

Rintasyöpäpotilaiden mielialan vaihtelut ja psyykinen jaksaminen

Syöpädiagnoosi on aina ihmiselle järkytys. Jotkut sopeutuvat asiaan helposti, toisilta asia vaatii pidempää sulattelua. Ei ole tavatonta, että alkuvaiheessa potilaan valtaa epäusko, joskus viha ja katkeruuskin. Mieleen tulee monenlaisia kysymyksiä: Miksi juuri minulle? Mitä olen tehnyt väärin? Miksi en huomannut kyhmyä aiemmin? Kuolenko tähän? Sytostaattihoidon sivuvaikutukset ja premenopausaalisten naisten hoidoista johtuva yhtäkkinen estrogeenitason romahtaminen ovat omiaan pahentamaan mielialanvaihteluita. Tuossa tilanteessa on tärkeää muistaa, että sairastuminen ei yleensä ole itse aiheutettua, erittäin suuri osa rintasyöpäpotilaista paranee kokonaan ja että mieli ei kovin monta vuotta jaksaa kieppua vuoristoradassa, vaan tasaantuu itsestään.

Sytostaatti- ja sädehoidon jälkeenkin rintasyöpäpotilaiden elämänlaatu on usein alentunut ja heillä esiintyy paljon vaihdevuosisoireita sekä merkittävässä määrin uupumusta ja masennusta. Etenkin ensimmäinen vuosi rintasyöpädiagnoosin saamisen jälkeen on raskas, mutta sen jälkeen useimmilla elämänlaatu palautuu ennalleen. Hoitojen sivuvaikutukset (esim. lihasjäykkyys, nivelkivut, leikkausalueen kivut ja säryt) vievät helposti ajatukset mahdolliseen syövän uusiutumiseen, mikä on täysin luonnollista. Suurin osa potilaista tuntee jossain vaiheessa pelkoa. Yleensä pelko vähenee itsekseen, kun hoidoista kuluu aikaa. Jos pelko tuntuu hallitsevan elämää, tarvitaan joskus lyhytkestoista terapiajaksoa.

Psyykkistä tukea on tarjolla syöpäkeskuksen psykososiaalisessa yksikössä, jossa työskentelee viisi psykoterapeuttia sekä seksuaaliterapeutti. Potilaat tulevat yksikön arvioon oman hoitavan lääkärin läheteellä. Yksikön tuki pyritään suuntaamaan sytostaatti- tai sädehoidossa oleville potilaille tai etäpesäkkeistä tautia sairastaville. Jos hoidoista on kulunut aikaa, psyken ongelmiin otetaan ensisijaisesti kantaa oman terveysaseman ja työterveyshuollon toimesta. Masennuksesta kärsiville potilaille aloitetaan joskus serotoniinin takaisinotonestäjä -lääkitys, mikä auttaa myös vaihdevuosisoireisiin. Serotoniinin takaisinotonestäjä -lääkityksen yleiset käyttöaiheet ovat masennus, ahdistus ja paniikkihäiriö, syöpäpotilailla myös vaihdevuosisoireet ja estrogeenin tason laskusta johtuvat mielialan heittelyt. Masennuslääkitystä on tarkoitus jatkaa 4-6 kk sen jälkeen, kun oireet ovat helpottaneet. Uniongelmat rintasyöpähoidon aikana ja sen jälkeen ovat erittäin yleisiä. Tilapäisesti voidaan käyttää nukahtamislääkkeitä ja pidempivaikutteisia väsyttäviä lääkkeitä, mutta ensisijaisesti pyritään unettomuuden hoitoon lääkkeettömin keinoin. Pitkässä käytössä uni- ja rauhoittavat lääkkeet aiheuttavat sekä fyysistä että psyykkistä riippuvuutta.

Rintasyöpään sairastuminen pysäyttää monet ihmiset miettimään, mikä elämässä on tärkeintä. Kannattaa lisätä niiden asioiden tekemistä, jotka tukevat omaa psyykkistä jaksamista ja hoidoista toipumista. Yleensä potilas on itse oman elämänsä paras asiantuntija ja osaa tehdä korjausliikkeitä ilman ulkopuolista apua. Jatkossa rintasyöpäpotilaille järjestetään syöpäkeskuksessa onkologin, fysioterapeutin ja ravitsemusterapeutin lyhyet tietoiskut kuntoutumista ja terveyttä edistävästä elämäntavoista.