

# Affrontare una diagnosi di cancro

*Una guida per le persone affette dal cancro*

**Questa scheda informativa è stata creata per aiutarti a capire meglio l'impatto emotivo che una diagnosi di cancro può avere.**

Scoprire di avere il cancro può cambiare la vita. Potresti provare molte emozioni diverse, e va bene così. Ognuno affronta le cose a modo proprio.

In un primo momento, può essere difficile da credere o capire. Ci si potrebbe chiedere "Perché io?", o sentirsi tristi, arrabbiati, o preoccupati per il futuro. È normale sentirsi così.

Parla con il tuo medico dell'impatto che la diagnosi ha su di te. Potresti scoprire che saperne di più sul cancro aiuta ad alleviare la paura.

## Scoprire cosa aspettarsi

Ottenere informazioni sul cancro e su come viene trattato può aiutarti a prendere decisioni, pianificare in anticipo e sentirti più fiducioso/a. Per maggiori informazioni:

- parla con la tua équipe curante;
- parla con il tuo medico di base (GP);
- chiama Cancer Council al numero 13 11 20;
- consulta le nostre altre schede informative nella tua lingua.

Se desideri avvalerti di un interprete per i tuoi appuntamenti medici o per parlare con un professionista sanitario esperto del Cancer Council, leggi "Dove ottenere assistenza e informazioni" alla pagina seguente.

*"È comune mettere in discussione le tue credenze sulla vita e le tue convinzioni. Sapere quanto sia normale, mi ha aiutato moltissimo."* DAVID

## Suggerimenti per aiutarti ad affrontare la situazione

Ogni persona trova modi diversi per affrontare una diagnosi di cancro. Alcuni modi includono:



### Essere fisicamente attivi

La ricerca ha dimostrato che un'attività fisica regolare può aiutare a fronteggiare stress, ansia e depressione. Può anche aumentare i livelli di energia e migliorare il sonno. Anche una breve passeggiata può aiutare.



### Alimentazione sana

Mangiare cibo sano e bere molta acqua aiuta l'organismo a far fronte allo stress fisico ed emotivo. Parlane con il tuo medico, che può raccomandare un dietologo.



### Fare le cose che ti piacciono

Rifletti su cosa ti piace fare per rilassarti e sentirti bene. Potrebbe essere ascoltare musica, stare in natura, fare un bagno o un massaggio. Trascorrere del tempo a fare cose che ti piacciono può aiutarti a sentirti meglio.



### Attingere alla spiritualità

Alcune persone trovano significato e conforto nella loro fede, religione o spiritualità. Una diagnosi di cancro può sfidare credenze profondamente radicate. Potrebbe aiutare a parlare con un professionista spirituale o un leader religioso.



### Ottenere supporto

Puoi parlare con un professionista sanitario, come uno psicologo o un counselor. Cancer Council può metterti in contatto con qualcuno che parla la tua lingua ed ha passato un'esperienza simile.

### Parlare con altre persone

Può essere difficile dire alle persone che hai il cancro. Potresti sentirti a disagio a parlare di questioni personali o non sei sicuro di come reagiranno il tuo partner, la tua famiglia o i tuoi amici. Potresti non voler pesare sugli altri con queste informazioni. Potresti scegliere di parlarne solo ai membri della famiglia stretta. Con chi condividi le tue informazioni è una tua scelta.

In alcune comunità, ci può essere imbarazzo o paura a seguito di una diagnosi di cancro. Questo può farti sentire isolato/a o solo/a. Parlarne con un assistente sociale, psicologo o counselor può aiutare.

Se hai bisogno di supporto per parlarne con i tuoi familiari e amici, chiama Cancer Council al numero 13 11 20. Se hai bisogno di un interprete per la tua chiamata con il Cancer Council, leggi *"Dove ottenere assistenza e informazioni"* (a destra).

*"Parlare con un counselor mi ha fatto capire che non sono sola. Avevo solo bisogno di poter fare un passo indietro e considerare tutte le possibilità."* SANDRA

### Parlare ai bambini del cancro

Quando a qualcuno viene diagnosticato un cancro, gli adulti potrebbero pensare che sia meglio non parlarne con i bambini. I genitori possono sentirsi spaventati o preoccupati e vogliono proteggere i loro figli da emozioni forti.

I bambini spesso sanno che qualcosa non va. Parlare apertamente e onestamente con i bambini può aiutarli a sentirsi al sicuro e meno confusi. Dà anche loro l'opportunità di porre domande e condividere le loro emozioni su ciò che sta accadendo.

Se non ti senti a tuo agio a parlare con loro del cancro, puoi chiedere al tuo medico, a un familiare, a un amico o a un counselor scolastico di aiutarti.

#### Dove ottenere assistenza e informazioni nella tua lingua



- Chiama Cancer Council 13 11 20. Possiamo connetterti con i servizi di interpretariato e fornirti risorse nella tua lingua.
- Chiama TIS National al numero 131 450. Si tratta di un servizio di interpretariato gratuito che ti mette in contatto con un interprete che ti assiste durante il tuo consulto medico o per parlare con Cancer Council.

► How to find this resource in English and other languages. Visit our multilingual hub at [cancer council.com.au/multilingual](https://cancer council.com.au/multilingual) or scan this QR code.



SCAN ME

#### Ringraziamenti

La scheda informativa è stata redatta dal Cancer Council NSW utilizzando le informazioni fornite dalle risorse di Cancer Council Australia "Comprendere il cancro". Ringraziamo i professionisti sanitari e i consumatori che hanno collaborato a stilare queste informazioni.

Visita il nostro [sito web](#) per l'elenco di esperti e revisori dei consumatori per questa scheda informativa.

#### Nota al lettore:

Consultare sempre il proprio medico su questioni che riguardano la salute. Questa scheda informativa è intesa come introduzione generale e non sostituisce il consulto medico, o consulenze legali o finanziarie professionali. Le informazioni sul cancro vengono costantemente aggiornate e riviste dalle comunità mediche e di ricerca. Sebbene sia stata prestata la massima attenzione per garantire che le informazioni contenute nel presente documento fossero accurate al momento della pubblicazione, Cancer Council Australia e i suoi membri declinano ogni responsabilità per eventuali lesioni, perdite o danni derivanti dall'uso o dal ricorso alle informazioni fornite nella presente scheda informativa.

Questa traduzione è finanziata grazie alla generosità dei cittadini del NSW. Per dare supporto al Cancer Council chiama il numero 1300 780 113 o visita [cancer council.com.au](https://cancer council.com.au)



Cancer Council NSW rende omaggio ai custodi tradizionali del Paese in tutta l'Australia e riconosce la loro connessione con terra, acqua e comunità. Rendiamo omaggio alle culture aborigene, agli isolani dello Stretto di Torres e agli Elder del passato e del presente.

