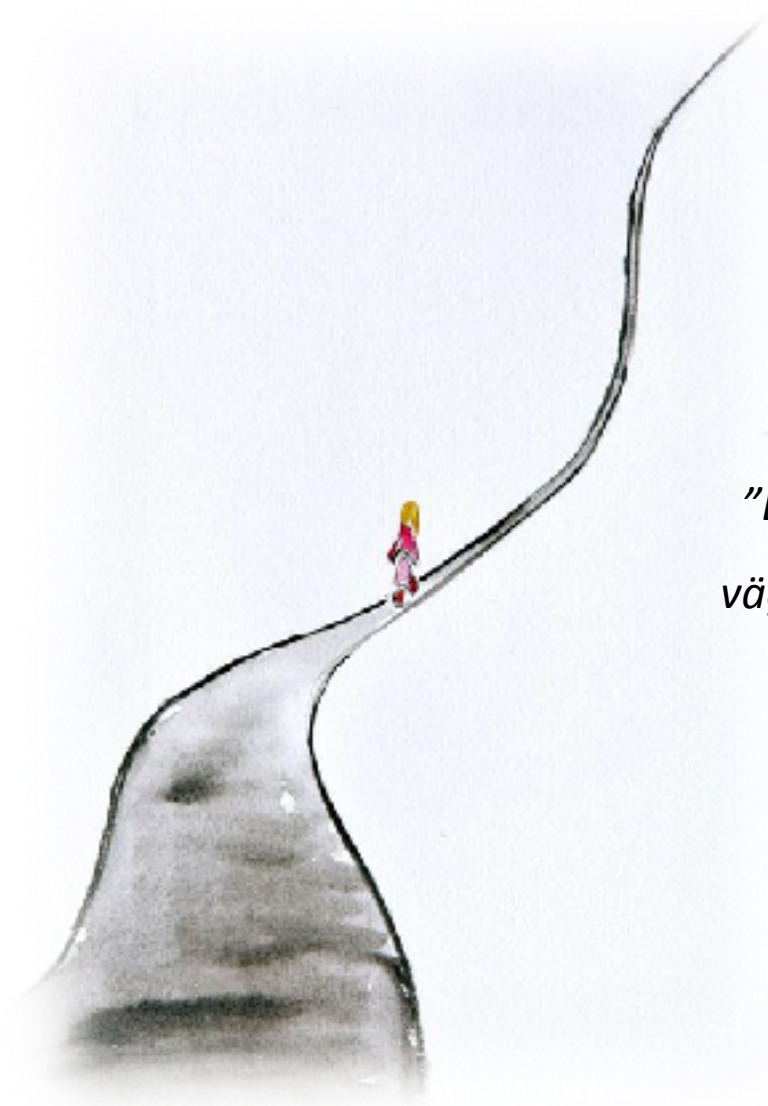


Cancer och känslor – hur hänger det ihop?

Ylva Hellstadius

Processledare psykosocial cancerrehabilitering



*"Det finns ingen väg tillbaka... det finns en
väg **framåt**, men inte **tillbaka** till mitt gamla
liv..."*

