

Tiina Huhtanen
Sanna Tiensuu-Piirainen

Hyvinvointikirja rintasyövästä toipuvalle

tuuma



Sisällys

Alkusanat	9
♥ Aloitustehtävä	17

OSAI - Tietoa ja kokemuksia

Hoidot ohi – mitä nyt?	22
Sairastuminen kriisinä	24
Olisinko voinut itse estää tämän?	32
Parantuminen ja toipuminen	37
Mitä terveys ja hyvinvointi tarkoittavat sinulle?	44
Aktiivihoitojen jälkeiset myöhäiset haittavaikutukset	49
Vaihdevuodet ja vaihdevuosisioireet	54
Unettomuus	60
Painon nousu	62
Aivosumu	64
Neuropatia ja nivelkivut	65
Lymfedeema	67
Tunteiden ja ajatusten käsittely	69
Stressi ja uhkakuvat	70
Tunteet viesteinä	73
Sairastumisen vai elämän epävarmuuden pelko?	75
Mitä jos -uhkakuvat ja ajatusten ansat	81
Suru ja menetyksen tunteet	85
Mieli ja keho ovat kokonaisuus	87

Vaikutukset ihmissuhteisiin	96
Parisuhde ja seksuaalisuus	97
Lapset	100
Ystävät	103
Vaikutukset kehonkuvaan	106
Kehotietoisuus	108
Rekonstruktio vai ei?	110
Uusi tietoisuus kehosta	112
Vaikutukset elintapoihin	113
Ravinto	117
Liikkuminen ja lihaskunnan ylläpito	121
Uni	127
Palautuminen	134
Positiivisen psykologian opit toipumismatkan tukena	137

OSA II - Harjoituksia

Askel kerrallaan kohti hyvinvoivaa elämää	148
Ensimmäinen askel: ota käsittelyyn sairastumisen trauma ...	152
♥ <i>Ekspressiivinen kirjoitus</i>	153
♥ <i>Joen ylittäminen</i>	155
Toinen askel: pysähdy ja reflektoi	156
♥ <i>Hyvinvointipyörä</i>	160
♥ <i>Kirje ystävällesi tulevaisuuteen</i>	164
♥ <i>Mihin keskityt seuraavien päivien ja viikkojen ajan?</i>	165
Kolmas askel: luo rajoilla mielenrauhaa	167
♥ <i>Kolme kysymystä</i>	171
♥ <i>Tarvitseeko aina olla zen?</i>	171
♥ <i>Vaikuttamisen kehä</i>	173

Neljäs askel: selkeytä arvosi	175
♥ <i>Arvojen kirkastus</i>	177
♥ <i>Arvokonfliktin tutkiminen</i>	180
Viides askel: vahvista kehon ja mielen yhteyttä	181
♥ <i>Kehoskannaus</i>	185
♥ <i>Kävelymeditaatio</i>	189
Kuudes askel: kirkasta elämäsi tarkoitusta	192
♥ <i>Pohjantähtesi</i>	193
♥ <i>Ikigai</i>	195
Seitsemäs askel: tunnista vahvuutesi	197
♥ <i>VIA-vahvuustesti</i>	199
♥ <i>Vahvuuspäiväkirja</i>	200
♥ <i>Suunnitelma vahvuuksien hyödyntämiseen</i>	201
Kahdeksas askel: aseta tavoitteesi ja tunnista tukijoukkosi ...	202
♥ <i>SMART-tavoitteet, jotka vievät sinua eteenpäin</i>	204
♥ <i>Merkityksellisyiden kompassi</i>	206
♥ <i>Ihmekysymys</i>	208
♥ <i>Tunnista tukijoukkosi</i>	210
Yhdeksäs askel: luo uusia tapoja	212
♥ <i>Tapakierteen tarkastelu</i>	214
♥ <i>Kolme tapaa luoda uusia tapoja</i>	215
Kymmenes askel: varaudu hidasteisiin	218
♥ <i>Ennakoiva suunnitelma</i>	219
♥ <i>Ajatusten uudelleenrakennus</i>	220
♥ <i>Kolme P:tä</i>	223

