

6 tips för att hantera ångest



1. SE ÖVER DINA LÄKEMEDEL MED DIN LÄKARE, SKÖTERSKA ELLER APOTEKARE

- Om ett läkemedel eller en utmaning (t.ex. infertilitet) gör att du känner dig ångestfylld, kan din läkare byta ut läkemedlet till ett alternativt läkemedel eller rekommendera strategier för att hantera utmaningen.



2. BE OM HJÄLP

- Berätta genast för ditt vårdteam om du kontinuerligt känner ångest, så att de kan utvärdera ditt mående.
- Sök upp en terapeut, sköterska eller kurator som har erfarenhet av att arbeta med människor med metastaserad bröstcancer (MBC) så att ni kan diskutera dina symtom och strategier för att hantera ångest i vardagen. Antagligen har ditt onkologteam särskilda terapeuter som de arbetar med och litar på som de kan sätta dig i kontakt med.



3. PROVA ALTERNATIVA BEHANDLINGAR

- Vissa övningar för sinnet och kroppen – inklusive yoga, visualiserande terapi, meditation och djupandning – kan minska stress och ångest.
- Om du mår tillräckligt fysiskt bra kan aktiviteter som trädgårdsarbete, promenader eller cykling få dig att tänka på annat än cancer och även frigöra kemikalier som kan få dig på bättre humör.
- Musik, konst och skrivande kan hjälpa dig att uttrycka dina känslor på ett kreativt sätt.
- Se på en rolig film (ännu bättre om du gör det med en vän).



4. PRIORITERA DIG SJÄLV OCH DIN HÄLSA

- Gör något varje dag bara för din egen skull, även om det bara är en liten aktivitet som får dig att le eller skratta.
- Få mer och bättre sömn genom att se till att ditt sömnschema är regelbundet och genom att undvika koffein.
- Ät mat som du gillar, med måtta och som del av en balanserad kost som passar din behandling.



5. TA STÖD AV ANDRA

- Ta kontakt med andra MBC-patienter som hanterar ångest via chatttrum för patienter, Facebook-grupper eller patientnätverksgrupper, så kan du få stöd och fler strategier för att bekämpa ångest.



6. BEGRÄNSA DITT INTERNETSURFANDE

- Det är utmattande och ibland inte produktivt (du kanske läser felaktig information eller får dåliga råd).
- Var medveten om att det finns lurendrejare som utnyttjar människor med metastaserad bröstcancer och säljer "botemedel mot cancer" som är både fejk och dyra.