Bakgrund

Dålig psykologisk återhämtning över tid

Ångest, depression, irritation, oro, somatisering

Ca 50% symptom 5 år efter operation

Somatisering, irritation, oro

Debut av psykiska symptom lång tid efter behandling

Chock/krisreaktion



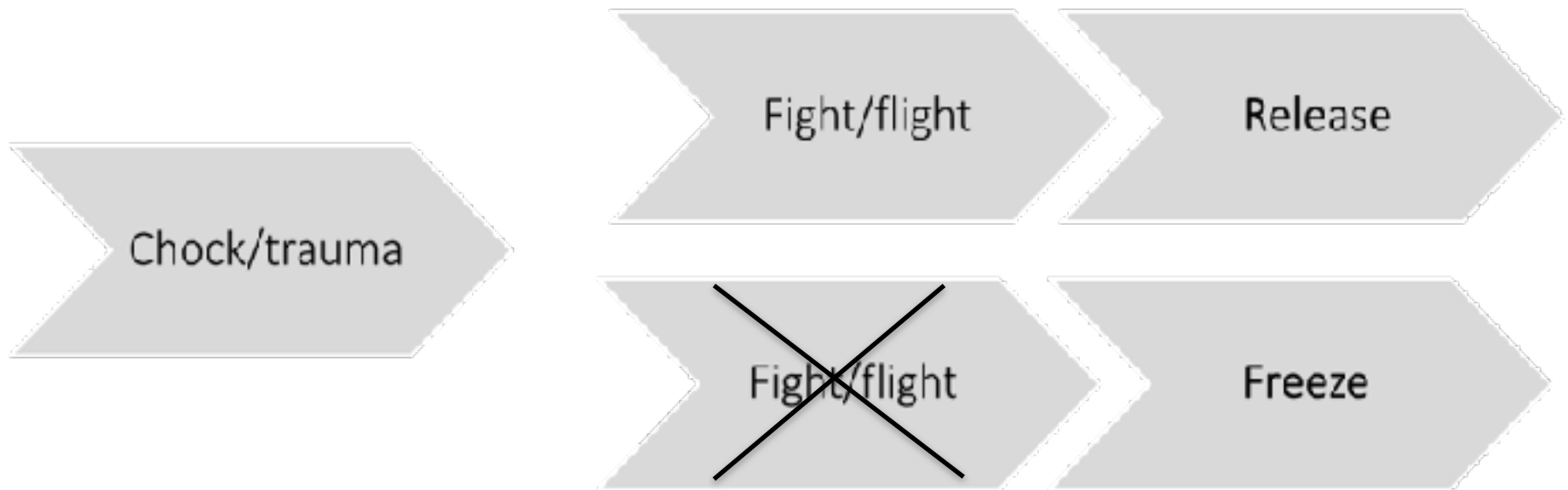
B

Trauma

Too much, too fast, too soon

Nervsystemet överväldigas

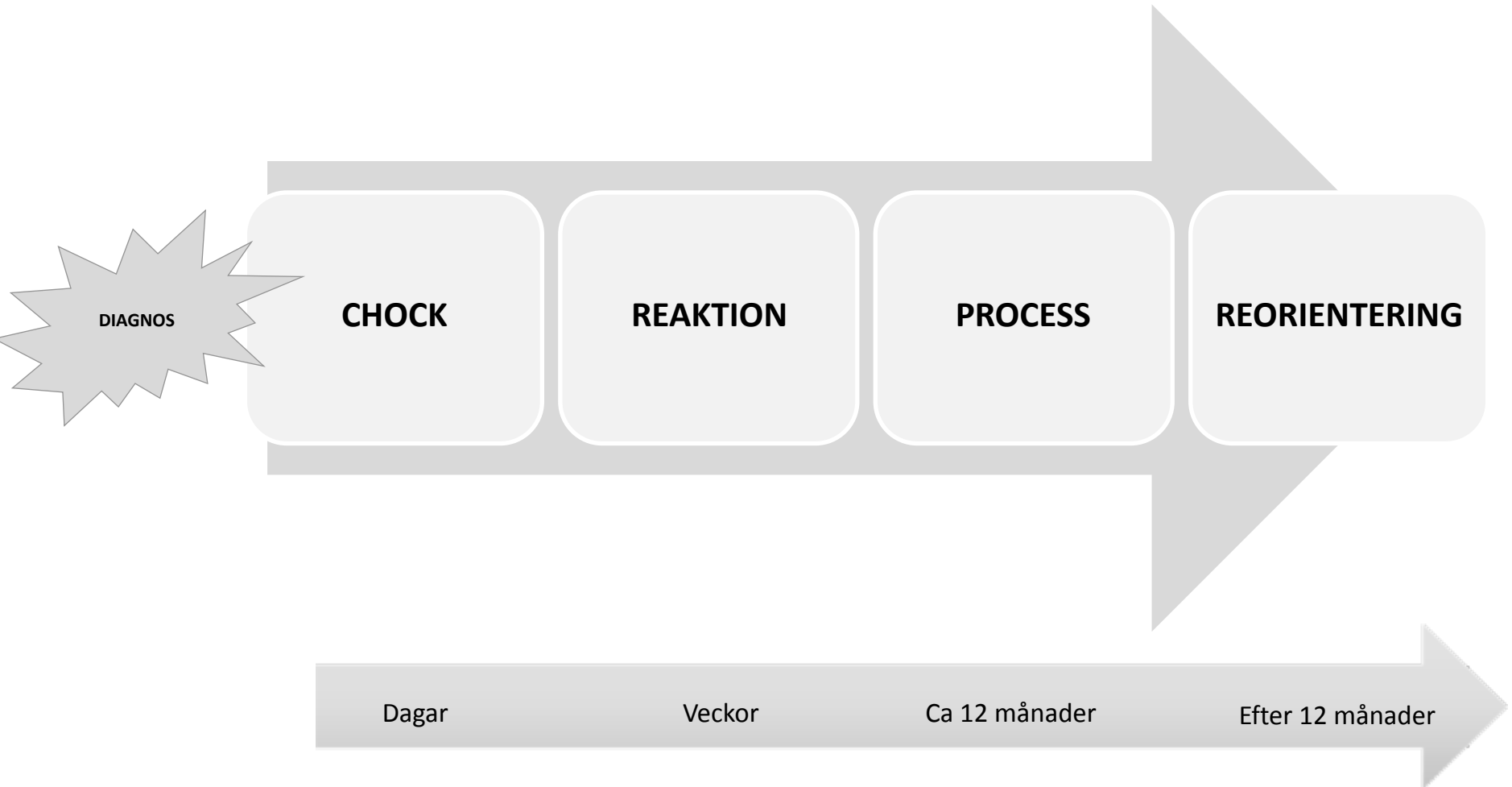
Chock/trauma



FRYS - chocken/trauma *fastnar* i kroppen

P. Levine 2010

Krisreaktion



Chock

Till för att hjälpa oss

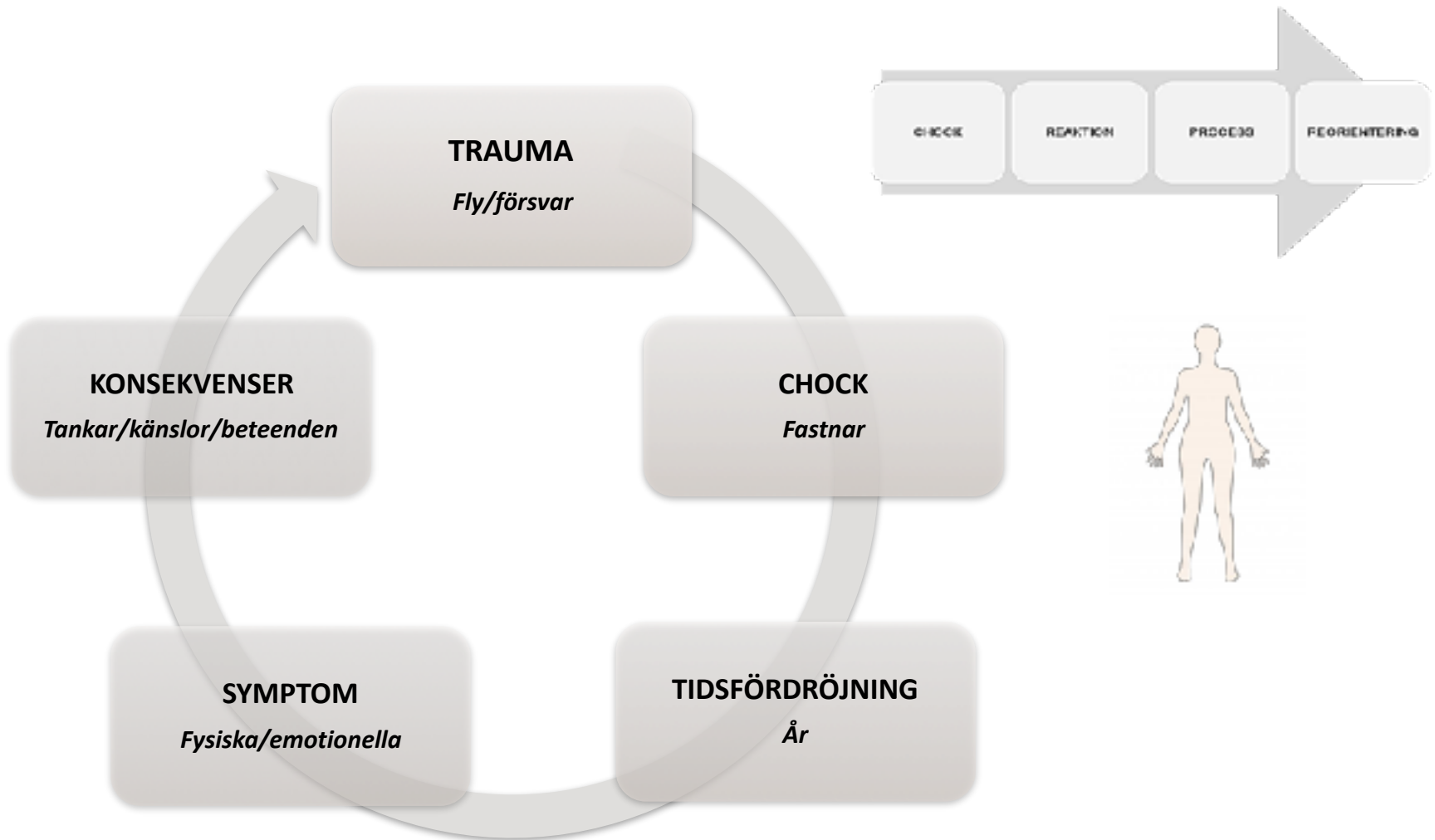
Frigöra chocken i **kroppen**

- T.ex. skaka, springa, slåss, hoppa, skrika
- T.ex. kiss, svett, tårar, *andning*

Men, ***fastnar*** den gör den oss ***illa***

- Skada i Autonoma Nervsystemet ([ANS] reglering)
- Symptom: t.ex. rädsla, stress, undvikande, spändhet (PTSD)
- Symptom: t.ex. smärta, ångest, depression, oro

