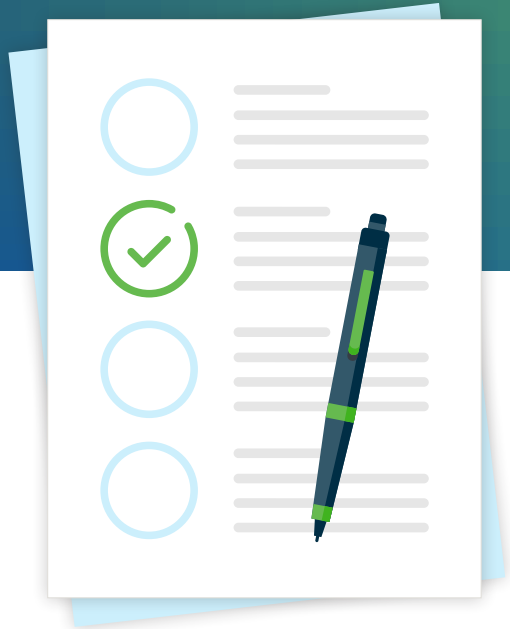


wertvoll**ER**

Seelische Gesundheit bei Prostatakrebs – Die Checkliste



Die Diagnose (fortschreitender) Prostatakrebs hat Auswirkungen auf die Psyche eines Menschen. Als Betroffener können Sie selbst aktiv werden, um den psychischen Stress zu lindern.

1 Die Angst annehmen

Ängste sind normal und ein natürlicher Schutzmechanismus. Versuchen Sie, Ihre Angst nicht zu unterdrücken, sondern zu akzeptieren.

2 Über Ängste reden

Mit einer vertrauten Person oder mit anderen Betroffenen zu sprechen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe, tut vielen Menschen gut.

3 Sorgen zu Papier bringen

Schreiben Sie auf, wovor Sie sich fürchten und was Ihnen psychischen Stress bereitet.

4 Auf eigene Stärken fokussieren

Fragen Sie sich selbst: „Was kann ich gut?“, „Was macht mir Spaß?“ Hilfreich kann es auch sein, positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln, z.B. über Bewegung.

5 Entspannung tut gut

Entspannungstechniken, z.B. Meditation oder Yoga, lassen die Sorgen in den Hintergrund treten und können Ihnen beim Umgang mit Ihren Ängsten helfen.

6 Ablenkung ist erlaubt

Es ist auch ok, mal nicht über die Erkrankung nachdenken oder sprechen zu wollen. Lenken Sie sich ab und setzen Sie sich schöne, realistische Ziele für die Zukunft.

7 Ärztliche Unterstützung suchen

Wenn die Angst zur Belastung wird, holen Sie sich Hilfe. Es gibt z.B. medikamentöse und psychotherapeutische Unterstützungsangebote.