



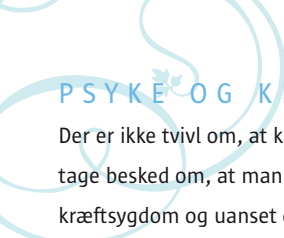
VISUALISERING &  
LIVSKVALITET

# Mentale redskaber ved kræftsygdom

2 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante



## PSYKE OG KRÆFT

Der er ikke tvivl om, at kræft kan have en stor indflydelse på din livskvalitet. At modtage besked om, at man har kræft, kan være voldsomt belastende, uanset hvilken kræftsygdom og uanset om man var forberedt på det eller ej. I den første tid kan du opleve mange forskellige følelser – lige fra lyst til at skrigе og råbe til en oplevelse af følelsesløshed. Efter det første chok vil mange begynde at forholde sig aktivt, samle kræfter, undersøge hvor man kan få støtte og opsøge information om kræftsygdommen og behandlingsmulighederne. Det kan være i denne periode, du anskaffer denne cd.

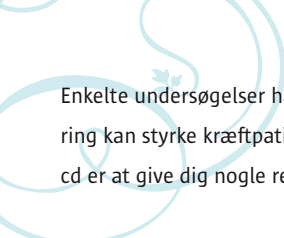
Angst, vrede og tristhed er noget af det, du vil kunne opleve. Det kan være vanskeligt at håndtere den slags følelser, ikke mindst hvis du er vant til at have styr på tingene. De er imidlertid ganske normale. Myten siger, at kræftpatienter skal tænke positivt, hvis de skal have gode chancer, men faktisk ser det snarere ud til, at man ikke skal fornægte og undertrykke de negative følelser. Det er med andre ord o.k. at være ked af det. Det er selvfølgelig ikke hverken hensigtsmæssigt eller nødvendigt at have en depression. Hvis du er ked af det, har du det generelt o.k.. Er du deprimeret, har du som regel en negativ selvopfattelse. Det tager tid at håndtere den krise, som en kræftdiagnose medfører. Vær derfor tålmodig over for dine egne og dine omgivers reaktioner. Hvis du accepterer, bearbejder og udtrykker dine følelser, har du gode

muligheder for at komme igennem sygdomsforløbet på en ordentlig måde, uanset resultatet.

Generelt er der ingen tvivl om, at krop og psyke hænger sammen. Den psykologiske kræftforskning er dog meget ung, og der foreligger ikke klare beviser for sammenhænge mellem psyke og kræft. Det ser således ikke ud til, at psykiske belastninger i sig selv har nogen stor betydning for en persons risiko for at udvikle kræft. Men et mindre antal undersøgelser peger dog på, at de psykiske og sociale forhold kan have en betydning for, hvor godt man kommer igennem en række kræftsygdomme, fx. brystkræft og modermærkekræft. Enkelte kontrollerede undersøgelser tyder endda på, at psykologisk støtte, suppleret med afspænding og visualisering, kan øge chancerne for helbredelse.

## VISUALISERING OG KRÆFT

Både kræftbehandlingen og selve sygdommen kan få en negativ indflydelse på kroppens velbefindende og modstandskraft mod andre sygdomme. Den nødvendige behandling, herunder stråle- og kemobehandling, kan altså svække immunforsvaret. Kræftpatienter har derfor større risiko for at få andre sygdomme, som fx forkølelser og andre infektioner. Det er derfor vigtigt at gøre alle de ting, som kan hjælpe krop og psyke.



Enkelte undersøgelser har vist, at psykologiske teknikker som afspænding og visualisering kan styrke kræftpatienters immunforsvar. Hensigten med de to øvelser på denne cd er at give dig nogle redskaber til bedre at håndtere både sygdom og behandling.

Vigtigt: Øvelserne er ikke tænkt som et alternativ til den medicinske behandling, men som et supplement.

## HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre, ikke-sproglige billeder og forestillinger. Man danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os, at vi er i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation,

fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spytproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

### At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad

tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse ligesom de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Men selvom du har vanskeligt ved at give slip, er det vigtigt, at du fortsætter med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet sidde i en behagelig stol under øvelserne.

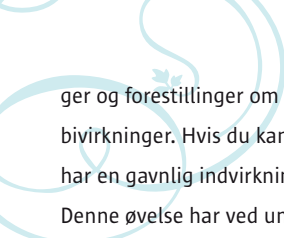


## ØVELSE 1: AKTIVERING AF INDRE RESSOURCER VED KRÆFT

Den første øvelse er en generel afspændings- og visualiseringsøvelse, som skal hjælpe dig med at slappe af og fokusere på dine indre psykiske og fysiske ressourcer. Det er vigtigt, men kan være vanskeligt at fastholde håb, indre styrke og psykiske kræfter. Visualiseringsøvelsen kan hjælpe med at mobilisere disse ressourcer. Lyt til øvelsen, når du har lyst, og når du føler, at det kan give dig noget. Sørg så vidt muligt for ikke at lytte til den, mens du er i kemobehandling, men mellem behandlingerne. Hvis du lytter til øvelsen, mens du er i behandling, risikerer du at forbinde øvelsen med det ubehag, som kan optræde i forbindelse med behandlingen. I denne fase bør du i stedet lytte til øvelse 2.

## ØVELSE 2: HÅNDTERING OG LINDRING AF BIVIRKNINGER VED KRÆFTBEHANDLING

Selvom mulighederne for medicinsk kræftbehandling er blevet bedre, kan der i nogle tilfælde stadig være ubehagelige bivirkninger. De mest almindelige bivirkninger ved kemoterapi er træthed, kvalme og opkastning. Man ved i dag, at disse reaktioner i høj grad kan påvirkes af psykologiske forhold, selvom den type af kemobehandling, der anvendes, også spiller en væsentlig rolle. Undersøgelser viser fx, at forventnin-



ger og forestillinger om behandlingen kan have en stor betydning for omfanget af bivirkninger. Hvis du kan opleve behandlingen som en positiv samarbejdspartner, der har en gavnlig indvirkning på dit helbred, kan det dæmpe din oplevelse af ubehag. Denne øvelse har ved undersøgelser vist sig at have en positiv effekt på oplevelsen af ubehag. Lyt så vidt muligt til øvelsen før første behandling og umiddelbart efter de efterfølgende behandlinger. Undgå så vidt muligt at lytte til øvelsen i perioderne mellem behandlingerne. Her kan du anvende den første øvelse på cd'en.

**VIGTIGT!** *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-1533-8

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2009

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, [www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk)