



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuța" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Adaptarea psihologică în condițiile unui diagnostic de cancer

Elaborat de Psiholog Clinician Florina Pop

Revizuit și aprobat de către echipa

Centrului de Tumori Mamare

14 noiembrie 2022



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuța"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"

Bucuria omului e omul.


*Între ei se înfiripă prietenia care umple cel
mai întins deșert al sufletului nostru
(Jacques Benigne Bossuet)*

Adaptarea psihologică în condițiile unui diagnostic de cancer mamar

Psih. Clinician Principal Florina Pop

Acest ghid oferă idei despre adaptarea la posibile trăiri, îngrijorări și probleme care apar în momentul confruntării cu un diagnostic de cancer mamar.

Scopul adaptării psihologice este de a reuși să aveți o stare de bine în cea mai mare parte a timpului. Ideile și tehnicile psihologice din acest ghid vă pot creiona un punct de vedere care să ajute la experiențierea unui sentiment al controlului cu privire la povestea oncologică cu atât mai mult cu cât întreaga traiectorie oncologică presupune gestionarea unui anumit nivel de incertitudine.

Faptul că vedeți semnul următor  reprezintă o invitație la a scrie sau cel puțin a reflecta la ceea ce gândim și trăim în diverse etape de pe parcursul traiectoriei oncologice.

De asemenea, puteți oricând apela la un psiholog clinician care are și expertiză în domeniul psiho-oncologiei. Rolul specialistului este să rămână lângă dumneavoastră pe toată durata tratamentelor oncologice și de fiecare dată când reveniți pentru controalele medicale periodice, să vă arăta interes și respect pentru întreaga dumneavoastră experiență, să vă dovedească grijă și apropiere. Pe lângă relația terapeutică, veți cunoaște modalități prin intermediul cărora să gândiți sănătos și într-un mod care să folosească stăria dumneavoastră de bine.

Scopul oricărei intervenții psiho-oncologice bine ghidate este ca dumneavoastră să deveniți propriul psiholog, astfel încât transformarea modului de a gândi și a ne adapta la situațiile dificile să reprezinte "un bun" câștigat pentru întreaga viață.

Prima parte din ghid va face referire la impactul pe care îl poate avea un astfel de diagnostic și, la consecințele asupra vieții dumneavoastră. Poate fi important să știți faptul că, modul în care vă simțiți în acest moment poate fi normal ca și răspuns la experiențerea unui stresor precum cancerul, însă pot fi și alte modalități care sunt utile pentru a experiența un sens al controlului mult mai puternic decât ceea ce simțiți în acest moment.

Partea a doua a ghidului începe prin focalizarea asupra problemelor cu care dumneavoastră vă puteți confrunta în acest moment și ce fel de schimbări ați dori să faceți. Mai departe, va merita să descoperiți câteva strategii de coping (de adaptare), care pot fi utile pentru a face față schimbărilor din viața dumneavoastră. Experiența profesională a demonstrat faptul că, oamenii pot beneficia de pe urma exersării pașilor / strategiilor / abordărilor descrise în ghidul de față.

Cel mai important lucru în acest moment este de a oferi o primă șansă. Dacă doriți să faceți schimbări pentru adaptarea la cancer-acest ghid este plin de idei care pot fi puse în practică.

Ghidul nu înlocuiește suportul psiho-oncologic de specialitate.

„După 30 de ședințe de consiliere psihologică am învățat să gândesc într-un mod care să mă ajute să fac față cancerului. Am învățat să cultiv bucurie, să îmi prioritizez viața și să fiu pregătită indiferent de ceea ce va urma în viața mea.”

Alina, 37 de ani, cancer mamar

„- Ce se întâmplă când omul își deschide inima?

- Se face bine.”

Haruki Murakami- Pădurea norvegiană

Cuprins:

Partea I. Cum a schimbat cancerul mamar viața dumneavoastră?..... 6

Partea a II. Cum să gândim sănătos în momentul rezolvării problemelor oncologice? 7

Partea a III a Cum să gestionez frica de recidivă? 9

Partea a IV a Planul meu pentru grija de sine 10

Referințe bibliografice selective: 16

Partea I. Cum a schimbat cancerul mamar viața dumneavoastră?