Yhdestoista askel: löydä itsemyötätuntosi	225
♥ <i>Myötätuntoinen kirje itselle</i>	230
♥ <i>Itsemyötätunnon äärelle pysähtyminen</i>	230
♥ <i>Itsemyötätunnon ja itsearvostuksen vahvistaminen</i>	231
♥ <i>Peiliharjoitus: myötätuntoinen kohtaaminen itsen kanssa</i>	232
Kahdestoista askel: tunnista rajoittavat uskomukset	234
♥ <i>Rajoittavien uskomusten purkaminen ja uudelleenmuotoilu</i> ...	238
♥ <i>Rajoittavan uskomuksen haastaminen</i>	239
♥ <i>Mitä oikeasti haluat sanoa itsellesi?</i>	240
♥ <i>Vahvuuksien yhdistäminen rajoittaviin uskomuksiin</i>	242
Kolmastoista askel: juhlista onnistumisia ja elämää	243
♥ <i>Kiitollisuuspäiväkirja</i>	248
♥ <i>Juhli onnistumisia ja elämää</i>	249
♥ <i>Uusi näkökulma elämän juhlistamiseen</i>	251
Vakain askelin kohti tulevaisuutta	252
 Loppusanat ja kiitokset	 254
Mistä apua?	256
Lähteet	258

Alkusanat

Tämä kirja on syntynyt henkilökohtaisesta tarpeesta käsitellä sairastumista rintasyöpään niin sairastuneen – Sanna – kuin sairastuneille psykososiaalista tukea antavan ammattilaisen – Tiina – näkökulmasta.

Viisituhatta suomalaista naista ja muutama kymmenen miestä sairastuu rintasyöpään vuosittain. Viiden vuoden jälkeen elossa on kaikista sairastuneista 92 prosenttia ja paikalliseen eli rajatusti vain rintakudoksen alueelta löytyvään syöpään sairastuneista jopa lähes 100 prosenttia. Suurin osa sairastuneista parantuu kokonaan. Rohkaiseva prosenttiluku kasvaa koko ajan kiitos huipputasoisen syöpätutkimuksen ja yhä parempien hoitojen ja lääkkeiden. Meillä Suomessa syövän lääketieteellinen hoito on hyvällä mallilla. Tässä kirjassa syöpätutkimus ja hoidot eivät ole kuitenkaan keskiössä. Voimme olla kiitollisia siitä, että pääsääntöisesti hoitoon pääsee ajallaan ja diagnoosin jälkeen sairauden kliininen hoito etenee laadukkaasti, yksilöllisesti ja yhä useammin täydelliseen paraneamiseen tähdäten.

Syöpä ei kuitenkaan ole vain sairaus, joka hoidetaan pois ja jonka jälkeen voidaan palata takaisin elämään siitä, mihin se jäi. Syöpädiagnoosi on saajalleen lähes aina kriisi ja jonkinasteinen äkkipysähdys. Se tulee aina kutsumatta eikä koskaan sopivassa elämäntilanteessa. Vaikka itse

sairauteen saa hyvän hoidon, ihminen sairauden takana jää harmillisen usein sivurooliin. Ihminen on psyykkis-fyysis-sosiaalinen olento, eikä sairauden psyykkistä ja sosiaalista vaikutusta voida sivuuttaa. Mikäli sairastunut ei saa riittävää tukea toipumismatkallaan myös sairastumisen kriisin henkiseen käsittelyyn, kokemus hyvin todennäköisesti nostaa päätään uudelleen myöhemmissä elämänvaiheissa. Se voi vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin, työkykyyn, vapaa-aikaan sekä perhe- ja ystävyssuhteisiin. Saatat itsekkin pohtia monenlaisia kysymyksiä: Kuka olen syövän jälkeen? Miten voin itse edistää toipumistani? Palaako mikään koskaan ennalleen? Voinko nyt sanoa olevani terve? Entä jos syöpä uusiutuu? Uskallanko luottaa siihen, ettei tulevaisuudessa mattoa taas repäistä jalkojeni alta? Miten palaan uuteen normaaliin? Onko normaalia, että vielä pohdin näitä kysymyksiä, vaikka minulle on kerrottu, että olen nyt terve? Ymmärtääkö kukaan toinen, mitä käyn läpi? Voit kokea olevasi kysymystesi ja pohdintojesi kanssa yksin.

Syöpädiagnoosi voi tuntua siltä, kuin sinut imaistaisiin omaan, uuteen, pelottavaan maailmaasi, jota kukaan muu ei jaa kanssasi. Joku kuvaa syöpädiagnoosin saamista painajaisena, josta ei onnistu heräämään, tai putoamisena vieraalle, tuntemattomalle planeetalle. Ensimmäiset hetket diagnoosin jälkeen saattavat tuntua epätodellisilta, kuin katselisit elämäsi elokuvana itsesi ulkopuolelta tai kuin kaikki olisi näennäisesti kuten ennenkin, mutta silti kaikki näyttää aivan erilaiselta. Tai ehkä sinusta onkin tuntunut ihan tyhjältä, ikään kuin tunteet olisivat kadonneet kokonaan tai suodattuneet välinpitämättömyydeksi. Tai ehkä olet ajatellut, että tämä on vain pieni pomppu matkalla ja selvitetään pian alta pois. Uutisoivathan lehdetkin siitä, että rintasyöpä useimmiten parantuu kokonaan ja elämää pääsee jatkamaan normaalisti hoitojen

jälkeen. Ehkä mielesi ei ole saanut kiinni siitä, minkälainen matka on edessä ja millaisia voimavaroja se vaatii.

Rintasyöpä muuttaa aina sairastuneen elämää. Rintasyöpämatkaa ei voi tehdä muina naisina tai miehinä ilman, että se vaikuttaisi mitenkään loppuelämään. Muutokset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Diagnoosi on useimmille vähintään jonkinasteinen sokki. Toiset masentuvat, toisissa herää taistelutahto, toisille kirkastuvat elämän keskeisimmät asiat, toiset katkeroituvat. Ei voi ennustaa, kuka mitenkään reagoi ja miten diagnoosi kehenkin vaikuttaa. Saatat myös kuulua heihin, joita sairastuminen on liikauttanut verrattain vähän: ehkä olet jatkanut töissä normaaliin tapaan ja yllättänyt itsesikin, miten tyynesti olet ottanut uutisen vastaan. Kuuluitpa mihin tahansa ryhmään, itseymmärrys auttaa sovitamaan tapahtuneen osaksi elämänhistoriaasi.

Lääkärit vakuuttavat, että hoidot ovat hyvät ja niissä tähdätään kuraatiiviseen hoitolinjaan eli paranemiseen. Puhutaan hoitojunasta, joka lähtee puksuttamaan asemalta toiselle, ja sinä istut kyydissä pystymättä juurikaan vaikuttamaan junan reittiin. Kaikki on ohjelmoitu puolestasi, ja tiedät elämäsi noin puoli vuotta tai vuoden eteenpäin – jos kaikki menee hyvin eikä ikäviä yllätyksiä tule. Yhtäkkiä istut onkologin vastaanotolla viimeisen hoitokerran jälkeen ja kuulet sanat: ”Sinä olet nyt terve ja voit lähteä suunnittelemaan elämääsi siltä pohjalta eteenpäin.”

Kun olemme kohdanneet sellaisen sairauden kuin rintasyöpä, se väistämättä muuttaa elämämme kulkua. Se muuttaa meitä ihmisinä, halusimme tai emme. Olemme saaneet hoitoa sairauteemme, mutta koska mieltämme ja kehoamme ei voi eriyttää, on sairaus hoidettava niin kehon kuin mielen tasolla, jotta todella toivumme. Voit ajatella tätä kirjaa omana valmentajanasi. Hyvä valmentaja ei anna vastauksia vaan auttaa sinua löytämään ne itse.

Tämä kirja antaa vinkkejä, neuvoja ja tukea siihen, että alat uskoa itseesi, saat ymmärrystä toipumismatkallasi ja kenties löydät itsestäsi sellaisen voiman, jolla jaksat kohdata mahdolliset tulevatkin vastoinkäymiset. Ajatteleimme, että voima viedä elämäsi haluamaasi suuntaan on jo sinussa. Tämän kirjan tarkoitus on houkutella tuo siemen kasvuun kohti kukoistavaa sinua. Jos sairaus onkin lannistanut tai on tuntunut siltä, että se vie uskon itseesi ja siihen, että elämä kantaa, haluamme ravita ajatusta siitä, että kaikki tarvittava on jo sinussa. Meksikolaisessa sanonnassa todetaan: ”He yrittivät haudata meidät mutta eivät ymmärtäneet, että olemme siemeniä.” Ehkä sairaudesta voi ajatella samalla tavalla: se on kiistatta iso koettelemus, mutta siitä voi kasvaa myös jotain hyvää.

