

## Tipps

### Unterstützung durch Psychoonkologie

Die psychische Belastung durch die Krankheit kann möglicherweise nicht ohne fachliche Hilfe bewältigt werden. Psychoonkologinnen/Psychoonkologen unterstützen Sie und Ihre Angehörigen ergänzend mittels Gesprächen bei der Krankheitsverarbeitung.

Eine kognitive Verhaltenstherapie kann Ihnen helfen, Gedanken oder Verhaltensweisen anzupassen, um Ihre Angst zu reduzieren.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- «**Wenn auch die Seele leidet**», Krebsliga Schweiz
- «**Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person**», Krebsliga Schweiz
- «**Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?**», Krebsliga Schweiz
- «**Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden**», Krebsliga Schweiz
- «**Chronisch krank »– was leisten Sozialversicherungen?**», Krebsliga Schweiz



## Angst

### Gut zu wissen

Angst ist eine normale Reaktion auf eine schwierige und bedrohliche Situation. Die Angst kann sich mit körperlichen und seelischen Beschwerden zeigen. Veränderungen der Lebenssituation können Angst auslösen.

Bei einer Krebserkrankung kann zum Beispiel Angst auftreten:

- bei der Diagnosestellung
- beim Start der Therapie
- bei einer Umstellung der Therapie
- bei der Anpassung an die neue Lebenssituation, oder
- bei einer Verschlechterung der Gesundheit

Oft tritt Angst auch eher unerwartet auf, beispielsweise beim Abschluss der Therapie oder bei der Rückkehr in den Alltag.

Wenn Sie sich ängstlich fühlen, und vor allem, wenn dies schon länger als sechs Monate andauert, ist es wichtig, dass Sie eine Fachperson aufsuchen, um Ihre Angst zu lindern.

Auch bei einem Verlust an Interesse und Motivation, ein Gefühl der Wertlosigkeit, starke Schlafstörungen oder Selbstmordgedanken ist es wichtig, sich an eine Fachperson zu wenden.

# Angst

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leichte Ängstlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versuchen Sie, schwierige Momente nicht allein durchzustehen. Die Bewältigung fällt Ihnen leichter, wenn Sie solche Momente mit vertrauten Menschen teilen können.</li> <li>Scheuen Sie sich nicht, Fragen an das Behandlungsteam zu stellen. Bereiten Sie sich auf den nächsten Kontakt vor und notieren Sie sich alle Fragen, die Sie stellen möchten.</li> <li>Besprechen Sie anstehende Entscheidungen auch mit Ihren Nächsten.</li> <li>Sorgen Sie für regelmässige Bewegung. Körperliche Aktivität kann die innere Ausgeglichenheit stärken.</li> <li>Kaffee kann Angstzustände verschlimmern. Versuchen Sie, Ihren Kaffeekonsum zu reduzieren oder ganz einzustellen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innere Unruhe, Herzklopfen</li> <li>Schwindel, Schwitzen, Zittern</li> <li>Sie können Alltagsaufgaben nur noch eingeschränkt wahrnehmen</li> <li>Sie haben Schlafprobleme</li> <li>Sie haben das Gefühl, die Kontrolle über Ihre Situation zu verlieren</li> <li>Sie haben das Gefühl, dass Sie «nicht mehr sich selbst sind»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klären Sie mit dem Behandlungsteam offene Fragen zu Therapie und Krankheit.</li> <li>Versuchen Sie, sich bei wiederkehrenden negativen Gedanken abzulenken mit etwas, was Ihnen Freude bereitet.</li> <li>Entspannungsübungen mittels Yoga oder Muskelrelaxation können beruhigen. Ebenfalls entspannend wirken Massagen (evtl. ärztlich verordnet), Musik hören.</li> <li>Zögern Sie nicht, mit Ärzten, Pflegefachkräften, Psychoonkologen oder in Selbsthilfegruppen über Ihre Angst zu sprechen.</li> <li>Informieren Sie sich im Voraus, an wen Sie sich in Notfallsituationen wenden können.</li> </ul>
	<p>Plötzlich auftretende körperliche Anzeichen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brustschmerzen</li> <li>Erschwere Atmung</li> <li>Ohne Anstrengung Schwindel</li> </ul> <p>Oder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ein erheblicher Verlust an Interesse und Motivation, ein Gefühl der Wertlosigkeit, schwere Schlafstörungen oder Selbstmordgedanken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li> </ul>