A afla despre un diagnostic de cancer mamar poate însemna confruntarea cu un șoc.

Din punct de vedere emoțional poate însemna o perioadă cu multe fluctuații emoționale, schimbări și îngrijorări.

După momentul biopsiei, putem simți că viața noastră este "pusă pe pauză". Pot apărea diferite îngrijorări, de la cum vom face față tratamentului, ce le vom spune celor dragi (copiilor, părinților, soțului/partenerului, prietenilor ș.a.m.d.), cum se va schimba dinamica vieții de familie și a celei de cuplu, precum și multe altele.



Dacă considerați că vă ajută, încercați să folosiți spatiul de mai jos, descriind ceea ce s-a întâmplat în viața dumneavoastră din cauza acestei probleme de sănătate:

Poate ați depășit momentul în care ați aflat diagnosticul și vă aflați în etapa tratamentului chimioterapeutic, una dintre cele mai dificile etape, așa cum spun unele doamne care au finalizat acest moment din povestea oncologică.

*„Sentimentele seamănă mult cu valurile, nu le putem
opri să vină, dar putem, să alegem pe care să plutim.”*

Jonatan Martensson

Partea a II. Cum să gândim sănătos în momentul rezolvării problemelor oncologice?

Fluctuațiile emoționale sunt o parte normală în confruntarea cu cancerul.

Următoarele exerciții v-ar putea fi utile pentru adaptarea psihologică în diferite etape:

1. Încercați să vă gândiți dacă mai cunoașteți pe cineva cu același diagnostic sau unul similar, iar acea persoană a reușit să depășească toate etapele de tratament, iar acum și-a reluat activitatea profesională.

2. Dacă la un moment dat simțiți că emoția vă copleșește și nu aveți cu cine discuta despre acest aspect ajuta să vă adresați următoarele întrebări:
 - ✚ Dacă cineva foarte drag ar fi în această etapă a vieții ce l-aș sfătui? Cum l-ar ajuta să gândească?
 - ✚ Ce aș mai putea face pentru a mă ajuta în această situație? Ce ar însemna să mă comport cu mine ca și cu cel mai bun prieten al meu?
 - ✚ M-am mai confruntat în trecut cu o problemă care să aibă consecințe serioase? Ce m-a ajutat să fac și să gândesc în acel moment? Ce din ce am decis să fac în acel moment pot face și astăzi?

3. Dacă nu ați stabilit legătura cu un psiho-oncolog până acum e un bun moment să luați această decizie. Acest lucru vă poate ajuta să stabiliți o relație terapeutică, să discutați cu cineva (care nu judecă și e prezent acolo) despre ce simțiți și la ce vă gândiți în legătură cu aflarea diagnosticului, cu momentul tratamentului sau oricare alte îngrijorări care apar în astfel de momente dificile din viața noastră. Atunci când vorbim despre ceea ce trăim, ne putem gândurile în ordine, și uneori putem ajunge la soluții diverse privind anumite probleme. Împreună cu psiho-oncologul puteți decide care sunt tehnicile care pot fi potrivite și utile pentru dumneavoastră în această perioadă.

Partea a III a Cum să gestionez frica de recidivă?

Frica de recidivă este definită ca și distress emoțional cauzat de îngrijorarea privitoare la faptul că boala ar putea progresa sau s-ar putea dezvolta din nou în altă parte a corpului (1).

Dacă frica de recidivă este severă atunci interferează cu abilitatea pacientului de se adapta sănătos la provocările vieții de zi, dincolo de boală. Oamenii care se confruntă cu nivele crescute ale fricii de recidivă pot experiența probleme cu somnul (inclusiv insomnii), simptomatologie anxioasă, depresivă și o calitate a vieții mai scăzută (2-4).

