



SUPPORTO PSICOLOGICO PER I PAZIENTI ONCOLOGICI

RIEPILOGO DEI CONTENUTI

Perchè questo opuscolo?

I bisogni psicologici nelle varie fasi

- Le incognite prima della diagnosi
- La certezza della malattia
- L'inizio delle cure
- Le recidive
- Le preoccupazioni per i propri cari

Interventi di supporto

- Consulenze individuali
- Gruppi di sostegno



Elaborazione del testo: Consultorio Familiare di Oristano

Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito del Progetto "Promozione del benessere e facilitazione dell'accesso ai servizi psicologici (art. 33 comma 6-bis del D.L. 73/2021)".

Per contattarci:

Ci trovi in Via Carducci 41, al 4° piano, presso la sede del **Consultorio Familiare**.

Telefono: 0783 317087
339 8738488

Mail: benesserepsicologico.consultorio@asloristano.it
psicologoconsultorio.or@asloristano.it

PERCHÈ QUESTO OPUSCOLO?

Chi si trova ad affrontare una malattia oncologica va incontro a una fase di vita che può rivelarsi delicata e faticosa. Ci si confronta con nuovi bisogni, sia dal punto di vista sanitario che sociale e relazionale.

Il Consultorio, che da sempre è punto fermo per il benessere delle famiglie, è anche un riferimento per chi sta vivendo l'esperienza del tumore.

I trattamenti terapeutici offerti dalle più avanzate conoscenze mediche sono una parte fondamentale del percorso di cura per un malato oncologico, ma non sono l'unica cosa di cui si ha bisogno.

In questo opuscolo vogliamo portare l'attenzione in particolare sui bisogni psicologici che riguardano chi sta affrontando una malattia oncologica.

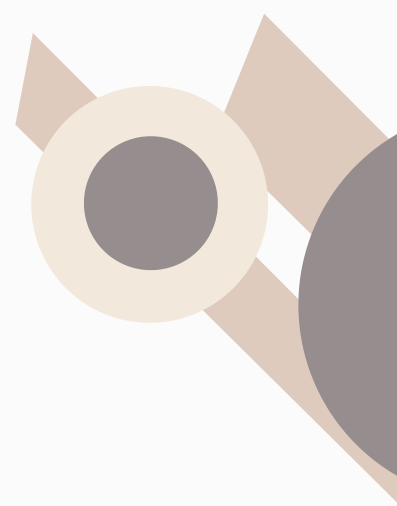
Si tratta di bisogni complessi, che cambiano con la malattia, a volte diversificandosi e altre volte sovrapponendosi.

L'esperienza di malattia può avere una portata molto significativa e, dunque, è importante avere dei riferimenti locali, nel proprio territorio, a cui rivolgersi per vedere accolti e capiti i propri bisogni.

Per questo, abbiamo deciso di redigere questo opuscolo, dove pazienti e famigliari possono trovare un riepilogo dei principali servizi psicologici promossi dal Consultorio della Asl 5 di Oristano.



I BISOGNI PSICOLOGICI



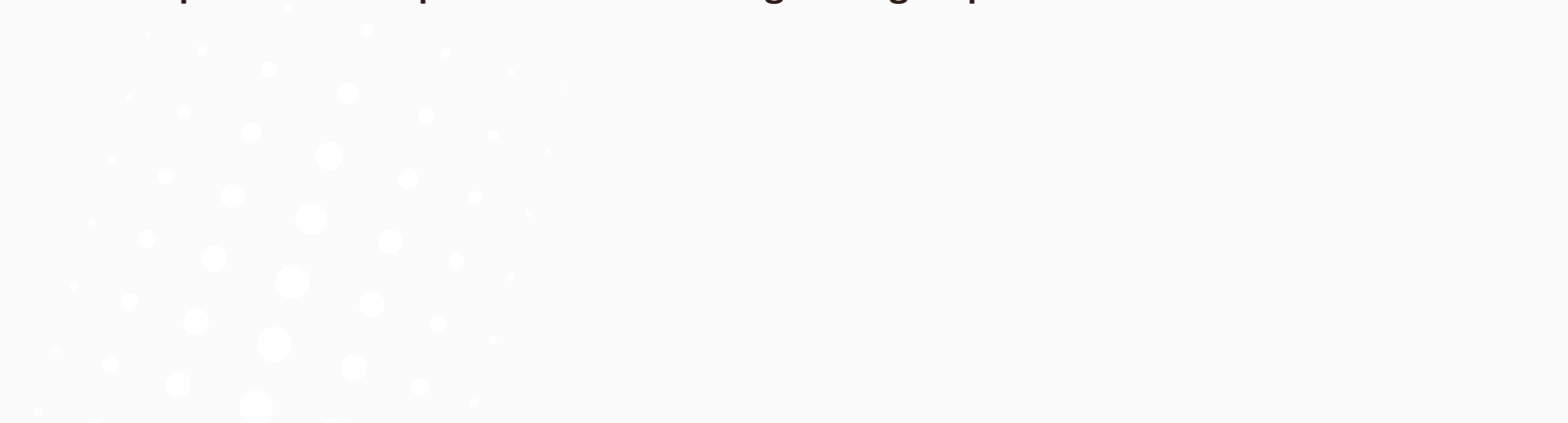
La diagnosi di una malattia oncologica porta con sé una serie di sfide che coinvolgono l'intera vita della persona e dei suoi cari.