Kirja on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kerromme taustaa sille, miten ja miksi on tärkeää pysähtyä oman hyvinvoinnin kysymysten äärelle rintasyövän jälkeen. Tarjoamme paljon tietoa ja esimerkkejä siitä, mihin kaikkeen sairastuminen elämässä vaikuttaa ja millä keinoin sairauden kokemuksesta voi päästä eteenpäin ja kenties löytää uuden, kukoistavamman elämän syövän jälkeen. Sannan omakohtaiset kokemukset limittyvät tekstiin: toivomme niiden antavan sinulle vertaistukea mutta myös auttavan sinua huomaamaan, että kukoistava ja kokonainen elämä rintasyövän kanssa ja jälkeen on mahdollista. Kirjan toiseen osaan olemme laatineet kolmentoista askeleen toipumispolon, jossa pääset kokeilemaan käytännön harjoitusten avulla, miten hyvinvoiva, parantuva elämä voi tulla vähitellen mahdolliseksi. Toipumispolon keskiössä ovat elämän rakentaminen uudelleen askel kerrallaan, itsensä hyväksyminen ja kehittyminen matkalla kohti hyvinvoivaa ja autenttista elämää. Jokainen askel tarjoaa konkreettisia työkaluja ja harjoituksia, jotka auttavat sinua, matkaajaa, löytämään sisäisen voimasi,

rakentamaan tukiverkoston ja luomaan uusia, terveellisiä tapoja osaksi arkeasi.

Hyvinvointimme vaatii itseltämme konkreettisia, toistuvia ja rutiineiksi muuttuvia tekoja – niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Vaikka olisi ihanaa, jos hyvinvoinnin voisi vain tilata valmiina kotiovelle, sitä ei valitettavasti voi vain odottaa ja saada. Syöpäkokemus kenties viimeistään herättää meissä tietynlaisen toimijuuden ja toiminnan tarpeen. Saadaksesi lukukokemuksesta kaiken parhaan mahdollisen hyödyn ja avun itsellesi sinun on tehtävä työtä. Älä kuitenkaan lannistu tästä suorasta puheesta, koska itse matka ja omien keinojen löytäminen voi olla palkitsevaa ja hyvinvointiasi ravitsevaa. Ajattele tilannetta, kun saa lähdettyä lenkille, vaikka ensin ajatteli, että ei yhtään huvittaisi. Palkinnot eivät ole samaan tapaan nopeita kuin esimerkiksi nautintoaineita käytettäessä, mutta voimme taata, että pitkällä aikavälillä näistä hyvistä puroista muodostuu paljon suurempia mielihyvää ja onnellisuutta tuottavia virtoja. Ihmisen mielihyvakeskus on rakennettu niin, että välittömät palkinnot houkuttavat ja koukuttavat – erään osuvan määritelmän mukaan olemme välittömään mielihyvään koukuttuvia apinoita. Mutta kun jaksamme mennä välittömän tarpeen tyydytyksen ohi ja nähdä vaivaa, myös siitä saatavat palkinnot ovat paljon suurempia.

Saat hyötyä ja näkyviä tuloksia pienistäkin muutoksista ja harjoituksista, kunhan jaksat pitää rutiinia yllä. Kun haluamme muuttaa jotakin elämässämme tai oppia uuden hyvän rutiinin, se vaatii toistoja. On tutkittu, että uuden tavan oppimiseen menee keskimäärin 66 päivää (Lally ym. 2009). Koska tämä on keskiarvo, osalla uuden tavan oppimiseen voi mennä kauemmin, kun taas osa omaksuu ne nopeammin. Kuitenkin huomaat varmasti, että jos alun vaikeuksien jälkeen jaksat ylläpitää hyväksi toteamaasi tapaa, sen jatkaminen ja myös uusien vastaavien

muutosten tekeminen muuttuvat helpommaksi juuri sinulle sopivalla tavalla ja vauhdilla.

Joku on saattanut sairastuessaan myös ajatella: ”Nyt sairastan tämän taudin alta pois, kalenteroin hoidot ja merkitsen kalenteriin valmiiksi viimeisen lääkärikäynnin. Tämän jälkeen olen terve ja voin siirtää asian pois päiväjärjestyksestä.” Sairastuminen ei kuitenkaan ole projektin loppuun saattaminen tai hankalan työtehtävän suorittaminen. Toisaalta voi olla helpottavakin tietää, että syövän sairastamiselle ei ole tarpeen saada mitään tietynlaista päätepestettä. Se voi myös jäädä vain osaksi elämänhistoriaamme ilman hyväksyttävää loppuun suorittamista. Sairastuminen vaikuttaa meihin ihmisinä läpikotaisin: kehoon, mieleen, sosiaalisiin suhteisiin, koko elämään. Siksi on tärkeää, että kriisi kuitenkin käsitellään. Se ei ole sama asia kuin loppuun saattaminen, vaan käsitteleminen tarkoittaa asian saamista haltuun niin, että se hyväksytään osaksi omaa historiaa. Käsittelemättä jäänyt kriisi voi jäädä pinnan alle muhimaan ja nostaa päätään myöhemmässä elämässä. Valitettavasti se tapahtuu usein silloin, kun sitä vähiten toivoisi tai sen käsittelyyn olisi vähiten voimavaroja, koska usein uuden kriisin yhteydessä vanhat, käsittelemättömät asiat nousevat jälleen pintaan.