Un screening foarte simplu pentru a vedea dacă gândurile noastre referitoare la recidivă ne afectează este să încercăm să răspundem la următoarele întrebări:

1. Devin deseori tensionat/tensionată atunci când mă gândesc că boala ar putea progresa?
2. Atunci când devin tensionată, am simptome fizice, precum bătăi accelerate ale inimii, durere în stomac, nervozitate?

Dacă în schimb acest gând al recidivei apare doar uneori sau rareori și nu este însoțit de manifestări fiziologice sau nu vă afectează semnificativ viața de zi cu zi atunci putem

spune că este frică de recidivă ne semnificativă clinic/frica de recidivă este funcțională.

Recomandare

Adresați-vă următoarele întrebări de fiecare dată când un simptom vă activează gândul referitor la recidivă:

1. Ar putea fi și o altă cauză pentru durerea pe care o simți?
Înainte de a avea acest diagnostic am mai avut o durere de acest fel? Care a fost cauza?
2. Cum ar putea altcineva să vadă situația?
3. Dacă cineva foarte drag ar fi în aceeași situație ce aș sfătui-o/ce l-aș sfătui?

Referință: Podcast Gânduri și emoții (<https://onco-plan.ro/podcast/#episod1>)

Partea a IV a Planul meu pentru grija de sine

Conceptul de „îngrijire de sine” descrie un act conștient pe care îl face o persoană pentru a-și susține sănătatea fizică și emoțională. Există multe forme pe care le poate lua îngrijirea de sine, ne putem referi la dietă și nutriție, la calitatea somnului, la activitatea fizică, la gândirea sănătoasă și cultivarea emoțiilor pozitive, însă pentru o abordare sănătoasă a vieții

noastre avem nevoie de să ne focalizăm pe cât posibil pe toate domeniile menționate mai sus.

Un plan eficient de îngrijire de sine/autoîngrijire ar trebui să fie adaptat vieții și nevoilor noastre. E nevoie să fie creat de dumneavoastră împreună cu specialiști și mai ales personalizat.

Planul fizic este cel al corpului include atenția și îngrijirea pentru a rămâne în formă, sănătoși și plini de energie. Organizația Mondială a Sănătății definea sănătatea drept "acea stare de bine fizic, mental și social, iar nu doar absența bolii".

În ce măsură v-ar ajuta să consultați un kinetoterapeut specializat în problemele de natură oncologică?

Ce alte activități ar putea ajuta din punct de vedere fizic?

Ce presupune un regim alimentar sănătos și echilibrat în cancerul mamar?

În ce măsură ar merita să solicitați consiliere nutrițională?

Cum aș putea reduce intensitatea emoțiilor negative și crește intensitatea intensitatea emoțiilor pozitive?

Reducerea intensității emoțiilor negative se poate realiza prin multe modalități cognitive, comportamentale și fiziologice. Ajută să acordăm o atenție deosebită gândurilor noastre (cel mai eficientă abordare este de a apela la un psiholog clinician cu competențe în psiho-oncologie / psihoterapeut cognitiv comportamental), comportamentelor care ne folosesc și exercițiilor de meditație, relaxare și celor de respirație.

Permiteți-mi să vă propun câteva exerciții pentru cultivarea emoțiilor pozitive pe care le puteți include în planul de îngrijire personal și relațional.

Cultivarea recunoștinței

1. Reflectați asupra istoriei dumneavoastră și căutați o persoană relevantă care a avut un impact pozitiv deosebit în viața dumneavoastră. Poate fi vorba de un părinte, un prieten, un coleg sau chiar un străin; o persoană care v-a făcut mult bine, care v-a ajutat într-un moment critic, care v-a dat un sfat memorabil sau care periodic vă aduce bucurii în viață. Aduceți în centrul atenției această persoană și descoperiți toate lucrurile pozitive pentru care îi sunteți recunoscători și modul în care aceste lucruri v-au îmbogățit viața.

