

Consigli

Sostegno psico-oncologico

L'annuncio di una cattiva notizia e lo shock emotivo che l'accompagna potrebbero non essere facili da superare senza l'aiuto di uno specialista. Gli psico-oncologi possono aiutare Lei e le persone a Lei care a gestire le emozioni che state vivendo offrendovi una consulenza. Chieda ai professionisti sanitari che l'assistono di consigliargliene uno.

Scambi con altre persone coinvolte

- [«infoentraidesuisse»](#)

Supporto da parte di un'équipe di cure palliative

Quando il trattamento mira ad alleviare i sintomi piuttosto che a curare la malattia, le cure palliative offrono un approccio che consente di mantenere la migliore qualità di vita possibile. I professionisti specializzati in cure palliative supportano e assistono i pazienti affetti da cancro anche a domicilio.

Ulteriori informazioni su questo argomento

- [«La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto»](#), Lega svizzera contro il cancro (2018)
- [«Attività fisica e cancro»](#), Lega svizzera contro il cancro (2021)
- [«Cancro e disagio psichico»](#), Lega svizzera contro il cancro (2018)

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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Gestire i miei sentimenti




Buono a sapersi

Le persone affette da cancro attraversano periodi più o meno difficili. Le visite di controllo dopo le terapie antitumorali o la notizia che la malattia non può più essere curata sono particolarmente difficili. Queste notizie sono drammatiche e possono cambiare la vita.

Anche la vita quotidiana è influenzata da emozioni mutevoli. Le persone colpite dal cancro e i loro cari possono reagire con rabbia, tristezza, disperazione, paura, ritiro o sintomi di depressione. Si pongono molte domande a cui non c'è risposta. Ad esempio: "Perché io?"

In tutte le fasi del cancro, la qualità della vita deve essere al centro delle Sue preoccupazioni. Diversi professionisti possono aiutarla a mantenere la migliore qualità di vita possibile, trattando i Suoi problemi e fornendole supporto. Le raccomandazioni contenute in questo opuscolo sono pensate per aiutarla a gestire al meglio le Sue emozioni.

Gestire i miei sentimenti

Si sente...	Oppure trova che...	Cosa si può fare da soli...
	<ul style="list-style-type: none">• Accetta la Sua situazione• A volte ha paura quando pensa al vostro futuro• Alcuni giorni si sente esausto/a e demotivato/a	<ul style="list-style-type: none">• Si prenda cura del Suo corpo. Pianifichi dei periodi di riposo durante la giornata• Approfitti dei giorni in cui si sente bene per svolgere attività che le piacciono (ad esempio, fare una passeggiata, andare al cinema, incontrare persone di cui si fida)• Cerchi di non rimanere solo/a con le Sue ansie nei giorni difficili• Esprima i Suoi sentimenti, le Sue preoccupazioni e le Sue domande alle persone che le sono vicine, in modo che possano sostenerla
	<ul style="list-style-type: none">• È spesso triste o addirittura arrabbiato/a• Ha la sensazione di aver perso l'orientamento• A volte ha la difficoltà a concentrarsi su un'attività o su una conversazione	<ul style="list-style-type: none">• Consideri la possibilità di partecipare a un gruppo di discussione per parlare con altre persone che si trovano in una situazione simile• Parli dei Suoi sentimenti, delle Sue preoccupazioni e delle Sue domande con dei professionisti sanitari di cui si fida.• Contatti la Lega contro il cancro del Suo cantone o la linea Cancer Info per ricevere supporto.
	<ul style="list-style-type: none">• Non riesce a concentrarsi su un'attività o una conversazione• Non riesce a dormire la notte• Si sente disperato/a o senza speranza• A volte è preso/a dal panico	<ul style="list-style-type: none">• Contatti un professionista sanitario.