

ROUWPROCES NA DIAGNOSE: STRATEGIEËN OM MET DE ZIEKTE OM TE GAAN

Ontdekken dat je gediagnosticeerd werd met ALS kan een heleboel van complexe emoties teweegbrengen. Veel mensen rapporteren een gevoel van rouw na het ontvangen van de initiële diagnose. Sommigen rouwen over een gevoel van verloren tijd, fysische functies, controle of andere dingen die wij als vanzelfsprekend ervaren in ons leven.

Maar terwijl rouw een gewone, normale respons is op de diagnose, kan het één van de moeilijkste emoties zijn om mee om te gaan op een gezonde manier.

Rebecca Axline, LCSW-S, superviserend klinisch sociaal werker aan het Houston Methodist Neurological Institute (het Methodist Neurologisch Instituut van Houston), heeft raad gegeven aan mensen met chronische ziekten met inbegrip van chronische ziekten voor meer dan 35 jaar. Ze benadrukt dat, terwijl de ervaring van rouw verschillend is voor iedereen, er sommige strategieën zijn die je kunnen helpen om de rouw te navigeren die je zou kunnen voelen, of ze je nu pas de diagnose geven of je met ALS geleefd hebt voor jaren.

Geef jezelf de toelating

Zeg tegen jezelf dat het ok is om te rouwen. "Rouwen gaat over veranderen," zei Axline. "Het is gezond om jezelf toe te laten om bewust te zijn van wat je voelt dat werd veranderd of verloren. Als je verdriet ervaart en andere emoties gerelateerd aan je diagnose, vind dan manieren om je emoties uit te drukken zonder jezelf of iemand anders kwaad te berokkenen." Axline zegt dat ze mensen aanmoedigt om "vaardigheden te ontwikkelen om emoties te ervaren die voor hen werken," in plaats van te trachten het naar beneden te duwen of het op te kroppen."

Besteed aandacht aan Welzijn

Neem voldoende rust en aangepaste voeding, zei Axline, maar denk er ook aan dat Welzijn zich uitstrekt buiten het voldoen van je fysische noden. Maak de balans op van hoe goed je zorgt voor je emotionele, intellectuele, bezigheids- en sociale noden, en zoek steun bij familie, vrienden of verzorgers wanneer je het nodig hebt.

Zoek professionele hulp

Dit is in het bijzonder belangrijk wanneer je gevoelens van verdriet of verlies overweldigend worden. Een gediplomeerd therapeut kan je helpen om doorheen je emoties te werken, je te verbinden met bronnen voor bijkomende steun als je ze nodig zou hebben en je in staat zou stellen met strategieën na je diagnose. Indien je hulp wenst te zoeken maar weet niet zeker waar te starten, contacteer je de ALS Liga voor hulp.

Sta jezelf toe vreugde te voelen en zoek een doel

Denk eraan: ALS definieert je. Omarm je vreugdevolle momenten. Je hebt de kracht om je eigen leven voort te leven. Zoek een doel en aanvaard de liefde en steun van anderen. Sommige mensen vinden vreugde en doelen in het helpen van anderen, of het leren van iets nieuws, of zelf tijd doorbrengen met vrienden en geliefden. Wat je ook vreugde en een doel geeft, doe het – en geef jezelf de toestemming om deze goede gevoelens te ervaren, net zoals je jezelf de toelating gaf om "te leunen in" eender welk verdriet je kan ervaren.

Vind je eigen ondersteuningssysteem

Een ondersteunende kring van vrienden en familie, gecombineerd met een ondersteunende cirkel van vrienden en familie, gecombineerd met een geïnformeerd en ervaren zorgteam, kan voorzien in enorm comfort. Als je voelt dat je nood zou hebben aan bijkomende ondersteuning, zijn er vele hulpbronnen beschikbaar voor u. Om te beginnen richt u zich tot de ALS Liga voor informatie over de ziekenhuizen in je buurt. Als je wenst te leren van anderen die leven met ALS, kan je steungroepen zoeken in je lokale buurt of in online forums of op sociale media sites zoals Facebook.

Bron: The ALS Association