Non riguarda solo il corpo, ma anche il modo in cui ognuno vive la propria quotidianità, il proprio futuro e le proprie relazioni. In questo quadro, è comprensibile che emergano domande e riflessioni su come affrontare la malattia e su cosa aspettarsi dal percorso di cura.

I pazienti spesso si trovano a riconsiderare priorità, valori e progetti. Anche i legami familiari e di affetto possono essere messi alla prova, non per mancanza di amore o sostegno, ma perché la malattia cambia le dinamiche all'interno del nucleo familiare. È comune, infatti, che i ruoli si modifichino e che sia necessario trovare un nuovo equilibrio. Anche chi è accanto al paziente può vivere momenti di incertezza, chiedendosi come poter essere d'aiuto e come gestire il proprio coinvolgimento.

In questo contesto, emergono nuovi bisogni, come il desiderio di essere ascoltati e legittimati nell'esprimere il proprio vissuto anche con modalità differenti dal solito, di comprendere meglio cosa sta accadendo e di sentirsi compresi. Tenere in considerazione queste nuove sensazioni e riconoscere i propri bisogni, sia pratici che personali, è un primo passo capire cosa può essere utile per affrontare il presente e per prepararsi al futuro.

È importante sapere che non si è soli tutto questo e che esistono professionisti pronti a offrire sostegno lungo il percorso.



LE INCOGNITE PRIMA DELLA DIAGNOSI

Il periodo che precede una diagnosi definitiva è spesso caratterizzato da un senso di attesa difficile da gestire. In questa fase, la mente si concentra sulle molteplici possibilità, cercando di dare un senso ai sintomi e alle informazioni ricevute. L'incertezza su cosa accadrà, su come cambierà la vita e su quali scelte saranno necessarie crea una sensazione di sospensione, dove risulta complesso prendere decisioni o immaginare con chiarezza il futuro.

Spesso, questo momento è vissuto come un limbo, in cui si oscilla tra la speranza che tutto si risolva rapidamente e il timore di dover affrontare qualcosa di più impegnativo. Le attività quotidiane, che un tempo erano scontate, possono perdere significato, mentre si cercano segnali per interpretare ogni dettaglio, ogni sintomo, nella speranza di trovare indizi su cosa potrebbe riservare il domani.

Anche il confronto con i propri cari può risultare delicato: ognuno vive l'attesa in modo diverso, e non è sempre facile comunicare ciò che si prova. Il supporto familiare, per quanto essenziale, può talvolta diventare una fonte di pressione, soprattutto quando si ha bisogno di spazio per affrontare le proprie preoccupazioni. Inoltre, le aspettative (degli altri, ma anche nostre) di dover essere forti e positivi possono aggiungere ulteriore peso emotivo.

Durante questo periodo, è utile mantenere un dialogo aperto con il personale medico, cercando chiarimenti e aggiornamenti sulle tempistiche e sui prossimi passi. Avere una maggiore comprensione del processo diagnostico aiuta a ridurre l'incertezza e a sentirsi parte attiva. Anche se l'attesa può far sentire impotenti, sapere di poter contare su un'assistenza medica competente rappresenta un punto fermo e una fonte di rassicurazione.



