

- engasjert for mennesker

Sykdom i kroppen – plager i sjelen



Sykdom i kroppen – plager i sjelen

Kroppslig sykdom kan være en stor psykisk påkjenning. Å bli akutt syk kan være skremmende. Å leve med en kronisk sykdom er krevende. Begge deler kan gjøre deg sårbar for å utvikle angst og depresjon. Det betyr ikke at det kommer til å skje med deg, men det er viktig å vite hva som kjennetegner slike plager for nettopp å unngå dem.

I denne brosjyren kan du lese om ulike psykiske reaksjoner på somatisk (kroppslig) sykdom, og hva du kan gjøre for å bygge opp din mentale styrke – «psykens immunforsvar».

Normale reaksjoner på somatisk sykdom

Det er normalt å reagere med bekymring, engstelse eller sorg når du får en somatisk sykdom. Det er også normalt å føle seg nedfor og trist eller være sliten og trett i perioder. Slike reaksjoner går som oftest over av seg selv. Noen ganger kan normale reaksjoner utvikle seg og føre til psykiske plager. Det er viktig å kjenne til hva som kjennetegner slike plager for da er det lettere å ta grep og bryte onde sirkler som gjør somatisk sykdom enda tyngre å bære.

Depresjon

Depresjon kan ramme alle mennesker. Undersøkelser viser at hver sjettede person i løpet av livet vil få en depresjon. Depresjon gjør at man føler seg trist og nedstemt, lysten er borte og gleden ute av syne. Man får mindre energi, føler seg tom, har fysiske plager og kan oppleve det som at «batteriet er flatt».

Andre symptomer ved depresjon er:

- Svekket konsentrasjon og oppmerksomhet
- Redusert selvfølelse og selvtillit
- Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- Negative og pessimistiske tanker om fremtiden
- Tretthet, initiativløshet og beslutningsvegring
- Tanker og/eller planer om selvmord
- Søvnforstyrrelser
- Redusert eller økt appetitt
- Nedsatt seksuell interesse
- Angst, rastløshet og uro

Angst

Angst kan være en naturlig reaksjon på fare. Kroppen bygger opp energi til å møte trusselen med, og vi kjenner det som hjertebank, svette, uro osv. Angst er i utgangspunktet altså "en vennlig beskytter". Men blir angsten sterk og langvarig uten at det er fare på ferde, kan det gjøre hverdagen vanskelig og redusere livskvaliteten. Da har man en angstlidelse.

Omtrent en fjerdedel av befolkningen rammes av angst i løpet av livet. Angst kan være forbundet med bestemte situasjoner eller objekter, og da kalles det fobisk angst. Sprøytefobi er et eksempel på fobisk angst som blir en spesiell utfordring dersom sykdom krever behandling i form av sprøyter. Generalisert angst kalles det når angsten ikke er knyttet til noe konkret, men mer er preget av vedvarende bekymring og uro.

Panikkangst er en intens og overveldende frykt som kommer plutselig og som gjør at man føler seg helt ute av stand til å kontrollere eller forutsi hva som skjer. Ulike kroppslige reaksjoner kan føre til at man blir redd for at det er noe alvorlig galt med kroppen. Helseangst kalles det når man er vedvarende redd for at kroppslige symptomer skyldes somatisk sykdom selv om man er medisinsk helt frisk.

Angst opptrer forskjellig fra person til person. Her er de vanligste symptomene:

- Uro
- Press for brystet
- Hjertebank / pustevansker
- Svetting / svimmelhet
- Kvalme, mageproblemer
- Muskelspenninger / prikking i hendene

Angst er ubehagelig og opprivende, men det er aldri farlig.

Hvordan påvirker depresjon og angst den somatiske helsen din?

Depresjon og angst kan påvirke måten du tenker på. Ved en depresjon kverner negative tanker og bekymringer rundt i hodet. Kanskje føler du deg utilstrekkelig og har lite håp for fremtiden. Det kan gjøre det vanskelig å gi seg selv støtte, medfølelse og oppmuntring. Slik kan depresjon bidra til at du opplever sykdommen din som enda mer belastende enn du ellers ville gjort.

En depresjon kan bidra til mer sykdom hvis du mister troen på at behandlingen hjelper og ikke klarer følge den opp. Kanskje klarer du ikke følge gode helseråd fordi du har mistet troen på at noe i det hele tatt nytter. Eller kanskje du ikke lenger har tillitt til deg selv og din egen evne til å mestre.

Det er naturlig å bekymre seg for helsen og for hvordan sykdommen vil påvirke fremtiden. Det er først når bekymrings- og katastrofetanker tar mye og unødvendig tid og krefter at vi snakker om sykkelig angst.



Ved angstlidelser har tankene lett for å kretse rundt potensielle trusler eller farer. Det er som om tankene har fått i oppdrag å skanne omgivelsene og fremtiden for alt som kan gå galt. Bekymrings- og katastrofetanker stjeler mye energi og gir et indre stress som igjen kan påvirke den fysiske helsen din.

Hva kan jeg gjøre for å unngå psykiske plager?

Skaff informasjon

Kunnskap om angst og depresjon gjør at du lettere kan kjenne igjen symptomene hos deg selv eller dine nærmeste. Da er det lettere å ta tidlig grep og komme ut av de vonde sirklene.

