

CHE FATICA!

LA GESTIONE DELLO STRESS IN ONCOLOGIA

A CURA DI
BARBARA BURALLI
E DOMENICO AMOROSO
VIGNETTE DI CINZIA POLI



Felici Editore

Che fatica!
La gestione dello stress in oncologia

Disegni di
Cinzia Poli
a cui vanno i nostri ringraziamenti
per il magnifico dono della sua disponibilità

Stampato nel mese di novembre 2013
dalla Felici Editore - Pisa

La parola stress ormai è diventata di uso quotidiano, tanto che nel linguaggio comune assume il significato di tensione, ansia, preoccupazione e senso di malessere. Ma abbiamo mai provato a chiederci che cosa significa? Il termine deriva dal latino strictus il cui significato letterale è “serrato”, “compromesso”. In inglese, lo traduciamo così: “situazione opprimente o preoccupazione causata da problemi nella vita di qualcuno”. In ambito psicologico, con il termine stress ci riferiamo a una risposta generica prodotta dall’organismo umano alla presenza di una serie di stimoli nuovi, mai affrontati e/o percepiti eccessivi, che creano risposte conflittuali e dolorose. Quando accade che non ci sia più equilibrio tra ciò che l’ambiente ci richiede e quelle che pensiamo essere le nostre risorse, ecco che ci sentiamo stressati.

Possiamo quindi definire lo stress come una tensione interiore che si origina nel momento in cui cerchiamo di adattarci alle pressioni che agiscono su di noi. Può essere uno stress “buono”, positivo, quando ci aiuta a mantenere lucidità e concentrazione e addirittura migliora le nostre prestazioni (basti pensare agli sportivi). Oppure, diventa uno stress “cattivo”, negativo, quando ci confonde, ci stanca, ci rende spossati, depressi, ansiosi. E, soprattutto, quando ci dà la sensazione di trovarci in un tunnel in cui non si vede via d’uscita, mantenendo attiva la tensione e la frustrazione per un tempo decisamente troppo lungo.

Il nostro modo di reagire allo stress può essere determinante. Conoscerci è quindi il primo passo per affrontare lo stress. È importante prendere consapevolezza dello stress. Cosa significa? Intanto, capire quali sono le fonti di stress nella nostra vita. La malattia appare senza dubbio quella più grande. Ma, ne esistono altre che abbiamo trascurato? Qual è il problema reale che mi preoccupa? È necessario imparare ad individuare con esattezza la vera fonte del problema e partire da quella. Se la fonte di stress è più di una, iniziare col risolvere il problema più piccolo. Il secondo passo è capire quali sono le nostre modalità personali di reazione allo stress. Fatto questo, iniziamo a capire come gestire lo stress. È indispensabile provare ad immaginarci in una versione di noi stessi differente. E cioè, provare a mettere in atto piccoli cambiamenti nel nostro stile di vita. Per esempio, è veramente importante che la casa non sia perfettamente pulita?

Riassumendo, il primo passo da fare nel gestire lo stress è capire che siamo sotto stress! Qui di seguito trovate 10 piccoli suggerimenti. Sono semplicemente un modo per iniziare a riflettere. Non sostituiscono un consulto medico o psicologico, ma possono diventare uno spunto per un approfondimento o per una richiesta di aiuto.

Domenico Amoroso

Oncologo, Direttore UOC Oncologia Medica
AUSL 12 di Viareggio - Lido di Camaiore

Barbara Buralli

Psicologa, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
UOC Oncologia Medica
AUSL 12 di Viareggio -Lido di Camaiore

È difficile non associare lo stress ad una malattia e lo è ancora di più quando questa è un tumore.

Il cancro suscita ancora, anche se questo corrisponde sempre meno alla realtà, un'idea di deperimento, di dolore, di terapia impegnativa, di incurabilità.

Spesso lo stress è una reazione "normale" di fronte ad una diagnosi tumorale, ma talvolta assume un peso che diviene insopportabile tanto da interferire sulla qualità di vita più della malattia stessa. È un dovere per ciascuno di noi impegnato, o spesso coinvolto, nel "mondo dell'oncologia", cercare di ridurre la sofferenza dei nostri pazienti, e non solo quella fisica.

