



## Aspetti psicologici dopo la diagnosi di un tumore

In molti casi la diagnosi di tumore della testa e del collo arriva così rapidamente che l'eventuale trattamento prende il via senza che ci sia stata la possibilità di elaborare la notizia, perché potrebbe essere la prima volta che si sente parlare di diagnosi di cancro della testa e del collo. Il momento della notizia diagnostica probabilmente segnerà la linea di demarcazione tra la vita prima del cancro e quella dopo. Ma non è sempre così: per alcuni, il viaggio nella malattia diventa parte della storia di vita piuttosto che il punto di demarcazione di un cambiamento. Per ogni persona a cui viene diagnosticato un tumore T-C, il percorso della lotta al cancro avrà aspetti unici, ma ci sono temi che spesso si sovrappongono. In realtà non esiste un singolo modo per fronteggiarlo, ma c'è un ampio panorama di situazioni note che comportano un abbassamento d'umore nei momenti di stress, per cambiamenti ed incertezze, così come indubbiamente avviene quando un soggetto deve sottoporsi al trattamento di un cancro della T-C. Mentre le informazioni su come affrontare al meglio il percorso della malattia sono ampiamente disponibili attraverso varia letteratura e soprattutto attraverso le Associazioni per la lotta a questo tipo di cancro, molti pazienti si affidano al supporto dello psico oncologo per le ragioni più diverse. Alcuni lo fanno perché i fattori di stress preesistenti alla diagnosi comportano un totale sconvolgimento emotivo in aggiunta alla sfida proposta dalla malattia e dai relativi trattamenti; altri perché necessitano di un input preciso riguardo la gestione del sonno, della stanchezza e del dolore. Nel contesto della psicoterapia vengono trattate le problematiche del cambiamento dell'immagine corporea, della capacità di comunicare, lo stress dovuto alle sfigurazioni facciali, come stigma percepito ed il conseguente impatto nell'autostima. Tuttavia, non tutti i pazienti sceglieranno di affidarsi allo psicologo, nel corso del loro percorso e spesso il sostegno della famiglia e quello degli amici più intimi consentirà loro di superare e risolvere i vari problemi in maniera indipendente.

### • Sfide e preoccupazioni durante il trattamento

Una buona aderenza alle cure è influenzata dalle esigenze fisiche ed emotive che ogni persona deve affrontare, sia nella vita quotidiana sia nel trattamento medico. In generale. I livelli di stress raggiungono il culmine nel momento di conferma della diagnosi per diminuire gradualmente durante il trattamento. Una siffatta ansia è la naturale risposta alla crescente sensazione di disagio di fronte ad una situazione nuova ed inaspettata. Inoltre, lo stato ansioso aumenta o diminuisce come risposta alle sfide correlate ai diversi momenti del percorso della malattia e suoi trattamenti.

