



A.N.D.O.S. - ONLUS
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Comitato di UDINE

PSICO-ONCOLOGIA

***Emozioni a confronto tra se' e il
mondo esterno***

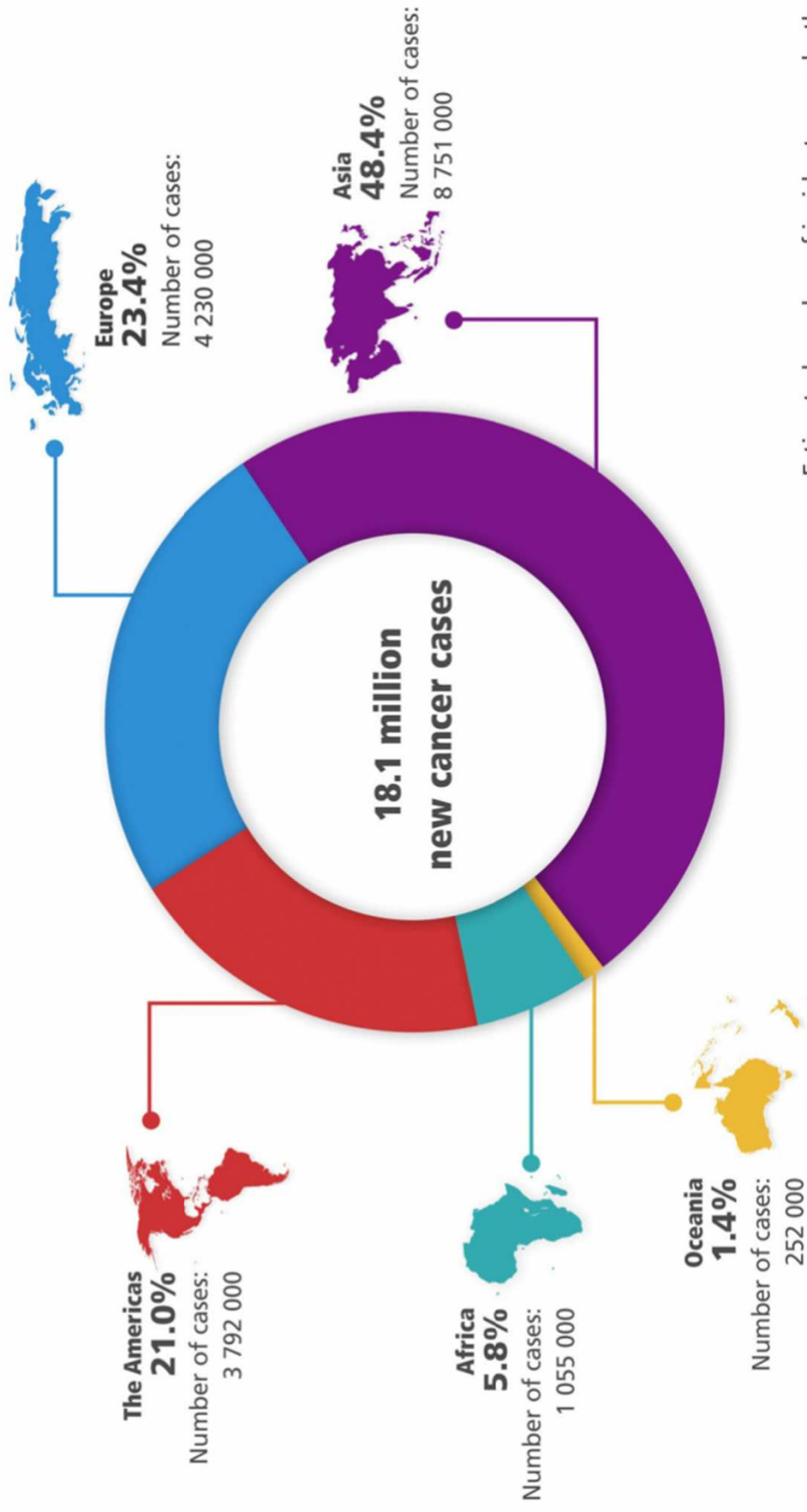
Relatore: Lisa Zancanaro
Counselor psico-oncologa