Lo stress è il permanere tra la gente di una visione senza speranza del cancro; lo stress è quando la comunicazione dei curanti è frettolosa, incomprensibile e contraddittoria; lo stress è quando devi girare con tante richieste in mano per fissare degli esami che non riesci a prenotare in tempo; lo stress è quando hai voglia di piangere o di ridere o solo di confidarti e non c'è in ospedale un posto per farlo con dignità; lo stress è quando ti hanno messo il dubbio e devi aspettare tanti, troppi giorni per ricevere una risposta definitiva; lo stress è quando trovi su internet una cura miracolosa e nessuno ti spiega per bene di cosa si tratta; lo stress è quando devi fingere con quelli che fingono con te; lo stress è la paura di non essere nel posto giusto o di non avere soldi per le cure più nuove; lo stress è quando non sei più "da ospedale" e a casa non sai a chi rivolgerti; lo stress è quando sei guarito e non c'è più quel bravo dottore che vedevi tutti i mesi con la siringa in mano e che ti dava tanta sicurezza.

Lo stress è tante altre cose fatte di burocrazia, di cattiva relazione, di comunicazione inadeguata, ma perfino di leggi o di edilizia o di civiltà.

Noi abbiamo il dovere di eliminare il più possibile tutto questo e fare in modo che l'unica preoccupazione che il paziente deve avere sia quella della sua malattia, sulla quale per altro, stiamo lavorando con sempre maggiori successi!!!

Gianni Amunni

Direttore Operativo
Istituto Toscano Tumori
Firenze

4- CERCA IL DIALOGO CON LE PERSONE
CHE TI PIACCIONO, NON ISOLARTI

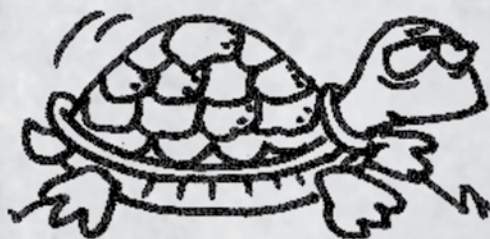


2- IMPARA A CONCENTRARTI SULLE COSE ESSENZIALI



3- PIANIFICA LE TUE ATTIVITA' ORGANIZZANDO
LE TUE GIORNATE BILANCIANDO EQUAMENTE
DOVERI E PIACERI

E LA NOSTRA SFIDA
A CORSA ?



OGGI DALLE 15.00
ALLE 15.01



4-RIDIMENSIONA LE TUE ASPETTATIVE E
PROVA A DELEGARE ALCUNI PICCOLI COMPITI
A PERSONE DI FIDUCIA

SEI SICURA DI POTER ANDARE
TU A PRENDERE IL LATTE?



5- IMPARA IL RELAX. IL SONNO E' IMPORTANTE.
CONCEDITI PICCOLI SONNELLINI DURANTE IL
GIORNO, CERCA DI DORMIRE REGOLARMENTE
LA NOTTE, OPPURE PROVA A PRATICARE TECNICHE
DI RILASSAMENTO



6-CHIEDI AIUTO AI FAMILIARI, AGLI AMICI
E AI PROFESSIONISTI DEL SETTORE QUANDO
SENTI CHE "E' TROPPO"

OK, MUOVO LE ZAMPE COME
DICI TU. MA TIENI PRESENTE
CHE NE HO SOLO 4



8. SEGUI UNA BUONA ALIMENTAZIONE E QUANDO
E' POSSIBILE SVOLGI UNA LEGGERA ATTIVITA'
FISICA

CONTEMPORANEAMENTE?



8- SEGUI UNA BUONA ALIMENTAZIONE E QUANDO
E' POSSIBILE SVOLGI UNA LEGGERA ATTIVITA'
FISICA

CONTEMPORANEAMENTE?



9- RICORDA CHE ESISTE SEMPRE PIÙ DI UNA
SOLUZIONE A UN PROBLEMA, ANCHE SE PUÒ
CAPITARE DI NON INDIVIDUARLA SUBITO

RICORDAMI DI NON GIOCARE
PIÙ AL MAGO CON TE...



10. COLTIVA LA TUA CAPACITA' DI PERDONARE,
PRINCIPALMENTE E SOPRATTUTTO TE STESSO

HAI RAGIONE : PULIAMO
TUTTO DOPO!



