

## Consigli

### Sostegno psicologico

I cambiamenti fisici causati dalla malattia e dal suo trattamento possono sembrare insopportabili. Parlare con uno psico-oncologo o sottoporsi a una terapia cognitivo-comportamentale può essere utile per imparare ad accettare i cambiamenti fisici. La terapia di coppia può anche aiutarla a superare un periodo difficile della Sua relazione. Chieda al Suo professionista sanitario di fiducia di consigliarle uno specialista.

### Offerte complementari

- Laboratori di bellezza gratuiti: [«https://lgfb.ch/it/»](https://lgfb.ch/it/)
- Corsi sulla convivenza con il cancro: [«https://avac.ch/fr/»](https://avac.ch/fr/)

### Maggiori informazioni su questo argomento

Opuscoli della Lega svizzera contro il cancro :

- «La terapia anti-tumorale ha cambiato il mio aspetto», (2018)
- «Il cancro e la sessualità maschile», (2017)
- «Il cancro e la sessualità femminile», (2015)
- «Attività fisica e cancro», (2021)

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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.





## Nuova immagine corporea

### Buono a sapersi

Il cancro può causare una serie di cambiamenti fisici a seguito della malattia e dei suoi trattamenti. Questi includono cambiamenti nell'aspetto (ad esempio, perdita di capelli, cicatrici, perdita di peso, aumento di peso), cambiamenti sensoriali (ad esempio, dolore, intorpidimento) o problemi funzionali (ad esempio, difficoltà a deglutire, difficoltà a parlare, disfunzione erettile). Alcuni cambiamenti sono temporanei, mentre altri possono durare a lungo o rimanere per sempre.

Potrebbe sentire che il Suo corpo non le appartiene più a causa di questi cambiamenti e potrebbe sentirsi male con sé stesso/a. A volte ci si isola per questo motivo o si rinuncia ad attività che si vorrebbero fare. Si tratta di reazioni normali che anche altre persone affette da cancro sperimentano. Il processo di adattamento a una sensazione corporea mutata è individuale e può richiedere più o meno tempo.

## Nuova immagine corporea

Si sente...	Oppure trova che...	Cosa si può fare da soli...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considera i cambiamenti fisici insignificanti.</li> <li>• Riesce ad abituarsi ai cambiamenti fisici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedichi tempo a sé stesso/a.</li> <li>• Continui a partecipare alle attività che le piacciono (ad esempio, sport o attività sociali).</li> <li>• Parli dei Suoi sentimenti, bisogni, desideri e limiti. Questo può aiutare a evitare malintesi tra le persone che la circondano.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha difficoltà ad accettare i cambiamenti fisici.</li> <li>• Ha difficoltà a guardarsi allo specchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli specialisti (ad esempio fisioterapisti, ergoterapisti, logopedisti) possono aiutarla nella vita quotidiana nonostante le Sue limitazioni.</li> <li>• Parli dei Suoi sentimenti e dei cambiamenti fisici con i membri fidati dell'équipe curante</li> <li>• I professionisti sanitari che la seguono o la Lega contro il cancro le forniranno i recapiti di specialisti nella consulenza alle persone colpite dal cancro.</li> <li>• Terapie come la musica, la pittura o lo sport possono aiutarla a sviluppare una nuova immagine corporea. I professionisti sanitari e/o la Lega cantonale o regionale contro il cancro possono fornirle consigli su questo tema.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non riesce ad accettare i cambiamenti fisici.</li> <li>• Sente di non avere alcun controllo sul Suo corpo.</li> <li>• Si vergogna e si sente inibito/a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contatti un professionista sanitario.</li> </ul>