LA CERTEZZA DELLA MALATTIA

Quando arriva la diagnosi definitiva, si entra in una nuova fase: quella della certezza. Sapere con chiarezza di avere una malattia oncologica può provocare una serie di reazioni, tutte valide e comprensibili. Se da un lato l'incertezza lascia spazio a una maggiore consapevolezza della realtà, dall'altro emergono nuove sfide: accettare la diagnosi, confrontarsi con i possibili trattamenti e adattarsi all'idea che la vita subirà dei cambiamenti.

La certezza della malattia porta inevitabilmente a ridefinire le priorità. Ci si trova a rivedere progetti e piani per il futuro, considerando come questi possano integrarsi con il percorso di cura. A volte si può provare un senso di disorientamento, come se la diagnosi avesse interrotto bruscamente il corso della propria vita, imponendo una riflessione su ciò che davvero conta.

Anche i legami con chi ci circonda possono assumere nuove sfumature. La malattia porta spesso a una riorganizzazione dei ruoli all'interno della famiglia o della cerchia di amici. Chi è vicino al paziente può sentirsi investito di nuove responsabilità o preoccupazioni, e non sempre è facile trovare un equilibrio tra il bisogno di aiuto e il desiderio di indipendenza. Ogni relazione si adatta in modo diverso, ma è importante che ci sia spazio per un dialogo aperto e per un sostegno reciproco.

Con l'inizio del percorso di cura, l'aspetto pratico della malattia diventa centrale: visite mediche, trattamenti e controlli scandiscono il tempo. Se da un lato questo può offrire una sensazione di struttura e obiettivi chiari, dall'altro può essere vissuto come un'intrusione nella propria quotidianità. Il percorso oncologico, con i suoi alti e bassi, può sembrare lungo e imprevedibile, ma sapere di essere accompagnati da un team di professionisti aiuta a mantenere un senso di fiducia nel futuro.

In questo momento, è essenziale riconoscere che la diagnosi non definisce la persona, ma è solo un aspetto della sua vita. Continuare a coltivare interessi e relazioni, per quanto possibile, permette di mantenere un legame con la propria identità e le proprie passioni. La certezza della malattia non cancella ciò che si è, ma può offrire l'opportunità di esplorare nuovi modi di affrontare le sfide e di adattarsi alla nuova fase di vita.

L'INIZIO DELLE CURE

Quando il percorso di cura prende il via, ci si trova a entrare in una fase concreta e operativa. Dopo il periodo dell'attesa e della diagnosi, finalmente si inizia a fare qualcosa di tangibile per affrontare la malattia. Le cure, che siano interventi chirurgici, terapie farmacologiche o radioterapiche, rappresentano un passo fondamentale verso il trattamento, ma possono portare con sé nuove sfide fisiche e psicologiche.

L'inizio delle terapie è spesso accompagnato da un misto di speranza e timore. Da un lato, si ha la sensazione di essere finalmente in azione, di combattere attivamente contro la malattia; dall'altro, emergono incertezze sui possibili effetti collaterali, sulla durata del trattamento e sulla sua efficacia. Ogni paziente vive questo momento in modo unico, ma è comune sentirsi sopraffatti dalle novità che il percorso di cura porta con sé.

Quando si inizia il percorso di cura, può capitare di sentir parlare della malattia come una battaglia, un'immagine radicata nel nostro modo di pensare che spesso viene usata per trasmettere forza e coraggio. Tuttavia, questa visione ha anche dei limiti. Vedere la malattia come una guerra da vincere può mettere sotto pressione chi è coinvolto, come se l'unico esito accettabile fosse una vittoria completa. Questa prospettiva non tiene conto delle molte variabili che caratterizzano un percorso oncologico, dove i successi e le difficoltà si alternano, e dove ogni risposta al trattamento è diversa.

Inoltre, la metafora della battaglia può far sentire chi sta affrontando le cure responsabile dell'esito, come se l'impegno e la forza personale fossero gli unici fattori a determinare il successo del trattamento. In realtà, le cure oncologiche sono il frutto di un lavoro di squadra: il paziente, i medici, gli infermieri e i familiari formano una rete di sostegno che opera insieme per gestire la malattia nel modo più efficace possibile, con la consapevolezza che questa malattia presenta ancora oggi molte incognite e che incertezza e imprevedibilità fanno parte del percorso.

Iniziare le cure significa anche adattarsi a nuovi ritmi e abitudini. Le visite mediche, i controlli e i trattamenti diventano parte della quotidianità, influenzando tempi e attività. In questa fase, è fondamentale avere informazioni chiare e dettagliate sulle terapie, sui possibili effetti collaterali e sulle strategie per affrontarli. Sentirsi informati e consapevoli aiuta a mantenere un senso di controllo su un processo che, per certi aspetti, risulta fuori dal proprio campo d'azione.