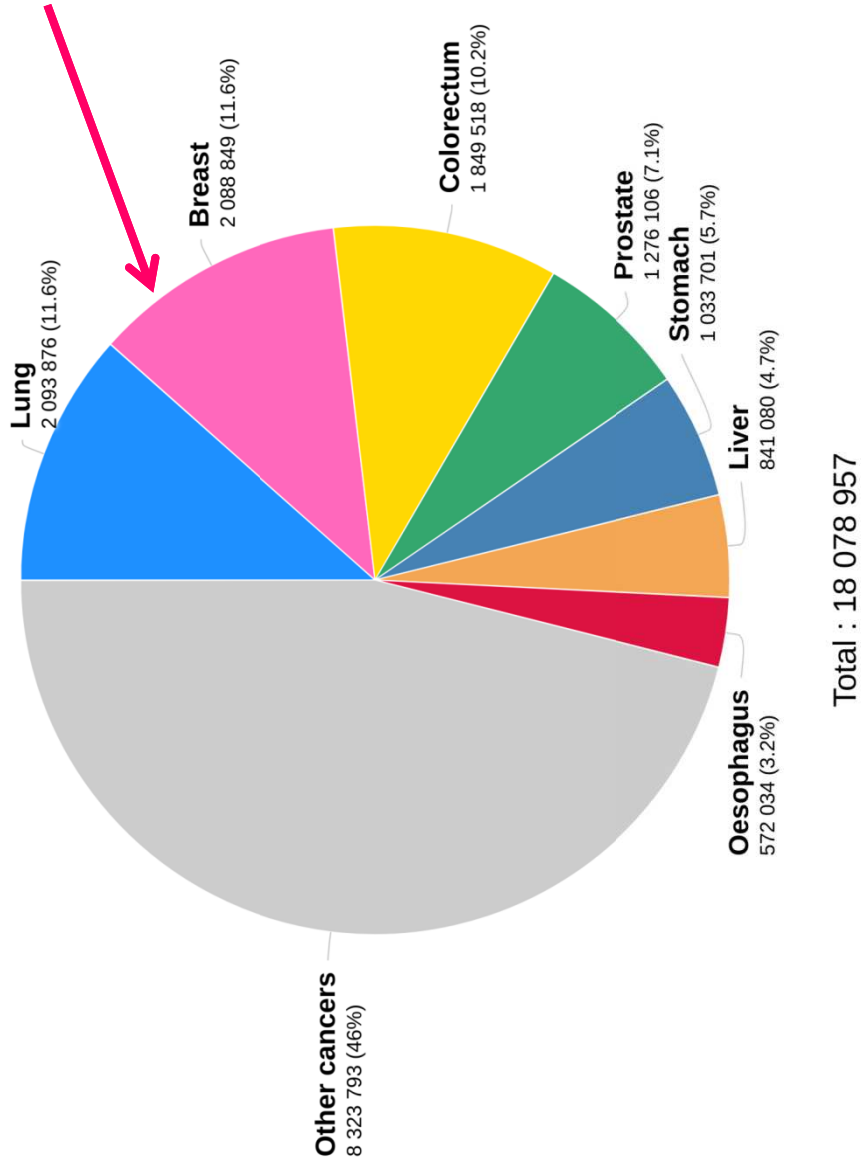
A.N.D.O.S. - ONLUS
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Comitato di UDINE

Global cancer incidence



Estimated number of new cases in 2018, worldwide, both sexes, all ages



Che cos'è la Psico-oncologia?

E' la disciplina che si occupa degli effetti psicologici che una malattia oncologica genera sia sulla persona, sia sulle relazioni che la persona ha con gli altri e con il suo modo di rapportarsi agli altri

La sindrome psico-neoplastica

- Modifica del proprio stile di vita e routine quotidiana
- Cambiamenti relazionali – famiglia, affetti, relazioni...
- Modifica della percezione del proprio corpo (2)
- Disturbi di adattamento / dell'umore

I disturbi piu' comuni

- Disturbo depressivo maggiore
- Disturbo di adattamento
- Ansia acuta e panico
- Nausea e vomito anticipatorio
- Disturbo post-traumatico da stress

Reazione alla diagnosi

- Lo shock

La persona rimane incredula e bloccata in una dimensione di irrealta'.

Puo' durare istanti oppure per un periodo piu' prolungato → supporto psicologico

Reazione alla diagnosi

- **Fase di reazione**

Le emozioni prendono il sopravvento:

- ✓ Paura e disperazione
- ✓ Proiezione / spostamento
- ✓ Risposte fisiologiche (inappetenza, insonnia)
- ✓ Rimuginazione

Reazione alla diagnosi

- Fase di elaborazione

La mente comincia a metabolizzare la patologia

Depressione → risposta alla perdita di salute

OPPURE

Dare un senso → fatalista, religioso, razionale...

