

Suggerimenti

Sostegno tramite la psico-oncologia

È possibile che lo stress psicologico dovuto alla malattia non possa essere superato senza un aiuto professionale. Gli psico-oncologi assistono Lei e i Suoi familiari, a titolo complementare, tramite colloqui nella gestione della malattia. Chieda consiglio alla Sua équipe curante.

La terapia cognitivo-comportamentale può aiutare a calmare alcuni pensieri o comportamenti che aggravano la paura.

Chieda al Suo professionista sanitario di fiducia di consigliarle uno specialista.

Ulteriori informazioni sull'argomento

- Opuscolo **«Cancro e disagio psichico»**, Lega svizzera contro il cancro
- Opuscolo **«Prendersi cura di una persona cara malata di cancro»**, Lega svizzera contro il cancro
- Opuscolo **«Cancro inguaribile: che cosa fare?»**, Lega svizzera contro il cancro
- Opuscolo **«Quando un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?»**, Lega svizzera contro il cancro
- **«Assicurazioni sociali e aspetti giuridici»**, Lega svizzera contro il cancro

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Paura

Buono a sapersi

La paura è una reazione del tutto normale nei confronti di una situazione difficile e di minaccia. Essa si può manifestare attraverso disturbi fisici e psicologici e può essere scatenata dai cambiamenti nella propria situazione di vita.

Chi soffre di una malattia tumorale può provare paura per esempio:

- al momento della diagnosi;
- all'inizio della terapia;
- nel momento in cui si passa ad una nuova terapia; • nell'adattamento alla nuova situazione di vita;
- nel caso di un peggioramento dello stato di salute.

Spesso la paura si manifesta anche in modo inaspettato, per esempio quando si termina la terapia oppure quando si fa ritorno alla vita di tutti i giorni.

In caso di ansia, soprattutto se si protrae da più di 6 mesi, è importante consultare un professionista sanitario per trovare sollievo.

Paura

Si sente....	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none"> Leggera ansia 	<ul style="list-style-type: none"> Cerchi di non affrontare da solo/a i momenti difficili. Infatti, sarà più semplice superare tali momenti se potrà condividerli con una persona di fiducia. Non esiti a porre qualsiasi domanda alla Sua équipe curante. Si prepari al prossimo colloquio medico e si annoti tutte le domande che desidera porre. Discuta le decisioni che deve prendere anche con le persone a Lei vicine. Si muova regolarmente. L'attività fisica può infatti rafforzare il proprio equilibrio interiore. Il caffè può peggiorare l'ansia, quindi cerchi di ridurlo gradualmente o di smettere di berlo.
	<p>Irrequietezza, palpitazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> Irrequietezza, palpitazioni Vertigini, sudorazione, tremori È in grado di occuparsi delle faccende quotidiane anche se in maniera limitata. Presenta problemi di sonno. Ha la sensazione di perdere il controllo della propria situazione. Ha la sensazione di non essere più se stessa o se stesso. 	<ul style="list-style-type: none"> Chiarisca assieme alla Sua équipe curante le domande concernenti la terapia e la malattia. Cerchi di distrarsi dai pensieri negativi ricorrenti con qualcosa che le procura piacere. Molto utili per calmarsi sono gli esercizi di rilassamento basati sullo Yoga oppure il rilassamento muscolare. Anche i massaggi (eventualmente su prescrizione medica) o ascoltare musica possono avere un effetto altrettanto rilassante. Non esiti a parlare delle Sue paure con i medici, con il personale infermieristico, con gli psico-oncologi oppure all'interno dei gruppi di autoaiuto. Si informi già in anticipo su chi sono le persone a cui rivolgersi nei casi di emergenza.
	<p>Nei casi in cui si manifestassero improvvisamente sintomi fisici quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> dolori al petto respirazione difficoltosa vertigini senza essere sottoposto a sforzi una sensazione di panico <p>Oppure :</p> <ul style="list-style-type: none"> Una significativa perdita di interesse e di motivazione, una sensazione di sentirsi inutile, gravi disturbi del sonno o pensieri suicidi. 	<ul style="list-style-type: none"> Contatti la Sua équipe curante