

# Alegem supraviețuirea în cancerul mamar

**Material realizat pentru:  
Institutul Oncologic „Prof. Dr. Ion  
Chiricuță” Cluj-Napoca**



**IOCN**

Institutul Oncologic  
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"  
Cluj-Napoca

*Împreună redăm speranța!*

Membre al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEIC"

**OCTOMBRIE 2019**

# „Adevarata călătorie de descoperire constă nu în a căuta noi teritorii, ci în a vedea cu ochi noi” (Marcel Proust)

Nu există o reacție psihologică standard la aflarea unui diagnostic de cancer mamar, însă pentru marea majoritatea este un șoc. Se prea poate să fim nevoiți să luptăm cu incertitudinea, în special cu frica de recidivă, stresul din familie și relații, tulburări afective, inclusiv anxietatea și depresia, și probleme în ceea ce privește imaginea corpului.

Deteriorarea funcției cognitive ca urmare a bolii și tratamentelor asociate poate duce la distres și afectarea calității vieții pentru supraviețuitorii cancerului mamar. Până la 75% dintre pacienții cu cancer de sân aflați în tratament și 35% după terminarea tratamentului raportează deficiențe cognitive, inclusiv probleme de concentrare, probleme la nivelul funcțiilor executive și al memoriei. (Runowicz, C. D., Leach, C. R., Henry, N. L., Henry, K. S., Mackey, H. T., Cowens-Alvarado, R. L., ... & Hurria, A. (2016). American cancer society/American society of clinical oncology breast cancer survivorship care guideline. CA: a cancer journal for clinicians, 66(1), 43-73)

Deficiența cognitivă poate avea, de asemenea, efecte dăunătoare asupra rolului în cadrul familiei, la locul de muncă și în societate pentru supraviețuitor. Vestea bună este că, deși pot persista dincolo de finalizarea tratamentului, nu sunt în totalitate ireversibile.

Oboseala legată de cancerul mamar este foarte frecventă în rândul pacientelor tratate de cancer, în special la cele care urmează tratament radioterapeutic și chimioterapeutic, cu o prevalență estimată de 28% la 91%. Pentru unii, oboseala durează mult după tratament și poate afecta semnificativ calitatea vieții. Un regim de exerciții fizice obișnuit poate reduce oboseala, îi poate ajuta pe supraviețuitori să se simtă mai bine fizic și emoțional și îi poate ajuta să facă față. Terapia cognitivă comportamentală poate reduce, de asemenea, oboseala relaționată cancerului mamar. (

Iyer, R., & Ring, A. (2017). Breast cancer survivorship: key issues and priorities of care. Br J Gen Pract, 67(656), 140-141)





**Dincolo de ceea ce spun studiile și ceea ce se vede în practica clinică, vocea unei supraviețuitoare a unui cancer mamar:**

Ce a însemnat pentru dumneavoastră momentul în care vi s-a comunicat diagnosticul?

**R. Dan, pacientă: Momentul aflării diagnosticului de acum 7 ani a fost șoc și neacceptare. Dar și după ce am acceptat realitatea aveam tot felul de gânduri și scenarii că este aproape sfârșitul.**

Care a fost cel mai greu moment pe parcursul tratamentului oncologic?

**R. Dan, pacientă: Am fost operată urgent și încă mai speram că nu va fi nevoie de chimioterapie și unul dintre cele mai grele momente a fost când am aflat această veste. Am avut mai multe momente grele, iar unul a fost și cel în care, în momentul chimioterapiei, mă simțeam atât de slăbită, încât nu mă puteam ridica din pat. Aveam probleme cu memoria și nu credeam că îmi voi reveni.**

Ce ați simțit că v-a ajutat în acele momente?

**R. Dan, pacientă: Eu am fost norocoasă să o întâlnesc pe doamna psiholog Florina Pop încă de la începutul drumului. Am simțit siguranță și ceea ce am învățat în terapie nu aveam cum să aflu din alte surse. Mi-au fost alături copiii mei și mulți prieteni mi-au oferit ajutorul.**

Ce înseamnă pentru dumneavoastră această „perioadă de supraviețuire”?

**R. Dan, pacientă: Perioada de supraviețuire înseamnă pentru mine acum, la 7 ani, însănătoșire totală. Mai am multe proiecte de îndeplinit în această viață. Sunt fericită și consider că această experiență a fost doar un impas, după care am reușit să mă ridic și să merg mai departe cu multă dragoste și recunoștință pentru tot ce primesc.**

Ce sfaturi ați da persoanelor care se confruntă în acest moment cu un diagnostic de cancer mamar?

**Nu știu ce sfaturi să dau pentru că suntem unici și fiecare caz este altfel. Tot ce pot spune este să primească diagnosticul ca o boală mai grea și să lupte cu optimism, pentru că există multe tratamente. Eu sunt unul dintre miile de cazuri care au supraviețuit. Cred totuși că o echipă de îngrijire completă, care se ocupă atât de trup cât și de suflet, ar ajuta pe oricare caz în parte.**