

”Cancer är något vi helst inte vill prata om. Nä, fy usch

KRÖNIKA
Tina Persson

Tänk om?

Vi pratar om att vi ska vara snälla, men hur snälla är vi med oss själva egentligen?

Det är nu 11 år sedan, som jag hittade min pärla i mitt bröst. Det var en morgon när jag stod i duschen, och jag tänkte finne eller böld eller kunde detta vara något annat?

Nä, inte nu! Usch, vad jobbigt! Vill inte, vill inte, vill absolut inte!

Som kvinna går jag på mammografi vartannat år, och nu var jag mitt emellan. Så tankarna gick, ska jag vänta tills nästa sommar? Nä, men det var ju inte klokt! Hur kunde du ens tänka den tanken!

Till slut kom modet, och det visade sig att jag hade fått cancer. Mitt i rädslan, blev jag så otroligt stolt över mig själv. Tänkt om jag hade väntat ett drygt år till, vilket läge hade jag då varit i?

Cancer är något vi helst inte vill prata om. Nä, fy usch. Nu pratar vi om något roligare, men är det inte dags?

Är det inte dags att sluta sopa ämnet under mattan, och börja prata om en folksjukdom som allt fler får idag?

Idag är diagnosen cancer en folksjukdom som så många får kliva på, men där allt fler överlever. Inte alla jag vet, men så många.

Så om vi började våga lätta på trycket, så skulle många med mig slippa känna den skuldkänsla som vi känner när det händer.

Jo, det är sant. Vi känner en skam och skuld att vi har ”dragit” på oss något så hemskt och där även dom omkring oss, kommer att drabbas.

Idag finns det så många diagnoser och sjukdomar, som bara kryper på oss som en tjyv om natten. Det var så jag kände, eftersom jag kände mig frisk och så var jag verkligen sjuk. Hur kunde det vara så?

Idag erbjuds så många möjligheter, men där många ändå väljer att ”fega” ur om jag får använda det ordet. Du som kvinna erbjuds mammografi under en längre tid i livet och även gyn undersökning, men ändå är det många som avstår.

Usch, tänkt om dom hittar något. Tänkt om jag är sjuk? Nä, jag vågar inte!

Samma sak för männen ni erbjuds PSA prov, men går ni? Usch, vad obehagligt! Idag erbjuds många hälsosamtal av vårdcentralen, men hur många väljer att gå? Allt för få, varför?

Många verksamheter erbjuder även hälsokontroller, och här tänker jag att det är mer synligt för kollegorna. Så kanske du inte vågar att avstå utan går, fast sedan om du får veta något så kanske du väljer att hålla tyst.

Kanske du tom skryter om att du fick veta att du behöver gå ner i vikt, men här ser jag många män klappa sig på magen stolt. Varför stolt över en stor mage? Hur kan en mage ge någon pondus? För det är så jag tycker ni verkar tänka.

Många arbetsplatser har idag medarbetarsamtal och lönesamtal, men vart kommer hälsosamtalet in? Jag tänker om du erbjuder hälsokontroll, hur tar du då som arbetsgivare vara på den kontrollen i ett medarbetar- eller hälsosamtal?

Jag har aldrig upplevt det samtalet i alla fall, har du?

Sen har vi friskvårdsbidraget som många arbetsgivare erbjuder, men där anställda av olika orsaker inte använder möjligheten. Eller så köper den anställde något som dom inte använder, enbart för att använda pengarna.

Det finns även många chefer och verksamheter som också gärna ”fegar” ur. För tänkt om någon har tex cancer? Hur löser de det då? Det där får dom lösa själva!

Så åter till min första fråga, i dagens text. Varför säger vi att vi ska vara snälla, men med oss själva då väljer vi ändå att avstå.

Vi avstår att gå på undersökningar som kan innebära att du får tidig hjälp, istället för att det är för sent. Vi avstår möjligheter som jag ser tydligt skulle kunna vända hälsoläget, som vi befinner oss i idag.

För mig är det självklart att vara självsnäll, men jag vet det är inte alltid lätt. För självsnäll innebär att du behöver våga gå på undersökningar, som kan ge dig ett svar du inte vill ha. Självsnäll innebär att när du känner något som gör dig orolig, våga då boka en tid.

Självsnäll innebär ett eget ansvar, men den kan kännas allt för stor ibland.

Rädslan tar lätt över i våra liv, för tänk om du är sjuk? Rädslan är stor och skrämmande, men tänkt om du är frisk? Varför välja rädsla, när du kan välja kärleksfullt mod?

Ta chansen i höst att våga växa som människa, möjligheten är din.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson