



E ADESSO?
Percorsi per
affrontare la malattia

*con l'aiuto di Silvia Ziche e
la partecipazione di Lucrezia*

a cura di
Barbara Buralli e Domenico Amoroso

E ADESSO?
Percorsi per affrontare la malattia

disegni di
Silvia Ziche
a cui vanno i nostri ringraziamenti per il magnifico
dono della sua disponibilità
stampato nel mese di marzo 2012 dalla
tipografia Ancora/Viareggio
progetto grafico
Beppe Bertuccelli

Utilizzare l'immagine come un valido strumento di aiuto nel convivere con il difficile percorso della malattia. Il personaggio di Lucrezia, nato dalla sagace penna di Silvia Ziche, suggerisce ai nostri pazienti dieci modi per affrontare con determinazione ed energia positiva i cambiamenti di vita che la malattia impone. Un contributo autentico ed originale che nasce ancora una volta dall'impegno e dalla sensibilità del nostro Dipartimento di Oncologia Medica e configura un'intendere l'assistenza psiconcologica verso il paziente nell'unione e nell'intreccio dei molteplici aspetti della cura. Il mio personale ringraziamento va all'utilizzo di un'innovativa idea di divulgazione della cultura scientifica per favorire sempre di più il benessere dei nostri malati.

Giancarlo Sassoli
Direttore Generale Azienda USL 12 Viareggio
Lido di Camaione (LU)

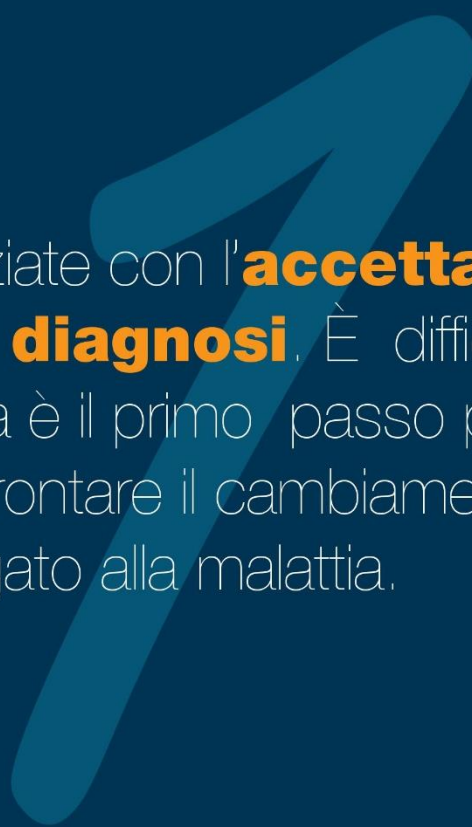
In seguito alla comunicazione di una malattia tumorale è naturale reagire con sentimenti di incredulità, senso di irrealtà e rifiuto. Quando il mondo cambia in maniera così imprevedibile, dopo un momento di comprensibile shock, si possono avvertire emozioni complesse da decifrare: la rabbia, la paura, un senso di ansia e di angoscia. In seguito, la convivenza con la malattia tende a placare l'ondata di emozioni che inizialmente può travolgere il paziente e, in alcuni casi, le emozioni potrebbero assumere la forma della tristezza, o mutarsi in una indefinita apatia, un generico disinteresse o una perdita di attrattiva per attività che fino a poco tempo prima erano considerate piacevoli. In questa fase, è importante attivare una vera e propria riorganizzazione di sé stessi e dell'ambiente. Adeguarsi alla nuova condizione di "malati" richiede energia e consapevolezza. Imparare ad utilizzare le risorse psicologiche nascoste, capire come reagire e come adattarsi al nuovo stato. Può essere molto difficile, ma è indispensabile per riorganizzare l'esistenza. Naturalmente, non riteniamo che la gestione di una malattia complessa, quale il tumore è, possa essere sintetizzabile in punti. Né consideriamo quelli seguenti come consigli, o suggerimenti strategici. Tuttavia, una piccola riflessione in merito a nuove ed impensate soluzioni di adattamento alla nuova condizione, può essere utile. Considerate il decalogo che segue come un primo passo per iniziare a riflettere, non siete soli. Far riferimento alla vostra équipe di cura potrà rivelarsi utile. Il nostro intento è quello di aiutarvi ad utilizzare queste pagine per poter avviare una riflessione condivisa con gli specialisti di vostra fiducia.

Barbara Buralli

Psiconcologa, Lega Italiana
per la Lotta contro i Tumori
UOC Oncologia Medica
Azienda USL 12 Viareggio
Lido di Camaiore (LU)

Domenico Amoroso

Oncologo, Direttore Dipartimento
di Oncologia Medica
Azienda USL 12 Viareggio
Lido di Camaiore (LU)
Presidente LILT Sezione Lucchese



Iniziate con l'**accettare
la diagnosi**. È difficile,
ma è il primo passo per
affrontare il cambiamento
legato alla malattia.



Provate

a porvi in modo "attivo"
di fronte alle cure ed al
percorso medico.

Ricordatevi

che la vita continua
ad essere nelle vostre
mani.

Promuovete

un senso di controllo
della vostra esistenza.



Esprimete apertamente le vostre emozioni.

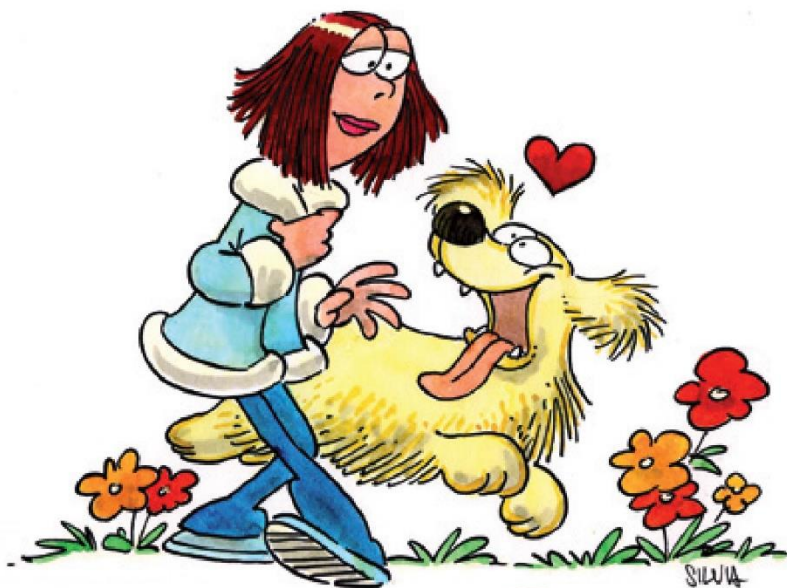
Per prendervi cura del vostro corpo dovrete considerare anche i vostri stati d'animo.

Richiedete l'aiuto dei familiari e degli amici e, se sentite che non basta, anche quello degli esperti.

Non c'è niente di male nel domandare aiuto.



Sviluppate modalità personali per affrontare la malattia, imparando a capire quali sono le caratteristiche della vostra personalità e le esigenze più profonde. **Scavate dentro voi stessi.**



La paura è un'emozione normale durante il percorso della malattia, ma quando invade la mente e la paralizza rischia di diventare davvero un problema. **Individuate attività che vi aiutino nel rilassamento.**

Provate a stabilire nuove priorità, **stabilite nuovi obiettivi di vita**, si è sempre in tempo per dedicarsi ai progetti che ci gratificano e che rimandiamo da sempre.



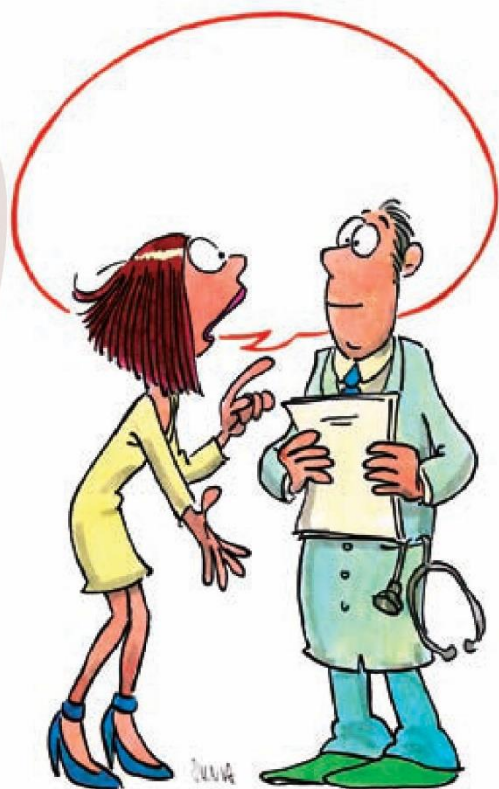


Parlate apertamente con il vostro medico.

Non abbiate timore di apparire
stupidi o banali. Avete diritto a non
rimanere nel dubbio e a
mantenervi informati

Cercate di non isolarvi,

provate a mantenere un'idea di normalità nel vostro quotidiano, imparate a condividere i problemi con le persone di cui vi fidate.



Concedetevi tempo.

Adattarsi significa modificare il nostro essere e la nostra visione del mondo.

La malattia può cambiare il senso del tempo.

Estendete le lancette del vostro orologio, o restringetele.

Oppure, semplicemente, cercate di dimenticarle.

