

Priamo: «Parlami... ti ascolto»

Il sostegno psiconcologico

Oncologia

Un'associazione in prima linea per sostenere pazienti e familiari

● Oggi di cancro si può guarire, la prevenzione e la diagnosi precoce hanno consentito di fare grandi passi avanti per garantire la sopravvivenza dei malati, ma quando il tumore si presenta, la paura della malattia e delle conseguenze fisiche aumentano, provocando la sensazione di perdere il controllo sul proprio corpo.

Lo shock. La malattia oncologica rappresenta, per la maggior parte delle persone, uno shock emotivo intenso e traumatico che irrompe improvvisamente nella vita creando una condizione di incertezza, imprevedibilità, mancanza di prevedibilità, coinvolgendo tutte le dimensioni dell'esistenza umana (personale, relazionale, sociale, esistenziale e spirituale).

Spesso il pensiero della malattia è così totalizzante che la persona colpita tende a concentrare la propria attenzione sui problemi di salute trascurando il vivere quotidiano, la compagnia di amicizie e di attività che potrebbero risultare piacevoli.

Reagire alla diagnosi, affrontare l'intervento chirurgico, le conseguenze delle terapie farmacologiche, ormonali e radianti e convivere con le paure legate a questa malattia, comporta un elevato disagio emotivo che richiede un intenso sforzo di adattamento alla nuova situazione.

L'aiuto. Affrontare i vari cambiamenti che la malattia impone attraverso un sostegno psicologico è utile e può aiutare a sentirsi meno soli. L'intervento psiconcologico si affianca e si integra ai trattamenti medici e si pone gli obiettivi di sostenere ed accom-



pagnare pazienti e familiari nell'accettazione dei cambiamenti conseguenti la malattia, e nello sviluppare strategie efficaci per affrontare i momenti più difficili durante le varie fasi di trattamento. L'aiuto psicologico non si limita soltanto nella fase acuta della patologia ma può essere richiesto anche al termine delle cure, quando le persone sentono l'esigenza di rielaborare la propria storia di malattia per creare una nuova normalità di vita.

È utile ricordare che far fronte alla malattia implica la ricerca di nuove risorse e nuove strategie per affrontare l'inevitabile cambiamento della propria vita.

Le attività. Le attività di supporto psiconcologico in Priamo si articolano in colloqui clinici individuali e/o terapia di gruppo a cadenza settimanale, e sono condotte da psicologi, psicoterapeuti con specializzazione in psiconcologia, che si rivolgono a bambini, adolescenti, adulti e familiari.

Le tecniche. Oltre al colloquio clinico sono spesso utilizzate tecniche che aiutano a ridurre la tensione e danno la carica per fronteggiare con maggior spirito le sfide che si presentano nella quotidianità.

Le tecniche di rilassamento ad esempio possono aiutare il paziente a superare il disagio fisico

e psicologico, migliorando così la qualità della vita riducendo lo stato di disagio, favorendo il controllo dell'ansia e la stabilizzando il tono dell'umore, aiutando il paziente ad affrontare e superare il distress in modo efficace.

Rilassamento. Le tecniche di rilassamento utilizzate sono: rilassamento semplice di Vogt; rilassamento muscolare progressivo di Jacobson; training autogeno di Schulz.

Le visualizzazioni guidate, da sole o in combinazione con il rilassamento, permettono di concentrare la mente su immagini positive guidate dallo psiconcologo, creando un senso di piacere.

Le tecniche riducono lo stato di disagio provocato dalla tensione muscolare, favoriscono il controllo dell'ansia, stabilizzano il tono dell'umore, aiutano la persona ad affrontare e superare lo stress, migliorano l'efficacia dei trattamenti, riducono la stanchezza riportando l'equilibrio nella fisiologia del corpo. La mindfulness è una tecnica centrata sulla consapevolezza che utilizza esercizi di meditazione per ridurre lo stress.

Il paziente attraverso l'allenamento impara a gestire i vissuti emotivi negativi e a prendersi cura di se stesso in maniera attiva, al punto da arrivare ad accettare la malattia. I gruppi di auto-mutuo aiuto sono gruppi costituiti da pazienti o familiari che vivono, o hanno vissuto, la stessa esperienza e che attraverso lo scambio di informazioni e il confronto sul vissuto di malattia si aiutano reciprocamente e si sostengono sia a livello emotivo che pratico. La partecipazione a questi gruppi permette la condivisione dei problemi e delle paure con altre persone che vivono la stessa esperienza, favorisce il superamento del senso di isolamento e aiuta ad apprendere nuovi comportamenti e strategie adattive di fronte alla situazione problematica. //