

Depression och Myelom – Snabbkoll på läget



- Har du, i samband med att du fick din cancerdiagnos, upplevt något av nedanstående under en längre period än två veckor?
- Förändrade matvanor som lett till oönskad viktuppgång eller viktnedgång.
- Förändrade sovvanor – för mycket sömn eller för lite sömn.
- En känsla av att alltid vara trött.
- Tappat intresset för människor och/eller aktiviteter som en gång skänkte dig glädje.
- Blir lätt upprörd eller arg.
- Känner att inget du gör är tillräckligt bra.
- Haft tankar på döden, självmord eller självmordsförsök.
- Ständiga fysiska symptom som inte svarar på behandling, till exempel huvudvärk, matsmältningsproblem och kronisk smärta.

Om några av de här symptomen förekommer nästan varje dag i två veckor eller längre är det dags att tala med din läkare, kurator eller samtalsterapeut. Grubblor och oro är stora energislukare och du behöver all kraft till att kämpa mot sjukdomen och bli frisk.

Tveka inte att be om hjälp. Depression kan och ska behandlas med precis samma uppmärksamhet som andra sjukdomar. Det är viktigt att du söker hjälp.