehfilm anzusehen kann helfen. Ein gutes Buch, eine schöne Wanderung auch.

Denke zum Beispiel vor dem Einschlafen an drei schöne Dinge, die am Tag geschehen sind. Dadurch kannst du mit dir selbst zufrieden sein, und das gibt dir ein gutes, positives Gefühl.

Psychologische Hilfe Es kann sein, dass du dir zu viel zugemutet hast und du damit nicht mehr zurecht kommst. Auch nicht mit Hilfe und Unterstützung von deiner Familie und Schicksalsgenossen. Schwere Gedanken, Unsicherheit und Angstgefühle kommen auf. Du bleibst trübselig und weißt nicht, wie es weitergehen soll. In diesem Fall ist psychologische Hilfe sinnvoll.

Gespräche, die dir helfen zu ergründen, was du früher erlebt hast und weshalb du jetzt noch darunter leiden könntest. Dies hilft dir dabei, voraus zu blicken. Oft kannst du mit ein paar Gesprächen wieder eine positive Haltung einnehmen und Vertrauen in die Zukunft gewinnen. Das ist nicht einfach, aber es zeigt dir deine Kraft, wenn du es tust. Den ersten Schritt zu tun hilft bereits!

Der Hausarzt oder Spezialist kann eine Überweisung in die Wege leiten. Dies gilt auch bei Müdigkeit, falls sie 3 Monate nach Ablauf der Behandlung noch nicht wieder weg ist. Spreche darüber mit deinem Hausarzt oder Spezialisten. Sehr oft kann etwas getan werden.