

Diagnosi di cancro e salute mentale

Cosa sapere e come affrontarlo



Se stai leggendo, probabilmente significa che a te o a una persona a te cara è stato diagnosticato un cancro. Se la tua equipe medica ti guiderà alle opzioni di trattamento e su cosa aspettarti, questo articolo offre supporto e comprensione per le sfide emotive che potresti trovarti di fronte lungo la strada.

È importante sapere che il cancro si presenta con molte forme e gravità. Alcuni tumori sono facilmente curabili e hanno alti tassi di sopravvivenza, soprattutto con una diagnosi precoce. Altri sono più gravi e meno prevedibili. Quale che sia il caso, scoprire che tu o una persona cara avete il cancro può essere travolgente e influenzare ogni aspetto della vita. È naturale provare:

- Shock e incredulità
- Solitudine o senso di isolamento
- Paura e ansia
- Perdita del controllo e frustrazione
- Tristezza, rabbia o colpa

È anche naturale provare disagio mentale e porsi domande come:

- “Perché a me?”
- “Cosa ho fatto di male?”
- “Cosa succederà a me e alla mia famiglia?”

Potresti vivere cambiamenti nel tuo senso di identità e scopo o dover contrastare sensazioni di disperazione e solitudine. Potresti anche provare un senso di perdita e dolore.



4 febbraio

.....
Giornata mondiale

Non c'è un modo giusto e uno sbagliato di sentirsi quando ci si trova faccia a faccia con il cancro; le reazioni e le emozioni di ciascuno sono uniche. Emozioni intense quali tristezza, rabbia o ansia sono risposte naturali. Ad esempio, molti provano ansia prima di iniziare il trattamento, chiedendosi quanto sarà efficace o come affronteranno gli effetti collaterali. Per alcuni, queste sensazioni ritornano durante il trattamento e la convalescenza trovandosi di fronte a incertezza e cambiamenti fisici.

Affrontare il cancro

Sebbene la diagnosi di cancro possa farti pensare che ci sia tanto che non sai e che è fuori dal tuo controllo, usare strategie di auto-aiuto può aiutarti a mantenere più il controllo. Considera i seguenti modi per aiutarti ad arrivare in fondo al tuo percorso terapeutico.

Controlla ciò che puoi

Anche se il cancro può farti sentire impotente, concentrarti su ciò che puoi controllare, come ad esempio tenerti informato sulle tue cure, fare domande e mantenere una routine quotidiana può darti un senso di stabilità.

Così come prendere decisioni tenendo a mente i tuoi interessi. Ad esempio, può essere molto difficile dire ai tuoi cari della tua diagnosi. Può anche essere stressante e faticoso rispondere a domande e verifiche benintenzionate. Concediti il diritto di condividere solo i dettagli che desideri. Considera anche di nominare un delegato, come ad esempio un familiare o un amico di cui ti fidi, che aggiorni persone a te vicine e risponda alle domande al posto tuo.

Accetta le tue sensazioni

Alcune delle persone che hanno il cancro si sentono sotto pressione nell'essere ottimiste e positive, soprattutto per i loro familiari e amici. Sebbene mantenere la speranza sia importante, non devi fingere o indorare la pillola per quello che stai attraversando. La cosa potrebbe farti sentire più esausto e sfinito.

Prenditi il tempo e lo spazio per ascoltare e riconoscere le tue emozioni quando affiorano. Va bene se ti senti stanco e triste. Va bene anche provare spavento, tristezza, rabbia e ogni altra cosa.

È importante elaborare le proprie sensazioni. Trova dei modi per aiutarti a esprimere quello che provi, come ad esempio tenere un diario, parlare con un amico fidato o unirti a un gruppo di supporto. È riconoscendo e comprendendo le proprie emozioni che possiamo gestirle in modo più efficace e sviluppare la resilienza. Reprimere le sensazioni può aumentare stress, ansia e depressione, tra le altre cose.

Individua anche dei limiti che possono aiutarti a elaborare emozioni difficili. Ad esempio, potrebbe essere utile prenderti un giorno per sentirti triste o arrabbiato e poi

il giorno dopo metterti a fare delle cose che ti piacciono. O magari prenderti una pausa e smettere di rispondere a e-mail e telefonate, definendo piuttosto un orario specifico per rispondere.

Pratica tecniche calmanti

Esercizi di respirazione profonda, meditazione e consapevolezza possono aiutare a ridurre lo stress e trovare la calma. Anche dedicare qualche minuto al giorno alla respirazione può aiutarti a trovare calma e concentrazione. Riformulare i pensieri negativi man mano che ti vengono in mente può essere ugualmente d'aiuto. Cerca di ricordarti delle sfide che hai superato in passato. Cambiare mentalità può aumentare la resilienza e ridurre le sensazioni di ansia e disperazione.

Se riesci, fai delle attività fisiche leggere come camminare o fare stretching; l'esercizio fisico può infatti migliorare l'umore e aiutare a gestire lo stress.

Crea un sistema di supporto

Alcune persone affette da cancro provano sentimenti di solitudine. Alcune si isolano anche dagli altri per vari motivi, ad esempio perché si sentono vulnerabili o diversi da come sono. Ma entrare in contatto con gli altri può giovare alla tua salute e al tuo benessere generale in molti modi, tra cui migliorare l'umore, ridurre lo stress, darsi un senso di scopo e appartenenza e migliorare la funzione immunitaria.

Potresti sentirti solo anche se sei circondato da persone che ami, soprattutto se sembra che nessuno ti capisca. In questo caso, alcune persone affette da cancro trovano utile entrare in contatto con altre persone che hanno affrontato la malattia, sia che si tratti di un gruppo di supporto, di un podcast o di altre risorse.

Sii gentile con te stesso

La gentilezza verso se stessi può assumere molte forme, tra cui avere pazienza con se stessi mentre ci si adatta alla nuova normalità e gestire le proprie aspettative. È naturale provare molte emozioni e, a volte, si potrebbe anche avere voglia di gettare la spugna. Ma sappi che questa sensazione viene vissuta dalla maggior parte delle persone. Celebrare le vittorie e i traguardi può aiutarti a rimanere centrato e concentrato sul procedere.

Anche tenersi informati può aiutare. Parla con la tua équipe sanitaria delle tue opzioni e di cosa aspettarti a ogni step. Assicurati di aver capito quello che ti hanno detto. Fai domande per chiarire e prendi in considerazione l'idea di portare qualcuno di cui ti fidi agli appuntamenti per supporto e come paio di orecchie in più.

Fai del tuo meglio per conoscere le basi della salute e del benessere, come ad esempio dormire abbastanza, mangiare cibi nutrienti, tenersi attivi e trovare il maggior equilibrio possibile tra lavoro e vita privata.

Preparati a quello che verrà

Completare le cure contro il cancro può essere sia un sollievo che una nuova fonte di ansia. Molti sopravvissuti si sentono persi, incerti o preoccupati per il possibile ritorno del cancro. Entrare nella fase di “sopravvivenza” spesso porta con sé un mix di emozioni - dalla gratitudine alla paura. Sottoporsi a controlli regolari, unirsi a gruppi di supporto e parlare dei piani terapeutici di follow-up con la tua equipe sanitaria possono essere di aiuto.

Conosci i rischi e i segnali per la salute mentale

Per quanto sia naturale provare una serie di forti emozioni quando si affronta il cancro, le esperienze possono a volte portare a problemi di salute mentale più gravi. Le persone a cui è stato diagnosticato un cancro sono a più alto rischio di ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico (PTSD).

- **Ansia:** l'ansia può dipendere da diverse cose, tra cui ricevere la diagnosi, affrontare il trattamento, affrontare gli effetti collaterali oppure attendere i risultati degli esami. I segnali includono sentirsi nervosi o tesi, faticare per controllare la preoccupazione, provare irrequietezza e sentirsi fisicamente in tensione.
- **Depressione:** circa il 25% dei pazienti oncologici soffre di depressione, che può presentarsi subito dopo la diagnosi

o più tardi. I segnali includono sensazioni persistenti di tristezza, disperazione o colpa, così come i cambiamenti a livello di sonno e appetito.

- **PTSD:** qualcuno manifesta sintomi di PTSD correlati al cancro, come ad esempio pensieri intrusivi, incubi o un senso di torpore emotivo.

Riconoscere questi segnali in anticipo e cercare supporto per la salute mentale può migliorare il benessere generale e la qualità della vita. Se non trattati, i problemi di salute mentale possono peggiorare. Possono anche portare ad altri problemi di salute, tra cui indebolimento del sistema immunitario, problemi di digestione, effetti collaterali peggiori della terapia e un recupero fisico più lento.



Quando chiedere aiuto

Se le emozioni intense persistono per 2 o più settimane e interrompono la tua vita quotidiana, è importante chiedere aiuto. Consulta il tuo team medico o un professionista della salute mentale per supporto. Un medico o un professionista della salute mentale può aiutarti a determinare cosa c'è alla base dei tuoi sintomi e ad aiutarti ad adottare misure per gestirli.

Fonti

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 luglio 2024.

Singapore Cancer Society. [Mental health](#).

Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).

Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Nov. 2024.

Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 ott 2022.

Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 marzo 2022.

National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 aprile 2023.

National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1 maggio 2024.

UICC. [Giornata mondiale contro il cancro](#).

Optum

optum.com

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF15047674 333340-112024 OHC