

1. Kun kaikki äkkiä muuttuu

Vakava sairastuminen on useimmille äkillinen, yllättävä ja hämmentävä elämäntilanne. Diagnoosi syövästä voi iskeytyä kuin ukkosenjyräys kirkkaalta taivaalta jättäen jäljelleen kysymyksiä, pelkoa ja epävarmuutta. Kuinka tästä pääsee eteenpäin, ja mitä kaikkea uuteen tilanteeseen sopeutuminen vaatii?

Syöpä ei ole pelkkä fyysinen sairaus. Syövän vaikutukset ulottuvat syvälle ihmisen mieleen, vaikuttavat ihmissuhteisiin ja haastavat käsityksen koko elämästä. Kun saa syöpädiagnoosin, useimmille herää monia kysymyksiä omasta tulevaisuudesta. Kuin olisi joutunut keskelle tuntematonta maisemaa ilman karttaa tai kompassia.

Sairastuminen ei vaikuta vain kehoon, vaan se koskettaa syvästi myös tunteita. Se haastaa tarkastelemaan elämän merkityksiä, arvoja ja unelmia uudesta näkökulmasta. Sairastumiskriisi on prosessi, jossa ihminen yrittää ymmärtää ja sovittaa yhteen uuden todellisuuden aiempien kokemustensa ja odotustensa kanssa. Se voi olla raskas, mutta myös kasvattava matka.

Sairastumiskriisin ymmärtäminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta sekä sairastunut itse että hänen läheisensä voivat kohdata muuttuneen elämäntilanteen mahdollisimman joustavasti. Joskus ajatellaan, että tällaisessa kriisissä on selkeitä toisiaan seuraavia vaiheita. Tosiasiassa erilaiset tunteet, ajatukset ja reaktiot vaihtelevat ja voivat esiintyä uudelleen eri aikoina. Asiat eivät etene suoraviivaisesti ja tule sitten lopullisesti käsitellyksi. Voi kuitenkin olla havainnollistavaa ajatella sairastumisen kriisiä jonkinlaisten yleisluonteisten vaiheiden kautta. Siksi esitetäänkin usein, että sairastumisen käsittely etenee eri vaiheiden kautta. Nämä virtaantähtäimet on usein nimetty sokkivaiheeksi, voimakkaiden tunnereaktioiden vaiheeksi, asian tiedollisemman käsittelyn vaiheeksi ja uudelleensuuntautumisen vaiheeksi. Vaikka kirjoittajien kliinisen kokemuksenkin mukaan asiat usein hahmottuvat tuohon tapaan, vaiheet eivät seuraa lineaarista polkua, vaan ne voivat limittyä ja toistua. Jokainen vaihe tuo mukanaan uusia kysymyksiä ja tunteita, jotka saattavat yllättää voimakkuudellaan.

Elämä kriisin keskellä

Sairastumiseen liittyvä kriisi koskettaa koko elämää. Se voi ilmetä arjessa monin tavoin: mielen aaltoilevina tunteina, kehon fyysisinä oireina ja toimintatapojen muutoksina. Pelko tulevasta, suru menetetyistä terveydestä, viha epäoikeudenmukaisuudesta – kaikki nämä ovat luonnollisia reaktioita tilanteeseen, jossa elämän ennakoitavuus katoaa.

Kuitenkin juuri kriisin keskellä voi syntyä myös uusia oivalluksia ja mahdollisuuksia. Kun uskaltaa kohdata vaikeat tunteet ja jakaa ne, niitä ei tarvitse kantaa yksin. Tunteista puhuminen läheisten kanssa voi vahvistaa yhteyttä heihin, ja ammattilaisen tarjoama tuki auttaa selkeyttämään ajatuksia, jotka saattavat tuntua kaoottisilta.

Sopeutumisen mahdollisuudet

Sopeutuminen ei tarkoita luovuttamista tai vaikeiden tunteiden ohittamista, vaan niiden tunnistamista ja työstämistä. Kognitiivinen käyttäytymisterapia sekä hyväksymis- ja omistautumisterapia tarjoavat työkaluja, joiden avulla voi oppia tunnistamaan ja haastamaan kielteisiä ajatusmalleja. Samalla ne auttavat hyväksymään, että kaikki tunteet ovat sallittuja – myös ne, jotka tuntuvat raskailta ja pelottavilta.