Le risposte sono estremamente varie e possono anche essere contraddittorie. Inizialmente, si può rimanere insensibili alla comunicazione della diagnosi, seguita da sensi di ansia fino alla prima sessione di radioterapia. Queste sensazioni si possono poi attenuare nuovamente nel corso della radioterapia. Certi pazienti rimangono scossi in ogni fibra del loro essere ed in seguito sentire il bisogno di controllare l'ansia mediante la ricerca e raccolta ossessiva di tutte le informazioni possibili per prendere atto della situazione. L'ansia può anche divenire esagerata quando si deve sottostare alla preparazione della maschera e alla progettazione della radioterapia, ma spesso può essere controllata con l'aiuto di uno psicologo che potrà dare indicazioni utili per la miglior gestione di questi sentimenti. Chi soffre di claustrofobia, o avesse il timore di poterne soffrire, informi il personale addetto affinché possa provvedere a rassicurare e fugare qualsiasi dubbio e paura. Le paure e l'interrogarsi nel proprio intimo sono propri del processo di comprensione della situazione. Occorre avere molto coraggio per impegnarsi ancora nei progetti di vita e continuare quelle attività di basilare importanza, ma è il modo più efficace per affrontare tutto il percorso dalla diagnosi fino al completamento di tutte le cure. Il cancro della T-C ha un impatto personale unico sulle relazioni sociali e sull'interazione con il mondo che vengono invece date per scontate. I sentimenti e le sensazioni che prova il paziente ed anche i familiari nell'impatto con questo tipo di difficoltà sono comunque notevoli. I quesiti che insorgono nel tempo impegnano la mente e richiedono un enorme dispendio di energie. I cambiamenti fisici intervenuti possono destare sentimenti di vergogna, disagio e cambiamenti nelle relazioni sociali. Ciò potrebbe provocare difficoltà nel decidere se partecipare o meno a degli eventi come matrimoni, battesimi, compleanni ed altri eventi sociali. Magari questo accade anche perché il paziente non ha ancora chiaro cosa può mangiare senza difficoltà e questo richiede tentativi ed errori. In questi casi il partner e coloro che se ne prendono cura devono saper stimolare e il soggetto affinché si nutra adeguatamente. Esprimere voglie o fantasie nelle preferenze dei cibi costituiscono l'esperienza di sviluppo di una "nuova normalità"

#### • Strategie per una gestione attiva

- Conoscere le proprie esigenze.
- Seguire il proprio istinto.
- Non mostrarsi come non ci si sente (a volte le persone sentono la pressione di mostrarsi ottimisti).
- Capire se si desidera ricevere tutta la mole delle informazioni oppure lasciare che lo staff medico ed il Caregiver le forniscano di volta in volta in maniera opportuna.
  - Decidere quali persone si desidera avere vicino e quali invece creano difficoltà con la loro presenza.
  - Talvolta può essere necessario avere una visione pragmatica ed un atteggiamento determinato per affrontare una situazione. In altri casi è meglio essere più pazienti anche verso se stessi.
- Le sensazioni sono temporanee e transitorie. Utilizzare tutto ciò che è utile per mantenere alta la prospettiva sia che si sia da soli, o si riceva una visita confortante di un amico comprensivo (che non mette sotto pressione per parlare quando non è il momento fisicamente possibile), o qualsiasi altra attività che dia la carica nei momenti di difficoltà o di disagio.
- Fissare degli obiettivi, immediati e concreti. E' importante avere la sensazione che si sta facendo

qualcosa d'importante sia riguardo la dieta da seguire, sia controlli e ricerche sulla pelle (arrossamenti, cicatrici) o fissare delle compensazioni per risollevare il morale quando si è giù. Saper auto motivarsi è una grande sfida, ma è importante per mantenere il senso di benessere personale e per compensare il senso di fatica. L'auto motivazione può richiedere diverso tempo e riflettere su come realizzare il giusto bilanciamento, avere buona conoscenza delle proprie capacità fisiche, brevi periodi di attività, test programmati, abitudini, dare le priorità e le attività di distrazione.

