

### 6.1.1 Hvordan kan kronisk sykdom oppleves?

*Anne Kristin Posti*

«Når du blir syk, går du fra en situasjon du kjenner, til en ny og mer usikker en – det skjer en omveltning som påvirker mange områder i livet ditt. Det kan oppleves tøft.»

*Hilde Beate Berg «Familie med MS»*

Når en opplever en utfordrende livsendring, som det å få en kronisk sykdom er, kan noen oppleve at negative følelser og tanker tar overhånd. Sorg, fortvilelse og følelsen av håpløshet, sammen med negative tanker rundt egen identitet, økonomi og sosialt liv, gjør hverdagen utfordrende.

For andre kan reaksjonen være mer dempet, og ikke fullt så tydelig for en selv eller andre. Den ene måten å reagere på, er ikke mer riktig enn den andre. Mennesker med MS er like forskjellige som folk flest. Det er personlighet og tidligere erfaringer som gir grunnlag for hvordan man reagerer.

Det å ha negative tanker, følelser og reaksjonsmønstre er normalt og vanlig for alle mennesker. Det er en del av det å mestre og håndtere livet.