Suosittelemme itsenäistä päiväkirjatyöskentelyä. Varaa vierellesi tyhjä vihko tai käytä halutessasi vaikka kännykän muistiinpanotoimintoa. Toimisiko kenties ihana vaaleanpunainen pörrövihko uskottunasi vai tuntuisiko pelkistetty musta ruutuvihko toimivammalta? Valitse sellainen muistiinpanoväline, johon tulet tarttuneeksi ja joka houkuttaa palaamaan sen pariin tehtävien edetessä. Tärkeintä on, että pysähdyt kirjan kysymysten ja harjoitusten äärelle. Kirjoita käsin, jos se vain on mahdollista. Jos vierastat kirjoittamista, kokeile kuitenkin muutaman kerran välittämättä oikeinkirjoituksesta tai käsialastasi. Jos koneella

kirjoittaminen sujuu luontevammin, kirjoita sillä. Ja jos kirjoittaminen ei kerta kaikkiaan tunnu omalta jutultasi, voit puhua vastauksesi ääneen. Käytä vaikka puhelimen sanelinta apunasi, jotta voit palata vastauksiisi myöhemmin.

Toipumismatkallasi kanssasi kulkevat

Sanna ja Tiina

PS. Kun parantuminen ei ole mahdollista, toipuminen voi silti olla.

Suomessa noin 1 000 naista saa vuosittain levinneen eli parantumatoman rintasyövän diagnoosin. Tämä joukko ihmisiä jää usein vähälle huomiolle, koska yleensä uutisointi keskittyy siihen, että suurin osa parantuu. Niin valtavan tärkeää kuin on muistuttaa hyvästä ennusteesta ja hyvistä hoidoista, samoin valtavan tärkeää on muistaa teidät, joilla sairautta ei koskaan saada parantumaan. Noin 900 naista valitettavasti myös kuolee Suomessa vuosittain rintasyöpään.

Levinneellä rintasyövällä tarkoitetaan syöpää, joka on lähettänyt etäpesäkkeitä muualle elimistöön: tavallisimmin luustoon, keuhkoihin, maksaan tai aivoihin. Kainalon imusolmukelevinneisyys ei vielä tarkoita levinnyttä rintasyöpää, sillä kainalon imusolmukkeisiin edennyt syöpä on nykyään useimmiten täysin parannettavissa, vaikka se vaatiikin täysin rintakudoksen alueella olevaan, paikalliseen syöpään verrattuna useimmiten rankempia hoitoja. Kun syöpä on levinnyt elimistöön imusolmukkeista edelleen, sitä ei nykytiedon mukaan enää saada kokonaan pois. Valoa on kuitenkin näkyvissä. Kansainväliset huippututkijat puhuvat jo tulevaisuudessa hämmäyttävästä mahdollisuudesta, että myös levinneen rintasyövän eteneminen saadaan pysähtymään eli tauti saadaan remissioon.

Jos sinä kuulut heihin, joilla diagnoosi on levinnyt rintasyöpä, saatat ajatella, että toipumiskirja ei ole sinua varten: sinullehan on päinvastoin kipeästi muistutettu, että et voi sairaudesta koskaan täysin parantua. Toipumismatka kuitenkin voi – ja sen pitää – olla myös sinua varten. Toipuminen, oman kehon kanssa sopusoinnussa eläminen, itselle hyvän tekeminen ja omaan hyvinvoivaan elämään keskittyminen ovat meistä jokaisen oikeus diagnoosista tai ennusteesta riippumatta. Sinulla on oikeus pitää kiinni toivosta ja tehdä sellaisia tekoja, joilla tuet omaa hyvinvointiasi. Kaikki kirjan osiot eivät sinua ehkä puhuttele, mutta voit jokaisen lukijan tavoin valita tekstistä ne osiot, jotka koet itsellesi tässä hetkessä kaikkein tarpeellisimmiksi. Kirjoittamalla ja tekemällä kirjan harjoituksia voit löytää sellaisia voimavaroja ja hetkessä elämisen elementtejä, jotka tukevat elämääsi tässä ja nyt. Vähintään uskallamme luvata, että oivallat jotakin uutta itsestäsi ja elämäsi äärettömästä merkityksellisyydestä. Sinä olet tärkeä.



Aloitustehtävä

Lukiessasi tätä kirjaa ja pysähtyessäsi harjoitusten äärelle pyydämme sinua kiinnittämään huomiosi olotilaasi ja maadoittumaan. Maadoittaminen tarkoittaa mielen ja kehon tietoista palauttamista nykyhetkeen sekä yhteyden vahvistamista fyysiseen ympäristöön ja omaan kehoon. Se on keino tasapainottaa itseään ja lievittää stressiä tai ahdistusta erityisesti silloin, kun mieli on levoton ja yllärasittunut tai traumaattinen kokemus kuormittaa sitä. Maadoittuminen voi sisältää fyysisiä, aistillisia tai henkisiä harjoituksia, jotka tuovat huomion takaisin nykyhetkeen ja kehoon, ja tarkoituksena on auttaa katkaisemaan negatiivisten tunteiden, ahdistuksen tai ylikierroksella olevan ajattelun kierre. Maadoittuminen voi myös tarkoittaa hyvinkin konkreettista yhteyttä maahan, esimerkiksi paljain jaloin kävelemistä, lattialla makaamista tai symbolisempaa yhteyttä omiin juuriin ja tasapainoon. Säännöllinen maadoittumisen harjoittelu jo itsessään voi parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisätä sisäistä rauhaa.

5–4–3–2–1 on erinomainen harjoitustekniikka rauhoittumiseen, huoliajattelusta irti päästämiseen ja huomion suuntaamiseen nykyhetkeen ja ympäröivään tilaan. Hengitä muutaman kerran luonnollisen hengitysyhtymisi mukaan. Kevennä hengitystäsi, pehmennä katseesi ja maadoitu tähän hetkeen kaikilla aisteillasi.

Nimeä nyt viisi asiaa, joita näet. Voit nimeä asiat ääneen tai ääneti mielessäsi. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta turvalliselta. Tiedosta seuraavaksi neljä sinua ympäröivää asiaa, joita voit koskettaa tai tuntea. ”Tunnen jalkapohjat, tunnen istuinluut...” Tunne, miltä ne tuntuvat, ja luettele ne itsellesi. Kuuntele ympäristöä ja

ääniä ympäriltäsi. Nimeä kolme asiaa, jotka kuulet. Nimeä äänet joko ääneen tai ääneti mielessäsi. Tiedosta nyt kaksi asiaa, jotka haistat. Tämä voi vaatia hieman liikkumista tai jonkin esineen tuomis-
ta nenän lähelle. Listaa asiat. Tiedosta vielä yksi asia, jonka maistat. Toisin sanoen kiinnitä huomio siihen, miltä suussasi maistuu, ja kuvaile sitä itsellesi.

Tartu nyt kynään ja täydennä seuraavat lauseet intuitiivisesti pitkään pohtimatta. Oikeita tai väärää määritelmiä tai vastauksia ei ole.

- Mitä minulle juuri nyt kuuluu? Ihan oikeasti?
- Syöpään sairastuminen toi elämääni...
- Syöpämatkallani minut yllätti...
- Jos en olisi sairastunut syöpään...
- Syöpä muutti ajatukseni...
- Olen kiitollinen...

Voit palata tähän harjoitteeseen aina, jos tuntuu siltä, että ahdistus nostaa päätään tai levottomuus valtaa mielen.

Lähteet

- Ahola, Tapani & Furman, Ben 2022. Inspis 2: Palauta elämänilosi. Toipumisen opaskirja. Lyhytterapiainstituutti.
- APA, American Psychological Association 2024. Podcast episode 227. Speaking of psychology: Expressive writing can help your mental health, with James Pennebaker, PhD. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing>
- Baughman, Carter, Norman, Kathryn & Mukamal, Kenneth 2024. Adherence to American Cancer Society nutrition and physical activity guidelines among cancer survivors. *Jama Oncology*, 10(6), 789–792. <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/article-abstract/2817661>
- Brown, Brené 2010. The gifts of imperfection. Hazelden.
- Cardoso, F., Tjan-Heijnen, V., Božovic-Spasojevic, I., Van Batista, M. 2024. Breast cancer essentials for clinicians. 2. painos. ESMO Press.
- Carlson, Linda E. 2021. MBCR textbook. Facilitated by Dr. Linda Carlson. Alberta Health Services.
- Carlson, Linda E. & Speca, Michael 2010. Mindfulness-based cancer recovery. New Harbinger Publications.
- Chowdhury, Madhuleena Roy 2019. The neuroscience of gratitude and effects on the brain. <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>
- Clear, James 2020. Pura rutiinit atomeiksi: Näin saat aikaan muutoksen joka pysyy. Tuuma-kustannus.
- Cope, Stephen 2000. Yoga and the quest for the true self. Bantam.
- Covey, Stephen R. 1989. The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Free Press.