Vær i aktivitet

Depresjon forsterkes av passivitet og isolasjon. Det gir mer rom for nedstemthet og destruktive tanker. Derfor er det viktig å holde seg i aktivitet, og fortsette med små og store gjøremål i hverdagen. Fysisk aktivitet, om så bare en halv times gåtur, styrker helsen generelt, og motvirker depresjon. Det tar dessuten oppmerksomheten bort fra tunge tanker.

Hvis du er i arbeid, kan det være lurt å opprettholde en viss kontakt med jobben og kollegene dine. Hvis du er innlagt på sykehus, er det lurt å være i aktivitet så godt du kan og så langt du selv rår over dagen din.

Planlegg dagen

Struktur på dagen er nyttig for de fleste, og spesielt viktig er det for å unngå å bli deprimert. Planlegg dagen din med faste aktiviteter. Ikke vent på at lysten til å gjøre noe skal komme, men planlegg og gjennomfør aktiviteter selv om du der og da kanskje ikke har lyst.

Vær sosial

Å ha en arena der du møter andre mennesker, gjør deg mindre sårbar for negative og energitappende tanker, grubling og bekymring. Hvis du ligger på sykehus kan det være lurt ikke å unngå å få besøk, men snarere invitere til besøk. Det er ekstra viktig å oppleve støtte fra andre mennesker når vi er syke eller har det vanskelig.

Mentale teknikker

De fleste tankene som fyller sinnet er vi ikke engang klar over at vi tenker. Vi har lett for å tro at tanker er fakta og sannheter, men det er de ikke. Tanker er bare tanker. Kunsten er å være bevisst hvilke tanker du skal lytte til og hvilke du skal la fare. Du kan ikke velge bort sykdommen, men du kan til en viss grad velge hvilke tanker du skal gi oppmerksomhet.

Noen tanker gir deg økt mestringsfølelse, god selvfølelse, håp og energi. Det er støttetanker. Det er vel verdt å skrive ned slike gode tanker og bokstavelig talt ta de fram når det røyner på.

Destruktive tanker er tanker som stjeler glede, selvfølelse og krefter, og som gjør deg motløs, bekymret, trist og redd. Det er viktig å ha et bevisst forhold til sitt eget tankegods og å øve på følgende:

- Gjenkjenne destruktive tanker
- Være klar over hvordan destruktive tanker påvirker deg
- Flytte oppmerksomheten bort fra destruktive tanker eller ikke hør på dem
- Lytte til støttetanker – konstruktive og vennlige tanker vi alle trenger når vi har det vanskelig

Hva kan jeg som pårørende bidra med?

Som pårørende er det vanlig å bli bekymret og redd når en nærstående rammes av sykdom. Det viktigste selv kan gjøre er å gi støtte og å dele din bekymring med vedkommende du er bekymret for. Du kan også hjelpe ved å skaffe informasjon om hva depresjon og angst er, og hvordan slike plager kan påvirke den somatiske sykdommen.

Behandling

Ved lettere former for angst og depresjon anbefales rådgivning og hjelp til selvhjelp. Både samtalerterapi og medikamentell behandling hjelper.. Det kan være lurt å snakke med fastlegen og drøfte hva du trenger.

Mange har nytte av å være tilknyttet en brukerorganisasjon, både for å få informasjon og for å få kontakt med andre i tilsvarende situasjon.

Hvis du kjenner igjen noen av symptomene du her har lest om i denne brosjyren, er det lurt å snakke med familie, venner eller helsepersonell om hvordan du har det.

Du kan lese mer om depresjon og behandling i brosjyren: *Veiviser i møte med helsepersonell: Informasjon til brukere og pårørende om anbefalt behandling ved depresjon* på Helsedirektoratets nettsider www.helsedirektoratet.no.

Andre nyttige ressurser:

- ✓ [Helsebiblioteket – pasientinformasjon om angst](#)
- ✓ [Helsebiblioteket – pasientinformasjon om depresjon](#)
- ✓ www.psykiskhelse.no
- ✓ www.mentalhelse.no

Brosjyren er utarbeidet av prosjekt Klinisk helsepsykologi i samarbeid med Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR) og Nasjonal behandlingstjeneste for revmatologisk rehabilitering (NBRR).



Diakonhjemmet Sykehus er et privat og ikke-kommersielt diakonalt sykehus som tilbyr behandling, pleie og omsorg på spesialisthelsetjenestenivå. Sykehuset er praksisplass for utdanning av leger, sykepleiere, diakoner og annet helsepersonell.

Diakonhjemmet Sykehus er:

- lokalsykehus i generell kirurgi, indremedisin og psykiatri for 124 000 innbyggere i bydelene Vestre Aker, Ullern og Frogner
- regionsykehus for hele Helse Sør-Øst innen revmatologi og revmakirurgi
- kompetansesenter innen revmatologisk rehabilitering og klinisk psykofarmakologi
- et aktivt forskningssenter spesielt innen revmatologi og psykofarmakologi
- ansvarlig for behandlingstilbud til personer over 65 år med bruddskader i fem bydeler utover sykehusets egen sektor, til sammen 330 000 innbyggere



Diakonhjemmet Sykehus
Diakonveien 12
Postboks 23, Vinderen
0319 Oslo
Tlf: 22 45 15 00
www.diakonsyk.no