Kirjan tarjoaa tukea ja työkaluja, jotka auttavat sinua eteneään tässä uudessa maisemassa. Sen sisältö rakentuu sekä asiantuntijatiedon että kokemusasiantuntijoiden näkökulmien varaan, yhdistellen tietoa, harjoituksia ja esimerkkejä. Tavoitteena on, että jokainen voi löytää omia tapojaan kohdata syvän mukanaan tuomia haasteita ja rakentaa elämään uutta tasapainoa.

Toivo ja uuden alun mahdollisuus

Vaikka sairastuminen muuttaa elämän suunnan, se ei vie pois mahdollisuutta elää merkityksellistä ja arvokasta elämää. Uuden tasapainon löytäminen ei ole nopea prosessi, mutta se on mahdollinen. Antamalla itselleen luvan tuntea ja oppia, on askel askeleelta lähempänä toivoa ja vahvuutta, joka auttaa kulkemaan eteenpäin.

Sairastumista seuraavaa tunteiden, ajatusten ja hyväksynnän polkua on hyvä kulkea omassa tahdissa. On myös tärkeää, että

kaikilla olisi tilanteeseensa jotakin tukea. Jollekin parasta tukea ovat perhe tai ystävät, jollekin syöpää hoitavat ammattilaiset tai vertaisryhmät. Joku käy psykoterapiassa, joku haluaa itse etsiä tietoa kirjoista tai käsitellä asiaa nettiterapiassa. Jokaisella on oikeus toimia itselleen sopivimmalla tavalla. Onkin tärkeää miettiä, mikä juuri minua auttaisi eniten tässä tilanteessa. Tämä kirja ja sen esimerkit ovat tukena jokaisella askeleella, valmiina auttamaan haasteiden kohtaamisessa ja valon löytymiseen varjojen keskellä.

Alun järkytys

Kun saa tietää sairastavansa syöpää, ensimmäinen reaktio on usein järkytys. Tämä alkuvaiheen sokkireaktio voi tuntua lamaanntavalta – mieli takertuu kysymyksiin, jotka kiertävät kehää ilman vastausta: Miksi juuri minä? Miten tästä selviää? Miten kerron tämän läheisilleni?

Alun voimakas reaktio saattaa olla kehon ja mielen pyrkimys käsitellä ylitse vyöryvää tietoa. Aluksi voi tuntua siltä, että kaikki kontrolli on kadonnut elämästä. Tämän tunteen kanssa elämään oppiminen on yksi ensimmäisistä askelista. Syövän kanssa joutuu elämään epävarmuudessa eri tavalla kuin ennen.

Järkytyksen lieventyessä elämänmuutosten laajuus ja todellisuus alkaa paljastua. Syöpä koskettaa lähes jokaista arjen osa-aluetta, ja se voi asettaa kyseenalaiseksi asioita, jotka aiemmin tuntuivat itsestään selviltä. Työelämä, taloudellinen turvallisuus, ihmissuhteet ja tulevaisuuden haaveet voivat näyttäytyä uudessa valossa, yleensä epäselvemmässä. Kuitenkin keskellä muutoksia on tilaa myös uudenlaisille oivalluksille: Mitkä ovat ne asiat, jotka todella merkitsevät? Mitä ilman voisi selviytyä, ja mitä taas haluaa vaalia entistään voimakkaammin?

Sairastuminen kutsuu pohtimaan myös omia voimavaroja. Jotkut löytävät tukea läheisistään, toiset taas hakevat voimaa luonnosta, liikunnasta tai omista sisäisistä vahvuuksistaan. Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään, mikä on aiemmin ollut vaikeina hetkinä selviytymisen tuki. Kun jää hetkeksi pohtimaan voimavaroja ja hyväksi havaittuja selviytymiskeinoja, voi löytää uudenlaisia tapoja kohdata muuttunut elämäntilanne.

Tunteiden tunnistaminen ja niiden kanssa oleminen on keskeinen osa sairastumiseen sopeutumista. Pelko, suru, viha ja joskus jopa helpotus voivat kulkea käsi kädessä, ja jokainen tunne ansait-

see tulla kuulluksi. Tunne on viesti – ja vaikka sen lähettämä viesti ei aina ole miellyttävä, sen huomioiminen auttaa rakentamaan ymmärrystä itsestä ja tilanteesta. Kun oppii pysähtymään tunteiden äärelle, voi huomata, että niiden voima saattaa hävitä ajan kanssa.