- Dolan, Yvonne 2017. Pieni askel: Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. 2. painos. Lyhytterapiainstituutti.
- Frankl, V. E. 1992. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. 4. painos. Beacon Press.
- Fredrickson, Barbara L. 1998. What good are positive emotions? Review of General Psychology 2, 300–319.
- Germer, Chris K. 2009. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Guilford Press.
- Gilbert, Paul & Irons, Chris 2005. Focused therapies and compassionate mindtraining for shame and self-attacking. Teoksessa P. Gilbert (toim.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy (s. 263–325). Routledge.
- Mendoza, Tito R. & Wang, Shelley & Cleeland, Charles S. & Morrissey, Marilyn & Johnson, Beth A. & Wendt, Judy K. & Huber, Stephen L. 1999. The rapid assessment of fatigue severity in cancer patients: Use of the brief fatigue inventory. Cancer 85(5), 1186–1196.
- Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Tammi.
- Grassi, L., Caruso, R., Riba, M. B., Lloyd-Williams, M., Kissane, D., Rodin, G., McFarland, D., Campos-Ródenas, R., Zachariae, R., Santini, D. & Ripamonti, C. I. 2023. Anxiety and depression in adult cancer patients: ESMO Clinical Practice Guideline. ESMO Open 8 (2). <https://www.esmoopen.com/action/showPdf?pii=S2059-7029%2823%2900375-7>
- Greenhalgh, Trisha & O'Riordan, Liz 2018. The complete guide to breast cancer: How to feel empowered and take control. Vermilion.
- Hammarsten, Heidi 2024. Rintasyövän monet kasvot. Into.
- Holmberg, Suvi 2020. Arki ei pysähdy: Tutkimus elämästä rinta- ja eturauhassyövän kanssa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Huhtanen, Tiina 2016. Event of the radically new: Revelation in the theology of Walter Kasper. Väitöskirja. Helsinki University Press. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ba281e53-8a03-415d-8d7f-291971c24910/content>
- Huovila, Leena 2022. Litteässä rintamassa valinnanvapauden puolesta. Rinnakkain 2, 8–9.
- Jones, Brandon 2023. The five pillars of post-traumatic growth: Thriving through adversity. <https://www.linkedin.com/pulse/five-pillars-post-traumatic-growth-thriving-through-jones-ma-cppm/>

Hyvinvointikirja rintasyövästä toipuvalle

- Joylla 2022. Luentomateriaali ”Positiivisen psykologian perusteet”.
- Kabat-Zinn, Jon 1990. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.
- Kallio, Maaret 2024a. Mielenrauha. Blogiteksti. <https://maaretkallio.com/2024/04/18/mielenrauha/>
- Kallio, Maaret 2024b. Mielenrauha. WSOY.
- Katainen, Riina 2024. Vaihdevuosioiden vaihtoehtoiset hoidot. <https://riinakatainen.fi/vaihdevuodet/vaihdevuosioiden-vaihtoehtoiset-hoidot/>
- Kübler-Ross, Elisabeth 2014. On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families (alkuteos 1969). Scribner.
- Lally, Phillippa, van Jaarsveld, Cornelia H. M., Potts, Henry W. W. & Wardley, Jane 2009. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 40 (6), 998–1009.
- Laukka, Pippa 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim.
- Lehtonen, Lenita 2015. Kiitollisuuden harjoittaminen itsehoitomenetelmänä: 28 runoa kiitollisuuden voimasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Lempiäinen, Salla, Jyrkkiö, Sirkku, Minn, Heikki & Heinonen, Ilkka 2021. Liikunnan vaikutukset syövän ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Duodecim.
- Lundberg, Dan 2024. Traumaa, kriisit ja ratkaisukeskeinen lyhytterapia. Lyhytterapiainsittuutti. Luentomuistiinpanot, Ratkaisukeskeinen lyhytterapia -opinnot.
- Lääkeopas. 2024. Venlafaxin Orion. Pharmacia. <https://www.terveyskirjasto.fi/far06048/venlafaxin-orion?q=venlafaksiini#s6>
- Lyubomirsky, Sonja. 2008. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin Press.
- Marsh, J. 2011. Tips for keeping a gratitude journal. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_keeping_a_gratitude_journal
- Martin, Minna 2022. Hengitä tämä hetki: Hengitys ja lupa olla. Kirjapaja.
- Maslow, A. H. 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mattila, Antti S. 2018. Kiitollisuus. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00901/kiitollisuus?q=kiitollisuus>
- Metsäniemi, Päivi 2024. Mitä terveys on? Duodecim Terveyskirjasto.
- Myllyoja, Essi 2025. Syöpää itsekin sairastaneet tutkijat: Se ei ole mikään taistelu. *Helsingin Sanomat* 25.1.2025.