Traumaloop



AFFEKTER

RÄDSLOR

KÄNSLOR/REAKTIONER

MINNEN

TIDIGARE TRAUMAN

COPING



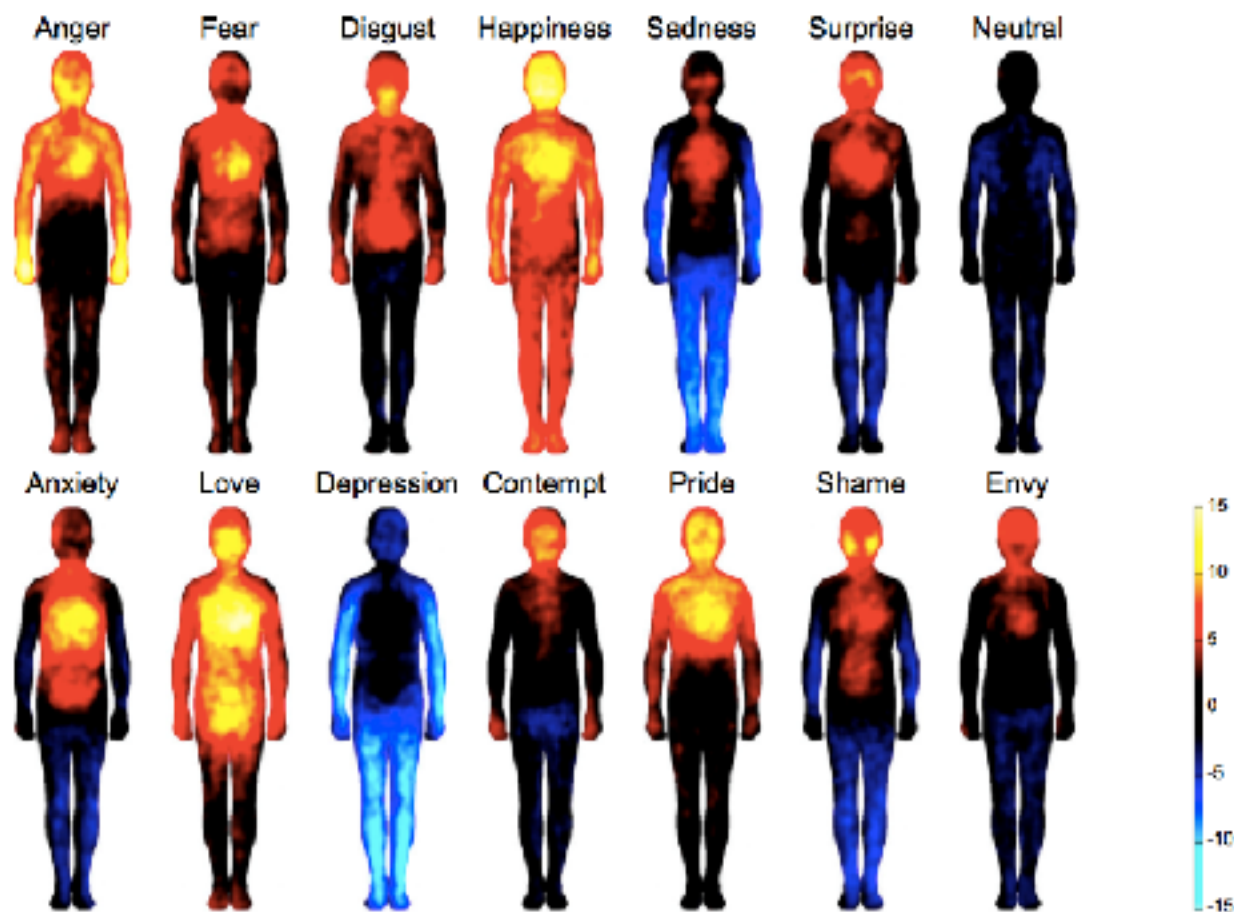


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

Nummenmaa et al. Bodily maps of emotions. PNAS; 2014; 2: 646-651.

KÄNSLOR = BEHOV

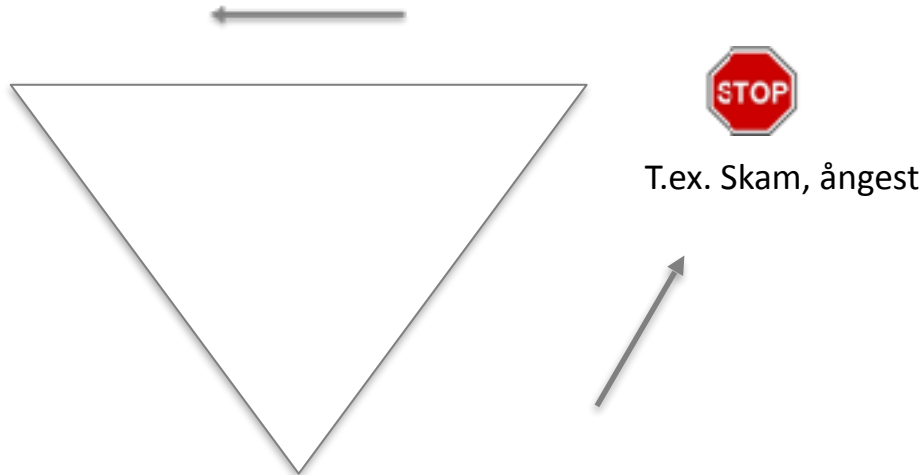
Konflikttriangeln

FÖRSVAR

Tankar

Beteenden

Känslor



GRUNDAFFEKT/KÄNSLA

T.ex. Ilska, sorg, glädje, nyfikenhet, intresse

Behov

Positiva känslor mot självet

Exempel: sorg

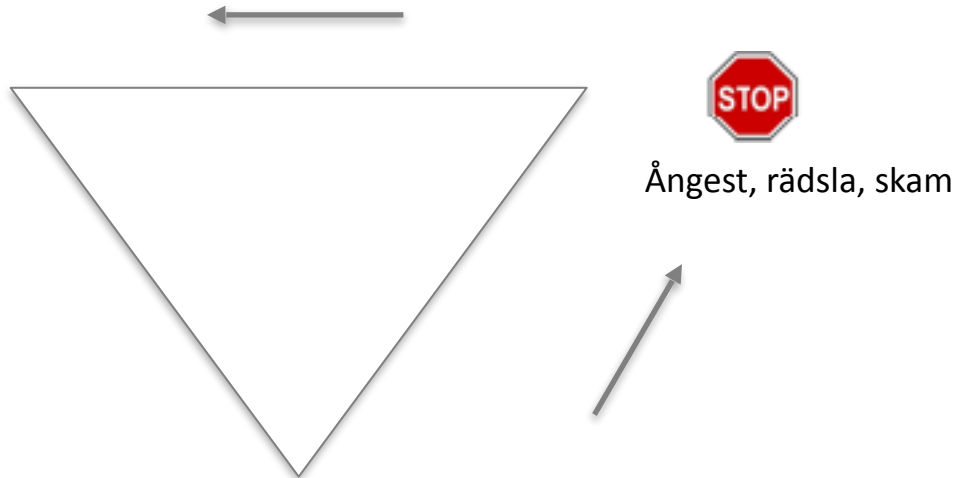
FÖRSVAR

Ilcka, irritation

Hånfullhet, sarkasm

Kräver sin rätt

Distans

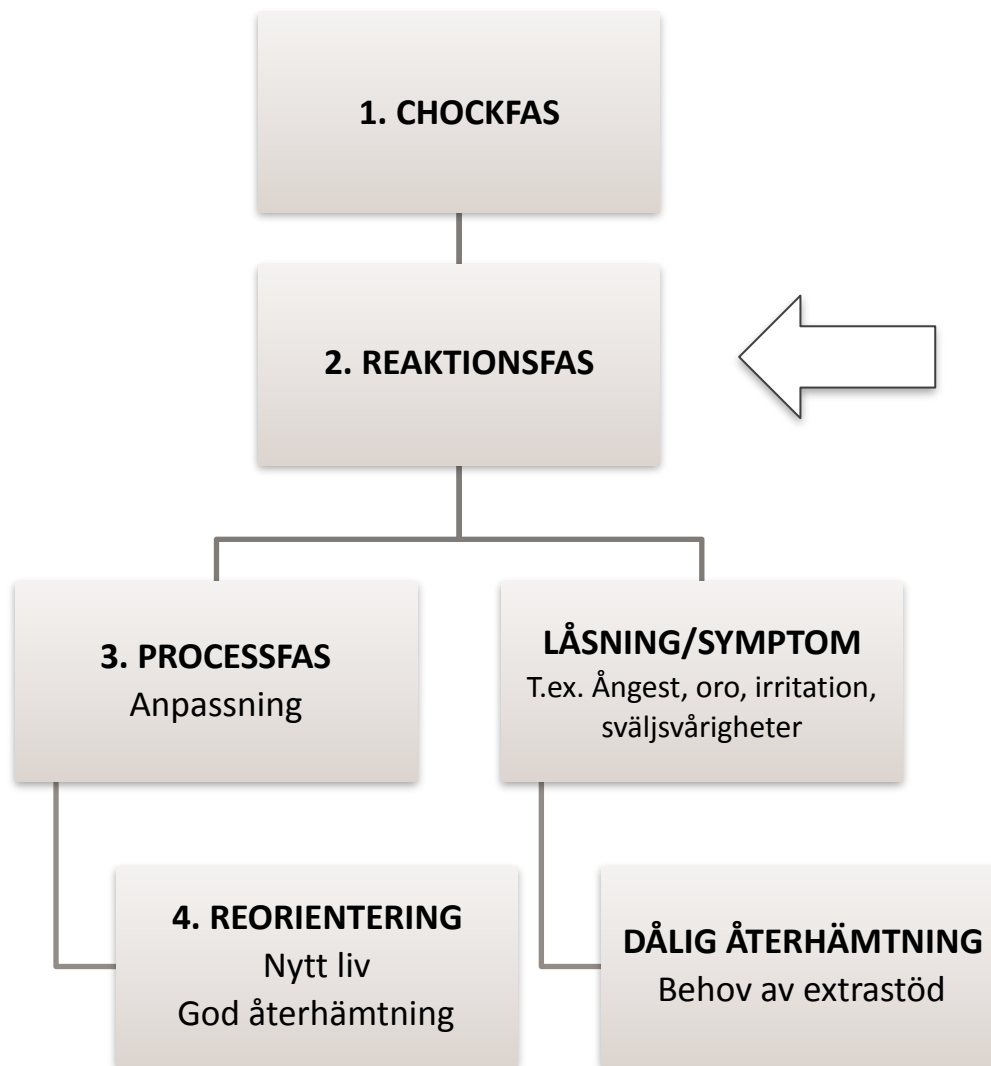


GRUNDAFFEKT/KÄNSLA

Sorg, smärta

Anpassa, acceptera

Låsningseffekt



Kübler-Ross Grief Cycle

DENIAL

Avoidance
Confusion
Shock
Fear

ANGER

Frustration
Irritation
Anxiety

DEPRESSION

Overwhelmed
Helplessness
Hostility
Flight

BARGAINING

Struggling to find meaning
Reaching out to others
Telling one's story

ACCEPTANCE

Exploring options
New plan in place
Moving on

Sammanfattningsvis

Trauma underdiagnostiserat i cancervården

Kan få konsekvenser för återhämtningen

Att vi reglerar är viktigt för att vi t.ex. ska kunna sörja – anpassa/acceptera

Det går inte att hoppa över känslorna

Låser det sig leder det till sämre återhämtning

Emotionella processer tar tid!

Vården behöver anpassas



REGIONALT
CANCERCENTRUM
STOCKHOLM GOTLAND

