

Imparare a rilassarsi quando si ha il cancro

Pagina 1 di 2



Le persone affette da cancro possono avere molte paure e sentirsi molto confuse. Può essere difficile affrontare il trattamento del cancro e i suoi effetti collaterali. Inoltre possono esserci problemi di denaro, di lavoro, di famiglia.

Quando si ha il cancro è normale sentirsi tesi, impauriti e perfino arrabbiati. La tensione può provocare mal di testa, mal di stomaco, male alla schiena, alle spalle, indigestione e difficoltà a dormire. Col tempo l'ansietà e la tensione possono rendere esausta e far star male fisicamente una persona. Si può imparare a gestire la tensione, questo foglio informativo suggerisce alcuni modi.

Informatevi sulla vostra malattia

Informarvi sul cancro e sul suo trattamento può aiutarvi. Scoprite gli effetti collaterali e cosa potete fare per alleviarli. Molte persone sentono che più sanno sul loro cancro e più si sentono 'in controllo' della situazione. Sono più sicure nelle decisioni sul tipo di trattamento, sull'aspetto finanziario e su molte altre questioni.

Ricordate che non necessariamente quello che è accaduto ad altri debba accadere anche a voi. Solo il medico può dirvi cosa potete attendervi.

Parlatene

Quando vi dicono per la prima volta che avete il cancro forse non avete voglia di parlarne. E' molto più semplice affrontare un problema se se ne parla con qualcuno. Spesso parlare aiuta a trovare nuovi modi per affrontare i problemi, aiuta a condividere sentimenti e paure.

Bisogna parlare a qualcuno di cui ci si fida. Può essere una persona vicina, come un amico o un familiare, può essere un medico, un infermiere o un altro professionista medico, un operatore di sostegno o un consulente spirituale. Alcune persone preferiscono la consulenza professionale di uno psicologo o di un assistente sociale.

Chiamate la nostra linea telefonica per informazioni sul cancro se avete bisogno d'aiuto a trovare un operatore.

Frequentate un gruppo di sostegno per malati di cancro

In un gruppo di sostegno per malati di cancro si incontrano persone che hanno attraversato situazioni simili alla propria e si parla condividendo il modo in cui si superano i problemi. In molti gruppi si insegnano anche tecniche per il rilassamento, la meditazione e metodi di soluzione dei problemi. Potrebbe esserci un gruppo di sostegno in cui si parla la vostra lingua.

Potreste iscrivervi ad uno dei programmi educativi Vivere Con il Cancro (Living With Cancer Education Program). In questi programmi si forniscono informazioni sul cancro e sui modi per affrontarlo. I corsi durano diverse settimane. Chiedete maggiori informazioni all'assistente sociale dell'ospedale. Potrebbe esserci un programma anche nella vostra lingua.

Fate esercizio e dormite

L'esercizio fisico può aiutare a far sentir meglio e più rilassata una persona. Per alcuni va bene fare jogging, altri preferiscono camminare, nuotare o altre attività. Le persone affette da cancro dovrebbero consultare il medico prima di intraprendere un nuovo tipo di attività fisica.

Le tecniche di rilassamento possono aiutare a dormire. I medici possono dirvi dove trovare aiuto se non riuscite a dormire bene.

► Italian

Learning to relax when you have cancer

Linea telefonica di informazioni sul cancro:

- Italiano (03) 9209 0163
- Inglese 13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004

Imparare a rilassarsi quando si ha il cancro

Pagina 2 di 2



Fate le cose che vi divertono

Concentratevi sulle cose che sono veramente importanti e cercate di ignorare le cose poco importanti. Accettate l'aiuto che vi viene offerto.

Cercate di uscire spesso, anche se solo per poco tempo. Guardate un film divertente - ridere è un modo fantastico per sentirsi bene, anche se è l'ultima cosa che credevate di poter fare. Evadete per un pò nella musica - qualsiasi cosa vi aiuti a star meglio o a rilassarvi. Alcune persone decidono di tenere un diario.

Cercate un sostegno religioso o spirituale

Per molte persone la religione è importante. Può essere d'aiuto parlare con una persona che appartiene ad una religione di cui avete rispetto. Con un religioso potrete parlare delle vostre idee, dei dubbi, di ciò in cui credete e il parlare può aiutarvi a sentirvi in pace con voi stessi.

Imparate a rilassarvi

Imparare a rilassare il corpo e la mente può aiutarvi a star meglio e a sentirvi in controllo della situazione.

Provate questo semplice metodo di rilassamento

Cercate un luogo caldo e tranquillo. Sedetevi comodamente sulla sedia e rilassatevi. Oppure distendetevi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi. Chiudete gli occhi. Respirate lentamente e profondamente. Trattenete il respiro per qualche secondo. Fate uscire l'aria gradualmente, e lasciate che il vostro corpo si rilassi, diventi pesante. Mantenete questo tipo di respirazione per qualche minuto. Ogni volta che fate uscire l'aria sentite come la tensione esce dal vostro corpo. Inizierete a sentirvi più calmi e rilassati.

Metodi sperimentati da altre persone

- Il massaggio vi può aiutare a rilassarvi. Spesso aiuta a far sparire la tensione e fa sentir meglio una persona. Chiedete al vostro medico se il massaggio è consigliato nel vostro caso.
- Potreste imparare a meditare. La meditazione potrebbe aiutarvi a 'rallentare' i pensieri così che la vostra mente non sia assalita da pensieri che vi portano ansietà.
- Il T'ai chi è un movimento lento, gentile e ritmico, fatto in modo continuo, simile ad una lenta danza.
- Lo yoga è una disciplina che mette insieme 'esercizi' per il corpo e per la mente. Occorre del tempo per imparare lo yoga, magari iscrivetevi ad un corso nel vostro quartiere.

► Italian

Learning to relax when you have cancer

Linea telefonica di informazioni sul cancro:

- **Italiano**
(03) 9209 0163
- **Inglese**
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004