

HEILSA

Lagt til rættis: Vilmund Jacobsen



Tá bæði søkka í svarta holið

Tankin um, at bæði kanska rúka niður í eitt svart hol – og at hvørgin tá megnar at finna vónina og trúnnu, sum skal fáa tey upp aftur úr holinum, kann kennast ræðandi

Tað kann vera trupult altíð at vera sterkur og altíð at varðveita vónina og trúnnu á, at tað fer at eydnast at koma livandi gjøgnum krabbasjúkuna.

Og sjálvt, tá viðgerðin virkar, kann stúranin kortini vinna á vónini.

Mong, sum eru rakt av krabbameini, uppliva stór kenslulig sveiggj.

Eina løtu fyllir optimismen, vónin og trúgvinn á, at alt fer nokk at ganga – og í næstu løtu kann hin sjúki verða raktur av ógvuligum ótta fyri framtíðini.

Tað kann gerast frustrerandi, tá sveiggini eru so stór, men kortini er týðningarmikið at minnast til, at tað at uppliva slíkar kensluligar skreiðitúrar er heilt vanligt í sjúkgongdini.

Sum pør kunnu fólk uppliva at sveiggja forskotið, soleiðis at tann eini parturin er bjartskygdur, tá hin er óttafulur - og umvent.

Nógv uppliva tað sum eina styrki, at annar parturin varðveitir vónina, um hin parturin kanska missir hana eina løtu.

Hetta kann eisini hjálpa teimum til at endurvinna bjartskygni.

Eitt, sum kann vera óheppið, tá fólk sveiggja kensluliga forskotið, er, at tey ikki heilt uppliva at vera á sama støði í somu løtu.

Tankin um, at bæði kanska rúka niður í eitt svart hol – og at hvørgin tá megnar at finna vónina og trúnnu, sum skal fáa tey upp aftur úr holinum, kann eisini kennast ræðandi.

Men, vanligu vil kenslan av svarta holinum ikki gerast varandi.

At skula deila eina slíka kenslu kann vera hart, men tað kann eisini styrka kensluna av at standa saman sum par og kunna vera har fyri hvønn annan.

Kelda: cancer.dk

SJÚKAN KANN OYÐILEGGJA PARLAGIÐ TÁ RINGAST VIL TIL

Tá tann eini parturin í einum parlagi fær krabbamein, kunnu sjúka, viðgerð og tankar um framtíðina fylla so nógv, at pláss ikki er til at vera saman sum par



Um tey í paragnum handfara sjúkuna ógvuliga ymiskt, kann tað í summum førum vera trupult at hjálpa og stuðla hvørjum øðrum

Í slíkum truplum umstøðum kann tað vera skilagott at tosa saman um teir tørvir, ið eru og halda steðgir saman frá sjúkuni.

Fyri nøkur pør kann krabbasjúkan vera ein ógvuslig uppliving, sum ger paragið sterkari, og hetta kann eisini gerast orsök til, at tey, sum eru í paragnum, læra hvønn annan betur at kenna.

Onkur pør, har annar parturin er raktur av krabbasjúku, kunnu hava tað trupult við at hoyra um tørvinar hjá hvørjum øðrum, og tey kunnu eisini hava minni orku til at hjúkla um paragið, um sjúkan rakar hart.

Bæði vera rakt

Tað er soleiðis, at tá sjúka rakar eitt parag, verða báðir partar raktir. Nógv pør siga, at tey skjótari

gerast irritera ella beinleiðis ill inn á hvønn annan.

Tað kann jú vera trupult at finna orku til at skilja atferðina hjá hvørjum øðrum, tá fólk undir slíkum umstøðum kunnu hava trupult við at skilja og rúma sínum egnu tonkum og atferð.

Undir slíkum umstøðum kann tað merkja, at orka ikki er til at hjúkla um hvønn annan og um paragið.

Mong pør uppliva, at tey hvør sær kunnu hava ymiskar mátar at handfara ótta og stúran.

Tá tann eini í paragnum hevur krabbamein, hendir tað ofta, at bæði ikki fylgjast í tørvum og atferð. Tann eini kann hava tørv á at taka ein dag í senn og halda fast í vónini og tí positiva. Hin er kanska meira upptikin

av avleiðingunum av viðgerðini og stúrir fyri, hvat framtíðin hevur at bjóða.

Tað kann eisini vera, at tann eini parturin hevur brúk fyri at tosa nógv um sjúkuna, meðan hin hevur brúk fyri, at sjúkan fyllir so lítið sum gjørligt.

Um tey í paragnum handfara sjúkuna ógvuliga ymiskt, kann tað í summum førum vera trupult at hjálpa og stuðla hvørjum øðrum.

Skiftandi løtur

Tað er umráðandi at minnast til, at tað ikki er ein rættur ella skeivur máti at reagera uppá.

Nøkur gerast ógvuliga stúrin, meðan onnur halda fast við, at hetta fer nokk at ganga

Fyri nøkur hjálpir tað at sita andlit til andlits við sjúkuna eina løtu og tosa við hin partin um

stúran og órógv. Slíkt kann geva eina kenslu av friði og móguleikum fyri at fokusera upp á okkurt annað.

Fyri onnur hjálpir tað at royna at siga við seg sjálv, at tað nyttar einki at taka sorgina upp á forskot – at neyðugt er at biðja og siggja, hvat hendir og síðan taka um avbjóðingarnar, tá tær kanska koma.

Í paragnum kunnu tey kanska eisini gera eina avtalu, sum sigur, at tey onkuntíð tosa um tað, sum pínir - og aðrar løtur verður tað goymt til seinni.

Kanska kann ein filmur, súkklutúrur, ein bók ella okkurt annað vera eitt hugskot at styttja sær stundir við.

Kelda: cancer.dk