- Neff, Kristin D. 2003. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2, 223–250.
- Oksanen, Karoliina 2024. Uudet ääriviivat. Romaani. Omakustanne.
- Parkkinen, Sanni 2024. Hengitys Unlimited. Hengitysvalmentajan koulutus.
- Peate, Michelle, Saunders, Christobel, Cohen, Paul & Hickey, Martha 2021. Who is managing menopausal symptoms, sexual problems, mood and sleep disturbance after breast cancer and is it working? Findings from a large community-based survey of breast cancer survivors. *Breast Cancer Research and Treatment* 187, 427–435.
- Pink, Daniel 2024. Daniel Pink. The Oprah Podcast. 17.12.2024.
- Rintasyöpäyhdistys 2024. Hormonihoidot. <https://www.europadonna.fi/rintasyopa/hoitopolku/hormonihoidot/>
- Rogers, Jenny 2016. Coaching skills: The definitive guide to being a coach. Open University Press.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Salakari, Minna 2020. Life satisfaction, sense of coherence and social support of Finnish breast cancer survivors – with special reference to perceived sexuality and rehabilitation. Väitöskirja. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8017-8>
- Sarkkinen, Marja 2018. Huolihetki auttaa, jos murehtiminen häiritsee nukkumista. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/huolihetki-auttaa-jos-murehtiminen-hairitsee-nukkumista>
- Schmitt, Florence 2008. Families in the shadow of cancer. Väitöskirja. Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/handle/10024/37601>
- Seligman, Martin 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Shelton, Trent 2024. The top expert advice of the year: The best of the Mel Robbins Podcast. The Mel Robbins Podcast 19.12.2024.
- Stenberg, Henry & Stenberg, Johanna 2022. Miten tästä eteenpäin? https://www.sanofi.com/assets/countries/finland/docs/your-health/Sanofi_Genzyme_Vakavan_sairauden_sopeutumisasian_kortti.pdf
- Suomen Rintasyöpäryhmä 2025. Rintasyövän valtakunnallinen diagnostiikka- ja hoitosuositus. <https://rintasyoparyhma.yhdistysavain.fi/hoitosuositus/>
- Syöpäjärjestöt 2024. Terveystta ja hyvinvointia edistävä verkkokurssi.

Hyvinvointikirja rintasyövästä toipuvalle

- Syöpäjärjestöt 2025. Kaikki syövästä. Suru. <https://kaikkisyovasta.fi/sairastuneelle/syopaa-sairastavan-tunteet/suru/>
- The University of Wisconsin Integrative Health Program 2016. Therapeutic journaling. Adapted from the original written by Shilagh A. Mirgain, PhD and by Janice Singles. <https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/tool-therapeutic-journaling.pdf>
- Thurston, R. C. 2019. Vasomotor symptoms. Teoksessa C. J. Crandall, G. A. Bachman, S. S. Faubion ym. (toim.) Menopause practice: A clinician's guide (s. 43–55, 6. painos). North American Menopause Society.
- Tommola, Anna 2023. Pelon voima: Miten ikaikainen tunne ohjaa meitä. Atena.
- Turun yliopisto 2020. Sosiaalisella tuella ja kuntoutuksella on merkittävä rooli rintasyövästä selviytymisessä (Väitös: Master of Health Care Minna Salakari, 15.5.2020, kansanterveystiede). Mediatiedote. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/vaitos/sosiaalisella-tuella-ja-kuntoutuksella-merkittava-rooli-rintasyovasta-selviytymisessa>
- Tuomilehto, Henri 2024. Nukkumisen taito. Tammi.
- Vaillant, G. E. 2012. Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study. Harvard University Press.
- Valsta, Liisa, Kaartinen, Niina, Tapanainen, Heli, Männistö, Satu & Sääksjärvi, Katri (toim.) 2017. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137433>
- Virtanen, Anniina 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.
- WHO, World Health Organization 1948. Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19.–22.6.1946; signed on 22.7.1946 by the representatives of 61 states (Official Records of the WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7.4.1948.
- WHO, World Health Organization 1986. Ottawa charter for health promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21.11.1986.
- WHO, World Health Organization 2013. Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century. WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/326386>
- WHO, World Health Organization 2022. World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>