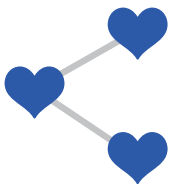


5 steg för att ta hand om dina emotionella och andliga behov



TA DIG TID TILL ATT BEARBETA DINA KÄNSLOR

- Känslor av hopplöshet, övergivenhet, rädsla för det okända och ilska mot andra och universum är vanligt. Validera dina känslor och reflektera över hur metastaserad bröstcancer (MBC) har påverkat din känsla av identitet, mening och betydelse.
- Innan du har ett samtal med ditt vårdteam kan du försöka identifiera de känslor du upplever och bekräfta vad som är viktigt för dig. Ställ dessa frågor till dig själv och skriv ned dina reaktioner:
 - Vad oroar jag mig mest över?
 - Vad hoppas jag på?
 - Vad är det viktigaste för mig just nu?
 - Vad tror jag på?
- Boka in ett möte med dig själv en gång i veckan för att fördjupa dig i de känslor du upplever. Kanske vill du skriva ned dina känslor i en dagbok när du gör det. Detta kommer att hjälpa dig att få lite kontroll över det som pågår i ditt liv, och bestämma om saker och ting vore enklare om du arbetade med en kurator eller terapeut.



HITTA DITT STÖDNÄTVERK

- Om spiritualitet och bön är viktigt för dig, kanske du hittar tröst i att prata med medlemmar av din församling.
- Din läkare och sköterska kan säkert rekommendera några lokala eller webbaserade stödgrupper för människor som lever med MBC.
- Du kan få nya vänner som också har MBC och kanske går igenom liknande upplevelser. Ofta blir den här gruppen en helt ny stödgrupp.
- Om du har funderat över det, och tror att livet kommer att vara enklare med mer stöd, kan du prata med din läkare eller sköterska om kuratorer eller stödorganisationer som kanske finns tillgängliga.

- 1 
- 2 
- 3 

FOKUSERA PÅ DET DU HAR KONTROLL ÖVER

- Ställ den här frågan till dig själv: Vad är tre saker jag tyckte om att göra innan jag fick min diagnos, och hur kan jag integrera dem i mitt liv nu? Och om du inte kan göra de saker du brukade göra: Vad är tre saker som jag kan göra och som jag tycker om nu, idag?
- Fokusera din energi på att sätta upp rimliga mål och utföra dagliga rutiner du tycker om, som att gå ut med hunden eller träffa vänner en gång i månaden.



ÖVA PÅ ATT HA TUFFA SAMTAL

- Kvinnor med MBC kan ibland uppleva förväntad sorg – eller känslan av nära förestående sorg – och de känslorna kan vara extra starka om man har människor som är beroende av en och man oroar sig för att lämna dem.
- Prata med din läkare, sköterska eller kurator om när och hur du ska prata med din familj om din diagnos (speciellt om du har små barn i familjen).
- Öva på de här tuffa samtalen så att du känner dig mer säker på vad du ska säga och hur du bäst svarar på eventuella frågor på ett ålderslämpligt sätt.



VAR ÄRLIG OM VAD DU BEHÖVER OCH VAD DU INTE BEHÖVER

- På samma sätt som du förbereder dig för svåra samtal kan du öva dig på att svara på frågor från nära och kära om hur de kan stötta dig känslomässigt. Berätta för dem att de kan visa stöd genom att planera in en kul aktivitet tillsammans, eller att roliga kort alltid uppskattas.
- Istället för att svara på specifika frågor om din hälsa och behandling kanske du vill lägga ut den informationen på en blogg eller på Facebook. På så vis kan du uppdatera nära och kära om din hälsa och samtidigt få mer tid till att prata om annat.
- Var inte rädd för att be om att få vara ifred då och då. Du kan behöva lite ensamtid.
- Var öppen med ditt behandlingsteam om dina känslor och personliga mål. De är där för att hjälpa dig och kan ge dig insikter om stödstrategier.