Tunteet – viestintuojia mielestämme

Parhaimmillaan tunteet ovat kuin sisäinen kompassi, joka ohjaa meitä ymmärtämään itseämme ja reagoitiamme elämän tilanteisiin. Ne ovat merkkejä siitä, mitä meille tärkeää on uhattuna tai mitä kohti haluaa kulkea. Esimerkiksi pelko voi kertoa, että tarvitsee turvaa, kun taas viha saattaa viestiä siitä, että rajoja on loukattu. Suru puolestaan osoittaa, että on menettänyt jotain arvokasta.

Toisinaan voi tulla ajatelleeksi, että tunteet ovat vain häiritseviä tai epätoivottavia. Parhaimmillaan ne ovat kuitenkin oppaitamme. Kun pysähdymme kuuntelemaan, mikä on tunteen viesti, voimme löytää jotakin omasta sisimmästämme. Tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen antaa mahdollisuuden kasvaa ja vahvistua, vaikka itse tunnehetki olisikin raskas. Tämän vuoksi tunteet ja niiden takana olevat asiat ansaitsevat tilaa ja huomiota – ne ovat ikkuna, jonka avulla voimme muodostaa yhteyden siihen, mikä on meille kussakin tilanteessa tärkeää.

Miksi tunteita ei aina kannata uskoa

Vaikka tunteet ovat tärkeitä viestintuojia, ne eivät aina kerro koko totuutta. Joskus tunne voi olla kuin hälytysjärjestelmä, joka aktivoituu liian herkästi tai tilanteessa, jossa todellista uhkaa ei ole. Esimerkiksi pelko voi nousta pintaan, vaikka tilanne ei olisi vaarallinen. Samoin synkkyyden tunne saattaa kalvaa ilman selvää syytä tai viha voi suuntautua tahattomasti väärään kohteeseen.

Tunteiden alkuperän ja voimakkuuden ymmärtäminen auttaa suhtautumaan niihin rakentavasti. Kun kykenee tunnistamaan, milloin tunne on vain väärä hälytys, ei ole sen vietävissä. Voimme pysähtyä ja kysyä itseltämme: onko tämä tunne suhteessa todelliseen tilanteeseen, vai onko kyse siitä, että mieleni yrittää suojella minua liioittelemalla uhkaa? Kauan sitten hengissä selviäminen on voinut riippua siitä, että reagoi todella nopeasti ilmenneeseen vaaraan, kuten esimerkiksi petoeläimeen. Nykyään samanlaisia vaaroja on vähemmän, mutta hälytysmekanismit toimivat yhä,

ja hälytystä välittävät juuri tunteet, kuten pelko. On siis hyvä pysähtyä hetkeksi hankalien tunteiden äärelle ja kysyä, onko vaara todellinen ja tunnehälytyksen voima oikean suuruinen. Arvioimalla tunteita ikään kuin hieman itsemme ulkopuolelta voimme auttaa itseämme löytämään tasapainon tunteiden kuuntelemisen ja hankalista tunteista vapautumisen välillä.

Sairastuminen nostaa tunteiden lisäksi esiin uusia kysymyksiä: ”Miten elän, kun tulevaisuus tuntuu epävarmalta?” Epävarmuuden sietäminen ei ole helppoa, mutta sitä voi oppia. Rentoutumisharjoitukset, hengitystekniikat ja tietoisien läsnäolon periaatteet tarjoavat työkaluja rauhoittamaan mieltä ja palauttaa huomion tähän hetkeen. Kun oppii olemaan nykyhetkessä, voi huomata, että monien suurimpien pelkojen juuret eivät ole tässä hetkessä, vaan ajatuksissa tulevasta tai menneessä.

Huolien kanssa työskentely ei aina tarkoita niiden poistamista. Joskus on hyväksyttävä, että huoli on osa matkaa, mutta on myös mahdollista haastaa sen sisältämät oletukset. Mitä todisteita huolen takana on? Mitkä ovat huolen aiheellisuutta puoltavat tai kumoavat perustelut? Tämänlainen ajattelu voi auttaa laittamaan pelot oikeisiin mittasuhteisiin ja vapauttaa tilaa monipuolisemmille ajatuksille.

