

## Känslor efter behandlingen – vanligt med oro

Du kan känna dig orolig även om behandlingen har lyckats. Du kan också ha fått komplikationer som påverkar dig. Det finns hjälp att få och råd du kan prova för att må bättre.

När behandlingen är slut känner många rädsla och oro snarare än lättnad och glädje – trots att behandlingen har lyckats. Många är rädda för återfall och för att det kan finnas cancerceller kvar.

Upplevelserna av sjukdomen och behandlingen kan också vara olika. En del kan uppleva det som en positiv erfarenhet att ha med sig i livet.

### Känslorna kan påverkas av många saker

En del har komplikationer som kan påverka hur de mår psykiskt, långt efter att behandlingen är slut. Du kan till exempel ha svårt att koncentrera dig och vara väldigt trött, något som kallas för fatigue.

Kanske har din kropp förändrats. Det kan ta tid för dig att känna dig bekväm med din kropp igen, och lära dig att leva med eventuella komplikationer.

Sjukdomen kan även påverka din skolgång, ditt framtida arbete och dina relationer på olika sätt. Men även om du har fått komplikationer eller känner oro går det att leva ett bra och roligt liv.

### Du kan få hjälp

En kurator eller psykolog kan hjälpa dig med oro, nedstämdhet eller andra känslor. En arbetsterapeut kan hjälpa dig med anpassningar hemma, hjälpmedel eller tips på hur du kan orka bättre. De har träffat många i liknande situationer.

### Råd för att må bra

- Att röra på dig, umgås, vara med kompisar och hitta på roliga saker kan göra att du blir piggare och mår bättre.
  - Håll dig till fasta rutiner med sömn, måltider, skola och fritidsaktiviteter.
  - Träffa människor som du tycker om.
  - Prata om hur du känner med någon vuxen som du har förtroende för. Personalen på sjukhuset kan hjälpa dig att få träffa till exempel en kurator eller psykolog.
  - Att träffa barn och ungdomar som har haft cancer och ta del av varandras erfarenheter kan hjälpa.
- ▶ Se en film om livet efter behandlingen på [1177.se](http://1177.se). Sök på Film: Efter cancerbehandlingen - och sen då?
- ▶ Läs mer på [barncancerfonden.se](http://barncancerfonden.se). Sök på Cancer som tonåring.
- ▶ Läs mer på [ungcancer.se](http://ungcancer.se).