L'inizio delle cure rappresenta un punto di svolta nel percorso della malattia, ma non è solo una questione di lotta o resistenza. È anche un momento di cura, di attenzione verso sé stessi e di collaborazione con chi è accanto. Non si tratta di vincere o perdere, ma di attraversare un percorso complesso con consapevolezza e supporto, affrontando ogni passo con la massima serenità possibile.



LE RECIDIVE

Quando si parla di recidive, si affronta una delle possibilità più difficili da elaborare nel percorso oncologico. Dopo aver attraversato il primo ciclo di cure, molti pazienti sperano di poter chiudere un capitolo complesso e riprendere il controllo della propria vita. Tuttavia, la possibilità che la malattia possa ripresentarsi è una realtà con cui è necessario confrontarsi.

La scoperta di una recidiva può suscitare un profondo senso di sconforto, soprattutto perché riporta a galla paure e incertezze già vissute. A volte, si ha la sensazione di essere tornati al punto di partenza, di aver perso il terreno guadagnato. È naturale provare un senso di frustrazione, come se ogni progresso fosse stato vanificato, ma è importante ricordare che ogni fase del trattamento, anche in caso di recidiva, rappresenta un nuovo inizio, con nuove possibilità di cura e approcci diversi.

Affrontare una recidiva non significa dover ripercorrere esattamente lo stesso percorso già vissuto. Le terapie possono essere diverse, così come le risorse che si sono sviluppate nel frattempo, sia a livello medico che personale. Con il tempo, si acquisiscono strumenti per affrontare la malattia con maggiore consapevolezza e forza, anche se il carico emotivo può sembrare pesante.

In questo contesto, la narrativa della malattia come battaglia può risultare ancora più limitante. Pensare alla recidiva come a una "sconfitta" può alimentare un senso di colpa o fallimento, che non tiene conto della complessità della situazione. La malattia oncologica non segue un percorso lineare, e una recidiva non rappresenta un fallimento personale, ma una parte del cammino da affrontare, spesso con nuove risorse terapeutiche a disposizione.

È importante mantenere un dialogo aperto e sincero con il proprio team sanitario, per comprendere al meglio quali sono le opzioni disponibili e cosa ci si può aspettare. Ogni recidiva è diversa, e così lo sono le strategie per gestirla. Non è necessario affrontare tutto da soli: familiari, amici e professionisti sono presenti per fornire supporto, ognuno con il proprio ruolo.

Infine, affrontare una recidiva non significa annullare ciò che si è costruito fino a quel momento. Le relazioni, le esperienze e la crescita personale continuano ad avere valore. Ogni fase del percorso oncologico è un'opportunità per adattarsi e trovare nuove modalità di affrontare la malattia, riconoscendo che il proprio valore non dipende dall'assenza della malattia, ma dal modo in cui si vive ogni fase del percorso.

LE PREOCCUPAZIONI PER I PROPRI CARI

Uno degli aspetti più delicati del percorso oncologico riguarda le preoccupazioni che i pazienti sviluppano nei confronti dei propri cari. Queste preoccupazioni sono spesso profonde e complesse, poiché il paziente non si limita a gestire la propria malattia, ma si interroga costantemente su come questa influenzi la famiglia e le persone vicine.



Sin dalle prime fasi della malattia, si può temere di diventare un peso per i propri cari, sia dal punto di vista pratico che emotivo.

La dipendenza dagli altri, specialmente in termini di assistenza, può essere vissuta con senso di colpa o di frustrazione, mentre si osservano i propri familiari affrontare lo stress e le difficoltà derivanti dalla malattia.

Durante le terapie, spesso gravose sia fisicamente che psicologicamente, il paziente può preoccuparsi di come i propri familiari gestiscano l'impatto emotivo e organizzativo della malattia. Ci si interroga su quanto la propria condizione stia sottraendo energie alla vita quotidiana dei propri cari, o su come il dolore e l'ansia di vedere un parente malato influiscano sulla loro serenità.

I pazienti possono sentirsi combattuti tra il desiderio di proteggere chi amano, minimizzando le proprie sofferenze, e la necessità di chiedere aiuto. Quando la malattia progredisce o si ripresenta, le preoccupazioni possono intensificarsi, poiché si percepisce la possibilità di un futuro incerto o, in alcuni casi, di un esito non favorevole.

