

Doriți mai multe informații cu privire la ce înseamnă adaptarea psihologică în cazul unui diagnostic de cancer? Accesați site-ul Institutului Oncologic: [www.iocn.ro](http://www.iocn.ro), secțiunea Pentru pacienți – Servicii – Servicii psihologice – Servicii psihologice adulți – Caiet de lucru psiho-oncologie pacienți.

Ați identificat simptomele unei probleme de ordin emoțional sau simțiți că trăirile negative vă copleșesc și ați prefera să discutați cu un specialist? Varianta cea mai utilă ar fi cea în care să discutați cu un psiholog (psihologul Institutului Oncologic, sau al Societății Române de Cancer).

Doriți să vă întâlniți cu alte persoane care s-au confruntat cu aceeași problemă de sănătate? O soluție poate fi apelul către grupurile de suport. Aceste activități sunt susținute de către Societatea Română de Cancer.

Aveți nevoie de serviciul unui asistent social? Societatea Română de Cancer furnizează servicii de suport în acest sens.

Urcușurile și coborâșurile emoționale reprezintă o parte normală în confruntarea cu cancerul.

În viața persoanelor care se luptă cu un diagnostic de cancer, pot exista perioade foarte grele; la finalul tratamentului, mulți “învingători” spun că boala a adus o schimbare în modul de a vedea viața și o repriorizare a valorilor personale, astfel încât aceștia ajung să trăiască mult mai multe emoții pozitive decât înainte de instalarea acestei probleme de sănătate.

Pentru informații suplimentare:

Institutul Oncologic Prof. Dr. „Ion Chiricuță”  
Secția Chirurgie – Str. Republicii nr. 34-36, etaj I  
Psiholog clinician specialist Florina Pop  
tel: 0740 423 180

Secția Oncopediatrie – Str. Republicii nr. 34-36, etaj IV  
Psiholog clinician principal Corina Șomlea  
Tel: 0264 598 362 sau 0264 598 363 - interior 126

Secția Hematologie – b-dul 21 Decembrie nr. 73  
Psiholog clinician specialist Petrov Ljubomir Najden  
tel 0264-592766 sau 0264-431605

[www.iocn.ro](http://www.iocn.ro)

Societatea Română de Cancer  
Str. Bisericii Ortodoxe nr. 11, Cluj-Napoca  
Psiholog clinician Raluca Farcaș  
Tel: 0741 137 113; 0264 45 00 95

[www.srcorg.ro](http://www.srcorg.ro)



# Starea emoțională și cancerul

*“Pământul este rotund și ceea ce pare a fi sfârșitul lumii poate fi în același timp începutul”.*

— Yvy Baker Priest

Aflarea veștii diagnosticului de cancer poate produce un veritabil șoc emoțional. Din punct de vedere emoțional, o puteți simți ca și o perioadă cu urcușuri și coborâșuri pentru dumneavoastră și cei apropiați. De obicei, oamenii simt teamă sau tristețe într-un astfel de moment, dar și îngrijorare cu privire la viitor. Trecerea printr-o astfel de experiență poate conduce la gândul că nu mai este posibil un ritm de viață normal.

Unii oameni compară experiența de a avea cancer cu o călătorie, care presupune câteva etape/ "trepte" diferite. În timp ce progresează prin fiecare etapă, bolnavul se confrunta cu probleme variate și are nevoie de acces la resurse diferite.

Cele mai frecvente lucruri pe care persoanele care au trecut prin experiența cancerului le-au resimțit ca fiind extrem de dificile sunt cele legate de: schimbările aspectului fizic datorate intervențiilor chirurgicale, adaptarea la efectele adverse ale tratamentului oncologic, căderea părului, îngrijorările de ordin financiar, dar și schimbări în relația cu partenerul de viață/familie și/sau prieteni.

.....  
*Multe dintre aceste trăiri le puteți simți ca neplăcute, însă pot fi considerate normale dacă sunt raportate la situația medicală cu care vă confrunțați.*  
.....

În confruntarea cu toate aceste schimbări este posibil să simțiți o varietate de trăiri și emoții amestecate, care pot să alterneze în funcție de etapa în care vă aflați pe parcursul „călătoriei” și de problemele cu care vă confrunțați în acel moment. Este foarte important să nu vă simțiți atât de copleșiți de emoțiile negative, încât acestea să vă afecteze gestionarea rutinei zilnice și ritmul normal de viață.

Deseori se întâmplă ca oamenii să experimenteze trăiri negative. Uneori puteți trece cu ușurință peste aceste trăiri, însă atunci când sunt foarte intense vă pot afecta calitatea vieții.

Există câteva simptome care pot semnala prezența unui episod depresiv. Dacă s-a întâmplat să aveți cel puțin cinci dintre următoarele nouă simptome, zi de zi, în cea mai mare parte a zilei, pentru cel puțin 2 săptămâni, atunci este posibil să fiți afectat (ă) de depresie:

*(1) dispoziție depresivă/iritabilă în cea mai mare parte a zilei, aproape în fiecare zi;*

*(2) diminuarea marcată a interesului sau a plăcerii pentru toate sau aproape toate activitățile, în cea mai mare parte a zilei, aproape în fiecare zi;*

*(3) pierdere semnificativă în greutate, ori luare în greutate (notă: a se vedea dacă nu sunt consecințele bolii fizice);*

*(4) insomnie sau hipersomnie, aproape în fiecare zi;*

*(5) agitație sau lentoare psihomotorie aproape în fiecare zi;*

*(6) fatigabilitate sau lipsă de energie aproape în fiecare zi;*

*(7) sentimente de culpabilitate/vinovăție;*

*(8) diminuarea capacității de a gândi sau de a vă concentra, ori indecizie, aproape în fiecare zi;*

*(9) gânduri de a ne face rău/a ne lua viața.*

Studiile arată că 1 din 2 pacienți români, care suferă de cancer, este afectat și de depresie.

Adaptat după Dr. Maggie Watson & Dr. Charlotte White, 2009 – „Coping with cancer”, realizată cu sprijinul Cancer Research UK în colaborare cu The Royal Marsden NHS Foundation Trust.

O altă problemă care poate apărea este legată de frica foarte intensă sau așa numita anxietate. Există câteva semne fizice și simptome asociate cu anxietatea, care pot include unele sau toate dintre următoarele senzații:

- palpitații (bătăi puternice ale inimii)
- senzația imposibilității de a respira
- frica de a nu pierde controlul
- amețeli, senzația de leșin
- creșterea nevoii de a urina
- temperatură sau transpirații
- respirații rapide

Alte probleme care s-au dovedit că pot apărea sunt tulburările de adaptare sau tulburarea de stres post-traumatic, pe care o puteți recunoaște prin identificarea simptomelor de mai jos:

- retrăirea evenimentelor negative, dureroase: apariția spontană a memoriilor legate de evenimentul traumatic, vise sau imagini care se repetă
- evitarea gândurilor, a stărilor emoționale sau a stimulilor externi care reamintesc de traumă/evenimentul extrem de stresant
- gânduri sau stare de dispoziție intens negativă
- diminuarea drastică a interesului pentru activități zilnice, care altădată produceau plăcere, până la incapacitatea de a vă aminti aspecte cheie ale evenimentului traumatic
- reacția foarte rapidă la stimuli externi, însoțită adesea de tulburări de somn.