

## Känslor efter behandlingen

Att behandlas för en svår sjukdom är för många omtumlande både fysiskt och psykiskt. Sjukdomen kan fortsätta att påverka din hälsa, ditt arbete, dina relationer och din ekonomi, även efter behandlingen.

När behandlingen är slut är det många som känner rädsla och oro snarare än lättnad och glädje – trots att behandlingen har varit framgångsrik. Vissa upplever tiden efter behandlingen som en krisperiod. Många lever med en oro för återfall och för att det kan finnas cancerceller kvar. Oron kanske aldrig försvinner helt, men brukar minska med tiden. Dessa känslor kan påverka ditt välbefinnande långt efter att behandlingen är slut.

Även fysiska biverkningar kan påverka dina känslor. En vanlig biverkning är extrem trötthet, så kallad fatigue. Du kan känna att aktiviteter kräver mer energi av dig än tidigare. Kanske har din sexuella lust minskat eller försvunnit, samtidigt som ditt behov av närhet har ökat. Kanske har din kropp förändrats och det tar tid för dig att känna dig bekväm med din kropp igen.

Prata med din kontaktsjuksköterska om hur du mår. Du kan få råd och stöd och vid behov kontakt med till exempel en kurator.

### Råd för att må bra

- Fysisk aktivitet kan göra att du blir piggare och mår bättre. Du kan exempelvis promenera eller göra något mer ansträngande.
  - Pröva mindfulness, meditation, yoga, massage eller qigong. Det kan minska stress och obehag.
  - Ta en dag i taget.
  - Planera vardagen och håll dig till fasta rutiner.
  - Försök att hitta saker att göra som känns roliga.
  - Träffa familj och vänner du tycker om.
  - Prata med familj och vänner om hur du känner och vad du behöver.
  - Hitta någon att prata med. Du kan till exempel kontakta patientföreningar eller självhjälpgrupper om du vill prata med någon som varit i liknande situation. Du kan också få samtalsstöd av till exempel en kurator.
- ▶ Se en film om livet efter behandlingen på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Film: Efter cancerbehandlingen - och sen då?