Läsnäolon, itsemyyötätunnon ja huolten mittasuhteisiin asettamisen kautta alkaa piirtyä polku sopeutumiseen. Sopeutuminen ei ole luopumista tai alistumista, vaan uudenlaisen elämäntavan löytämistä. Sopeutuminen on suostumista siihen, miten asiat ovat, sen sijaan, että pakonomaisesti yrittäisi tavoitella jotain, mikä ei ehkä ole mahdollista.

Yksi keskeisimmistä tekijöistä syövän kanssa elämisessä ja siitä selviytymisessä on kyky sopeutua. Sopeutuminen ei tarkoita pelkkää tilanteen passiivista hyväksymistä, vaan aktiivista mukautumista muuttuviin olosuhteisiin.

Sopeutuminen muuttaa selviytymisen maiseman

Sopeutuminen on kuin selviämistä raskaassa ja kivikkoisessa maastossa. Hyvä sopeutumiskyky taas on kuin kompassi, joka auttaa suunnistamaan tuntemattomassa maastossa. Syöpä tuo mukanaan paljon uusia haasteita: hoidot, hoitojen sivuvaikutukset, muuttuneen kehonkuvan, mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet, ihmissuhteiden muutokset ja taloudelliset paineet. Kun ihminen kykenee sopeutumaan, hän pystyy tarkastelemaan näitä haasteita eri näkökulmista.

Sopeutuminen mahdollistaa uuden tasapainon löytämisen, vaikka vanha arki ei enää olisikaan saavutettavissa.

Esimerkiksi henkilö, joka joutuu leikkauksen seurauksena muuttamaan elämäntapojaan, saattaa ensin kokea tilanteen rajoittavana. Mutta inhimillisen sopeutumiskyvyn ansiosta hän voi oppia näkemään uuden arjen mahdollisuudet: uusia tapoja liikkua, ruokailla ja elää kuitenkin täyttää elämää.

Jokaisen syöpää sairastavan tilanne on yksilöllinen. Hoitojen vaikutukset, henkilön omat voimavarat ja sosiaalisen tuen tarve vaihtelevat. Omien tarpeiden tutkiminen auttaa ymmärtämään, millaista apua ja tukea kaipaa. Yksi saattaa hakeutua vertaistukiryhmään, kun taas toinen saattaa tarvita yksilöpsykoterapiaa käsitelläkseen pelkoa ja ahdistusta. Joku tarvitsee tukea ennen kaikkea asioiden läpikäymiseen keskustelemalla ja toinen taas apua arjen pyörittämiseen.

Tärkeä osa sopeutumista on myös hoitotiimin kanssa tehtävä yhteistyö. Henkilö, joka pystyy sopeutumaan ja mukautumaan tutkimusten ja selvittelyjen myötä muuttuvaan hoitosuunnitelmaan, saa usein hoidoistaan paremman hyödyn. Riittävä joustavuus ja avoimuus auttavat sopeutumaan eteen tuleviin uusiin haasteisiin.

Sopeutumisen kehittäminen

Vaikka sopeutumiskyky on osin synnynnäinen ominaisuus, sitä voi myös kehittää. Sopeutumiskykyä voi vahvistaa esimerkiksi mindfulness-harjoitusten avulla, jotka auttavat elämään hetkessä ja kohtaamaan tunteita ilman tuomitsemista. Myös sosiaalinen tuki on ratkaisevassa roolissa: keskustelu perheenjäsenten, ystävien ja hoitohenkilökunnan kanssa luo turvaa ja antaa näkökulmaa muuttuvaan tilanteeseen.

Toinen tärkeä työkalu on realistinen ajattelu. Syövän hoitopolulla kaikki ei aina mene suunnitellusti, mutta tilanteen hyvien ja huonojen puolien realistinen tarkastelu auttaa tekemään parempia päätöksiä. Esimerkiksi henkilö, joka odottaa saavansa takaisin kaiken vanhasta elämästään, saattaa pettyä, mutta mahdollisimman realistiset odotukset voivat auttaa näkemään myönteiset muutokset. On toki niin, että itseään ja elämäänsä on vaikeaa tarkastella täysin realistisesti ja objektiivisesti. Myöhemmin tässä teoksessa käydään läpi keinoja, joiden avulla omia ajatuksiaan ja odotuksiaan voi tarkastella monipuolisesti ja opetella tarvittaessa kyseenalaistamaan niitä.