



Affrontare la diagnosi di cancro

Coping with a Cancer diagnosis

Ogni persona reagisce in modo diverso alla diagnosi di cancro. Spesso è difficile accettarla subito. È normale chiedersi “Perché a me?”, o triste, arrabbiato, impotente e preoccupato per il futuro. Discuti con il medico delle ripercussioni della diagnosi e su cosa aspettarti in futuro. Disporre di maggiori informazioni potrebbe aiutarti a provare meno paura.

Avere il cancro non significa che devi perdere la speranza. Le tue speranze potrebbero cambiare nel corso del trattamento. Le prospettive per molti tipi di cancro sono in continuo miglioramento.

Questo potrebbe essere un momento difficile per tutte le persone coinvolte e influire sui rapporti in famiglia e di coppia. I famigliari potranno trovarsi in difficoltà a fronte del cambiamento dei ruoli e dello sforzo di adattamento e accettazione.

Informare gli altri

Parlare ad altri della diagnosi non è facile. Potresti non sentirti a tuo agio. Potresti non essere sicuro della reazione della tua famiglia e degli amici all'annuncio. Informare altre persone della diagnosi aiuterà te e la tua famiglia a condividere ansia e paure. Non sei obbligato ad affrontare il cancro da solo.

Suggerimenti per informare gli altri:

- Fai l'annuncio quando ti senti pronto.
- Chiedi aiuto. Amici e parenti potrebbero informare gli altri se non te la senti.
- Sii pronto a ricevere domande.
- Fissa dei limiti. Non sei obbligato a condividere ogni dettaglio della diagnosi con tutti.

Aiutare la tua famiglia ad adattarsi

Il cancro è un'esperienza difficile per tutte le persone coinvolte. Anche i tuoi famigliari devono adattarsi alla diagnosi. Potrebbero non sentirsi a loro agio perché non sanno cosa dire, ma sentono di dover dire qualcosa. Proveranno le stesse paure, la stessa rabbia e ansia che senti tu. Se hanno difficoltà a parlare del cancro, potrebbe essere utile rivolgersi a un consulente o andare insieme dal medico o all'ospedale. Questi accorgimenti potrebbero aiutare i tuoi famigliari ad accettare la malattia.

Come lo dico ai bambini?

Solitamente i bambini percepiscono che qualcosa non va, anche se non sanno cosa. Informandoli, darai loro la possibilità di fare domande e di esprimere i loro sentimenti circa quanto sta accadendo. Riassicurali spiegando che non è colpa loro se hai il cancro: non è colpa di nessuno. Quanto e cosa dirai ai bambini dipende da che età hanno.

Se non te la senti di parlarne loro, chiedi al medico o a un parente di farlo. Per aiutare i bambini ad affrontare la situazione:

- Spiega loro come ti senti.
- Dai loro la possibilità di discutere delle loro paure e di come si sentono.
- Rispondi con semplicità e onestà alle loro domande.
- Ricorda loro che vuoi loro bene.
- Fate attività insieme.
- Assicura loro che il cancro non è contagioso.

Aiutare gli amici ad accettare la malattia

La maggior parte dei tuoi amici cercherà un modo agevole di affrontare la diagnosi. Gli amici potrebbero volere indicazioni su come comportarsi con te. Di' loro come possono aiutarti. Se ti viene in mente qualcosa che possono fare per te, faglielo sapere: sarà utile per te e per loro.

Prendersi cura di sé

Imparare a vivere giorno per giorno sarà difficile ed è probabile che ogni giorno sia diverso. Tenerli occupati aiuta molte persone a sentire che la vita non è finita.

Suggerimenti per prenderti cura di te:

- Mantieniti attivo e se puoi fai esercizio fisico con regolarità. La quantità e il tipo di esercizio dipenderanno dalle tue abitudini e dalle tue condizioni di salute.
- Una dieta equilibrata e nutriente ti aiuterà a sentirti il meglio possibile e ad affrontare meglio il cancro e gli effetti indesiderati del trattamento.
- Fai quello che riesci: a volte sarà meno di quanto eri solito fare.
- Informa il medico se hai difficoltà a dormire.
- Se senti dolore, chiedi aiuto al medico.
- Se necessario, chiedi assistenza pratica e finanziaria.
- Riordina i tuoi affari e le tue cose: non vuol dire che stai rinunciando; sono cose che dobbiamo fare tutti.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

www.cancercouncil.com.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50