#### • Le sfide e le preoccupazioni dopo il trattamento

Tutte i cambiamenti creati dalla malattia sono posti in primo piano a seguito dei trattamenti. L'enorme dispendio di energia non deve essere rivolto nella manutenzione giornaliera e la cura del punto in cui è sorto il cancro, l'igiene orale o le ferite dopo l'intervento chirurgico, ma piuttosto deve stimolare pensieri profondi, i sentimenti e le preoccupazioni rivolte al timore di recidive, o al come ristabilire il senso di sicurezza fisica dopo la diagnosi ed i trattamenti, quando l'aspetto fisico personale sarà modificato temporaneamente o in via definitiva. In effetti, gli aspetti della preoccupazione fisica (dolori al petto, sonno insufficiente) spesso possono aumentare la percezione che il proprio corpo sia ancora in pericolo, anche dopo il trattamento. Una volta che il trattamento termina, è piuttosto comune l'affiorare di una sensazione di abbandono per la mancanza delle cure giornaliere, mentre interviene l'ansia per l'attesa dell'inizio del programma dei controlli (follow-up). I timori riguardo il trattamento e le possibili recidive si contrastano colloquiando con il team sanitario e seguendo regolarmente il programma di follow-up. È normale chiedersi a quale livello si trova il proprio stato di ansia che spesso è travolgente ed ha un effetto distruttivo sulla vita quotidiana. Le emozioni negative, infatti, tendono ad incidere profondamente sulla mente e la fiducia in se stessi può tentennare (p.es. "non sto affatto bene") oppure la visione del proprio futuro ne può essere influenzata ("Le cose non cambieranno mai"). Inoltre, durante i momenti peggiori la visione del mondo può diventare pessimistica ("Tutti pensano che io ora sia diverso") generando sentimenti di tristezza, ansia, sensi di colpa. L'insicurezza che ne deriva renderà le situazioni sociali piuttosto problematiche in particolare nell'ambito del proprio giro di conoscenze e anche al di fuori a causa del pensiero su come reagiranno gli altri. In questi casi il consiglio è di essere inflessibili con se stessi e non cercare le risposte nell'autocommiserazione o in immeritate forme di colpa. È facile sottovalutare il potere di confrontarsi con se stessi ed avere cura di sé, di creare relazioni e mantenere un collegamento attivo con la famiglia e gli amici che invece è parte integrante del processo di adattamento. Certo le modificazioni fisiche possono influenzare il modo di reagire degli altri e, di riflesso, la relazione del paziente col proprio corpo ma bisogna considerare che non tutti sanno come reagire/trattare con persone che hanno subito un cancro oppure che hanno subito modifiche fisiche a causa dei trattamenti del cancro. La relazione con il proprio corpo dipende molto dal luogo in cui ci si trova. La soluzione è quella di prepararsi con delle risposte rapide ed esaustive riguardo la malattia, i trattamenti subiti e le modificazioni fisiche visibili derivate così da descrivere serenamente il proprio stato. Questo permetterà di avere il controllo di eventuali situazioni di disagio e di poter e saper scegliere liberamente cosa e come spiegare.

### • Strategie per una gestione attiva

La sfida maggiore è quella di ottenere il giusto equilibrio tra la necessità di autonomia e la necessità di relazione. Sia l'autonomia che le relazioni fanno parte delle esigenze umane naturali per cui è fondamentale:

- Trovare un modo per dire “”ho bisogno di tempo per me stesso””.

Lasciare ad altri il tempo per le notizie ed i pettegolezzi.

- Essere concreti e sinceri con coloro che contano nella propria vita e lasciarsi aiutare se si pensa che costoro possano essere utili.

- Sviluppare strategie per mantenersi attivi e sentirsi ancora utili.

### • Partire con il passo giusto

Riveste particolare importanza riconoscere e accettare le preoccupazioni riguardanti le recidive del cancro, che si intensificano all'avvicinarsi degli esami e delle visite di controllo programmate. Questo avvicinarsi di alti e bassi è una sfida costante, ma di una vitale importanza che fortifica la persona. Attenzione, inappetenza, instabilità, tono dell'umore altalenante, irritabilità e difficoltà possono essere segnali di tensione e di stress. Tecniche di rilassamento, come l'uso e la pratica di respirazione profonda, il progressivo rilassamento muscolare impiegando la guida di un CD (training autogeno), applicazioni per smartphone o altre possibili risorse reperibili sul web e la meditazione / consapevolezza sono tutti metodi scientificamente provati utili per diminuire l'ansia e rilassare l'intero corpo. Alcune persone preferiscono praticare gli esercizi di rilassamento in privato mentre altri preferiscono farlo in gruppo nei centri disponibili; si crea così una nuova capacità che si rivelerà estremamente utile per affrontare nuove e successive situazioni di stress. Indipendentemente però dal tipo di approccio usato per gestire lo stress, l'aspetto più importante per il recupero personale è quello di trovare il giusto ritmo ed il metodo che meglio si ataglia alla propria persona.