

## 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. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- «Wenn auch die Seele leidet», Krebsliga Schweiz
- «Krebs trifft auch die Nächsten», Krebsliga Schweiz
- «Krebs – wenn Hoffnung auf Heilung schwindet», Krebsliga Schweiz
- «Mit Kindern über Krebs reden», Krebsliga Schweiz
- «Was leistet die Sozialversicherung», 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 aufkommen

- 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.


Die Flyer «Symptom Navi» wurden entwickelt durch:



in Zusammenarbeit mit betroffenen Patientinnen und Patienten sowie folgenden Organisationen



# 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 alleine 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></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>• erschwerte Atmung</li><li>• ohne Anstrengung Schwindel</li></ul> <p>Oder</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen weder aus noch ein</li><li>• Sie haben Panikgefühle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.</li></ul>