In questa fase, molti pazienti iniziano a riflettere su cosa accadrà ai propri cari nel caso della loro morte. Si preoccupano del benessere emotivo e pratico della famiglia, chiedendosi come faranno a gestire la perdita. Si può temere che i figli, il partner o i genitori non siano in grado di affrontare il vuoto lasciato dalla propria assenza o che soffrano in modo prolungato.

Inoltre, ci si può interrogare su questioni pratiche legate alla gestione delle responsabilità familiari e finanziarie. I pazienti si preoccupano di garantire la stabilità economica della famiglia, soprattutto se erano la principale fonte di sostentamento, e si chiedono se i loro cari avranno accesso alle risorse e al supporto necessari per andare avanti.

A volte, ci si preoccupa di lasciare incompiuti progetti importanti per la famiglia o di non avere abbastanza tempo per trasmettere valori e insegnamenti ai propri figli o ai nipoti.

Molti pazienti si interrogano su come potranno essere ricordati dai propri cari se loro dovessero morire. La preoccupazione che la malattia offuschi il ricordo della persona che erano prima è molto sentita.

Alcuni esprimono il desiderio che i loro cari riescano a trovare un equilibrio tra il lutto e la continuità della propria vita, costruendo nuovi ricordi positivi, pur mantenendo viva la memoria della persona scomparsa.

In tutte queste fasi, il supporto psicologico può aiutare a esprimere e gestire queste preoccupazioni, favorendo il dialogo con i propri cari per trovare modi condivisi di affrontare insieme il percorso della malattia.

INTERVENTI DI SUPPORTO PSICOLOGICO

Affrontare la malattia oncologica e le sue sfide richiede non solo un approccio medico, ma anche un supporto psicologico adeguato.

Gli interventi di supporto psicologico sono essenziali per aiutare i pazienti e i loro familiari a gestire l'impatto della malattia, facilitando un adattamento più sereno e consapevole al percorso di cura.

È importante riconoscere che, sebbene il supporto di familiari e amici sia prezioso e fondamentale, non può sostituire l'intervento di uno psicologo specializzato. Gli psicologi sono formati per offrire un ascolto empatico e una guida esperta, consentendo di esplorare profondamente le esperienze e le preoccupazioni individuali.

Questo supporto professionale può contribuire a identificare risorse e strategie che potrebbero non emergere in un contesto più personale, dove i legami affettivi possono influenzare la comunicazione.

Gli interventi psicologici possono assumere diverse forme, ognuna con specifiche finalità e benefici.

● **Consulenze individuali**

Le consulenze individuali rappresentano un'opportunità preziosa per i pazienti e i familiari di esplorare le proprie preoccupazioni in un contesto riservato. In queste sessioni, è possibile discutere di tematiche personali, come le reazioni alla malattia, le dinamiche familiari e le strategie per gestire la quotidianità durante le cure. L'approccio individuale consente di focalizzarsi su questioni specifiche, permettendo di affrontare ansie, paure e incertezze in modo mirato. Questo tipo di supporto offre anche la possibilità di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, esplorando come la malattia influenzi la propria identità e i propri progetti di vita.

● Gruppi di sostegno

I gruppi di sostegno costituiscono uno spazio condiviso dove pazienti e familiari possono incontrarsi e confrontarsi con chi sta vivendo situazioni simili. Questi gruppi offrono un ambiente sicuro per discutere delle esperienze personali, consentendo di sentirsi meno soli e di ricevere conforto da chi comprende realmente la situazione. Nel gruppo si può verificare una forma di apprendimento reciproco, dove ogni partecipante condivide le proprie strategie per affrontare la malattia e le sue conseguenze e può prendere in considerazione quelle degli altri.

Inoltre, il senso di comunità che si crea può rivelarsi un elemento di grande sostegno, contribuendo a ridurre la sensazione di isolamento che spesso accompagna il percorso oncologico.

In sintesi, gli interventi di supporto psicologico rivestono un ruolo cruciale nel percorso oncologico, non solo per i pazienti, ma anche per i familiari.

Rappresentano una risorsa importante per affrontare le sfide della malattia, promuovendo il benessere e favorendo un processo di adattamento e consapevolezza nel percorso di cura.

Attraverso un supporto mirato e professionale è possibile affrontare con maggiore serenità ogni fase del percorso.