2. Scrieți o scrisoare, adresată acestei persoane, în care să îi transmiteți emoția pe care o trăiți, care sunt lucrurile pentru care îi sunteți recunoscător, modul în care aceste lucruri v-au schimbat viața în bine, lipsurile pe care le-ați fi avut dacă această persoană nu ar fi apărut în viața dumneavoastră. Puteți alege să îi oferiți scrisoarea sau pur și simplu să îi scrieți un mesaj. De dumneavoastră și de întregul context depinde. Exercițiul realizat va avea oricum același impact.
3. De asemenea, reflectați la întreaga traiectorie oncologică. Care este momentul pentru care sunteți recunoscător / recunoscătoare că l-ați depășit? Reflectați asupra acestuia. Puteți scrie despre acest moment dacă pentru dumneavoastră este confortabil.

De asemenea, optimismul este unul dintre scuturile cele mai puternice ale minții umane. A fi optimist înseamnă să ai așteptări pozitive de la viitor și să tratezi experiențele negative de viață prin prisma următoarelor trei convingeri: experiențele negative sunt controlabile („pot acționa în fața lor”); experiențele negative sunt mărginite („nu îmi înglobează întreaga viață”); experiențele negative sunt trecătoare („nu mă vor afecta permanent”).

Optimismul ne face să fim mai rezistenți în fața stresului, să tolerăm mai bine necazurile vieții, să ne recuperăm

mai bine după o boală, atât psihologic, cât și somatic. Mai mult, și mai important, optimismul este o trăsătură care se dobândește prin exercițiu.

Exercițiu

Amintiți-vă de un moment dificil pentru dumneavoastră. Un moment în care nu ați considerat că poate avea și partea lui bună însă în timp s-a dovedit că a adus multe beneficii pentru dumneavoastră.

Dacă ați finalizat tratamentul oncologic care considerați că sunt părțile bune ale acestei boli.

Vă mărturisesc că personal cunosc multe paciente care sunt supraviețuitoare de 3 ani, 5 ani, 7 ani și spun că multe aspecte ale vieții lor s-au priorizat și au ajuns să se dezvolte personal după ce au trecut prin experiența atât de multidimensional a cancerului.

În concluzie, am realizat această broșură pentru dumneavoastră, din respect pentru timpul alocat așteptării rezultatelor analizelor medicale și consultului aferent. Sperăm să fie un ghid și o modalitate prin care să reflectați la gândurile sănătoase și la tot ceea ce vă ajută în acest moment al vieții dumneavoastră. Informațiile prezentate nu înlocuiesc un proces terapeutic și nu abordează în mod personalizat povestea oncologică a fiecăruia care poate să difere foarte mult de la o persoană la alta.



Dacă vă putem fi de folos, vă stau la dispoziție cu tot dragul pe toata perioada spitalizării continue sau în regim ambulator (0740423180, psih. dr. Florina Pop).

Cu deosebit respect!

Referințe bibliografice selective:

1. Wellisch DK. Coping with Breast Cancer: Psychological Interventions and Skills. In Breast Cancer 2021 Apr 29 (pp. 293-312). CRC Press.
2. Lee Y-H, Hu C-C, Humphris G, Huang I-C, You K-L, Jhang S-Y, et al. Screening for fear of cancer recurrence: Instrument validation and current status in early stage lung cancer patients. Journal of the Formosan Medical Association. 2020;119(6):1101-8.
3. Butow PN, Fardell JE, Smith A, editors. Fear of cancer recurrence: an overview and Australian perspective. Cancer Forum; 2015.
4. Berrett-Abebe J, Cadet T, Pirl W, Lennes I. Exploring the relationship between fear of cancer recurrence and sleep quality in cancer survivors. Journal of psychosocial oncology. 2015;33(3):297-309.
5. Koch L, Bertram H, Eberle A, Holleczeck B, Schmid-Höpfner S, Waldmann A, et al. Fear of recurrence in long-term breast cancer survivors—still an issue. Results on prevalence, determinants, and the association with quality of life and depression from the Cancer Survivorship—a multi-regional population-based study. Psycho-Oncology. 2014;23(5):547-54.
6. Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want: Penguin.
7. <https://www.paxonline.net/>



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuță" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

**Aceste materiale educative reprezintă proprietatea
intelectuală a Centrului de Tumori Mamare și nu
pot fi redistribuite sau duplicate**



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"