Reazione alla diagnosi

- **Fase di ri-orientamento**
 - ✓ Messa in atto di nuove strategie
 - ✓ Organizzazione di un nuovo stile di vita
 - ✓ Ridefinizione delle nuove condizioni di salute

Il distress psicologico

E' la risposta piu' comune dopo la diagnosi e puo' includere:

- Ansia e depressione
- Rabbia e umore basso
- Isolamento sociale
- Tristezza, senso di colpa e paura

Le risposte emozionali

- Spirito combattivo
- Negazione / evitamento
- Atteggiamento fatalistico
- Preoccupazione ansiosa
- Disperazione

La resilienza psicologica

E' il punto chiave per un ritorno alla quotidianita'

- Tratti personalita' → ottimismo, speranza...
- Meccanismo di adattamento → supporto sociale, strategie di coping, spiritualita'...
- Crescita post-traumatica → elaborazione cognitiva, percezione della malattia, eta'...

Stili di coping

(= come fronteggiare la malattia)

- Hopelessness / helplessness
 - ✓ Elevati livelli di ansia e depressione
 - ✓ Assenza di strategie cognitive
 - ✓ Convinzione di controllo esterno sulla malattia

Stili di coping

(= come fronteggiare la malattia)

- **Spirito combattivo**
 - ✓ Moderati livelli di ansia e depressione
 - ✓ Convinzione di controllo interno sulla malattia
 - ✓ Numerose risposte di confronto

Stili di coping

(= come fronteggiare la malattia)

- **Accettazione stoica**
 - ✓ Bassi livelli di ansia e depressione
 - ✓ Nessuna risposta di confronto
 - ✓ Attitudine fatalistica

Stili di coping

(= come fronteggiare la malattia)

- **Negazione / evitamento**
 - ✓ Assenza di ansia e depressione
 - ✓ Assenza strategie cognitive
 - ✓ Repressione emotiva

La famiglia

La diagnosi di cancro investe l'intera famiglia, non solo il singolo paziente

Spesso e' delegata la famiglia alla comunicazione della diagnosi da parte dei medici

La vita e il management della routine quotidiana coinvolgono tutto il nucleo familiare

La famiglia

La modalita' della famiglia di riorganizzarsi intorno alla persona malata

- Unirsi e incrementare supporto e affiatamento
- Sfaldarsi e indebolirsi
- Coppia vs genitori/figli

Possibili eccessi nelle reazioni

- Ripetitivita'

Attitudine a chiedere di continuo “Come stai?”

→ La situazione cambia: non e' piu' efficace come all'inizio

Possibili eccessi nelle reazioni

- Intensita'

“Non affaticarsi” → suggerimento medico spesso portato all'estremo → paziente non piu' autonomo

Possibili eccessi nelle reazioni

- Esclusivita'

Fossilizzarsi su un unico metodo di aiuto/conforto

→ Grave limite

→ Malattia oncologica riserva imprevisti →
fondamentale restare aperti e dinamici

Possibili eccessi nelle reazioni

- Rigidita'

Lo stress → paralizza

Ci rende immobili e incapaci di andare avanti

→ Fondamentale rimanere dinamici e sviluppare un forte spirito di adattamento

Informarsi... informarsi troppo



Il supporto psicologico

Si puo' restare accanto, in silenzio rispettoso, accogliendo lo sfogo emotivo, dando un contatto fisico ed empatizzando con la sofferenza.

Terapie di supporto

Counseling psico-oncologico

Terapia cognitivo-comportamentale

Mindfulness

Terapie di gruppo/famiglia

Gruppi di supporto

Ipnosi/Arteterapia...

Il supporto psicologico

- ❖ Alla prima diagnosi
- ❖ Prima e dopo l'intervento chirurgico
- ❖ Durante le terapie adiuvanti
- ❖ In caso di recidiva
- ❖ Nella gestione del fine vita
 - Al paziente singolo
 - Alla famiglia
 - Nella coppia



A.N.D.O.S. - ONLUS
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Comitato di UDINE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



PER SAPERNE DI PIU' O
PER TERAPIE DI ASCOLTO ATTIVO E
COUNSELING PSICO-ONCOLOGICO:

LISA ZANCANARO

Tel./Whapp: 327 8427806

COUNSELING.LISA@GMAIL.COM

TRAMITE LA PRESIDENTE MARIANGELA FANTIN PRESSO
LA SEDE A.N.D.O.S. DI UDINE