

Licht in dunklen Momenten

Wege, der eigenen Angst zu begegnen

Viele Menschen fürchten, schwer zu erkranken. Gerade bei unklaren Beschwerden kann Angst das Denken bestimmen. Angst ist eine natürliche Reaktion auf Bedrohung – sie warnt, schützt und erklärt, warum schon der Gedanke an eine Diagnose Unruhe auslöst. Fragen wie „Was, wenn es Krebs ist?“ oder „Kann ich geheilt werden?“ können belasten und Existenzsorgen verstärken.



Foto: ©Thirdman – pexels.com

Wie kann man damit umgehen?

Es hilft, sich über moderne Behandlungsmöglichkeiten zu informieren – Therapien entwickeln sich stetig weiter, und immer mehr Menschen überleben eine Krebserkrankung. Auch die Früherkennung wird immer genauer – Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen!

Wenn Angst jedoch den Alltag bestimmt, ständiges Grübeln oder körperliche Beschwerden wie Herzrasen und Schlafstörungen auftreten, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein. Gespräche mit vertrauten Menschen oder Fachleuten entlasten oft, ebenso der Austausch mit Betroffenen in ähnlichen Situationen. Gleichzeitig kann ein Zuviel an Informationen – besonders online – überfordern.

Entspannende Bewegung wie Yoga, Tanzen oder Spaziergänge hilft, Anspannung abzubauen und Abstand zu gewinnen.

***WICHTIG: Angst sollte nicht bestimmen, wie man lebt.
Unterstützung zu suchen ist ein Zeichen von Stärke
und ein Schritt zu mehr Lebensqualität.***