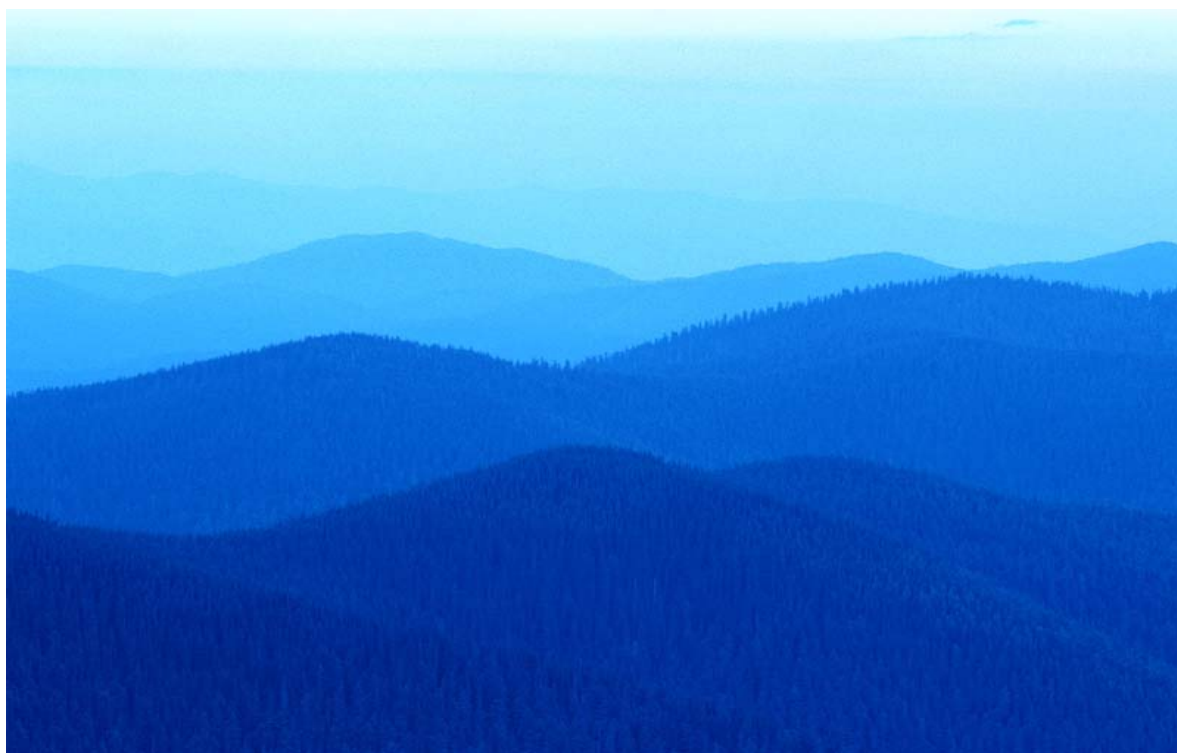


Adaptarea psihologică în condițiile unei boli care afectează semnificativ calitatea vieții



Un ghid al pacientului

© Dr. Maggie Watson & Dr. Charlotte White, 2009
Nu se comercializează
Realizată cu sprijinul Cancer Research UK în colaborare cu
The Royal Marsden NHS Foundation Trust

Traducere și adaptare: Psiholog Florina Pop

7 October 2014

When using the patient Workbook please ensure you fully cite the source. Please

note we cannot be held responsible for any problems, misunderstandings or issues that patients may disclose as a result of reading the patient Workbook.

We recommend that the Patient Workbook is used in conjunction with Cognitive Behavioural Therapy programmes provided by a qualified professional. Provision

of the Patient Workbook is provided based on your agreement to the above requirements and disclaimers. Please note the Patient Workbook is

copyright. Prior permission must be obtained to reproduce this workbook

in any format.

Please confirm agreement in your response to this email by signing below.

I agree to the terms and conditions above

Signed  Print Name

here POP FLORINA Date 20/05/2015.

Please return as an email attachment to maggie.watson@live.co.uk

CURPINS

Introducere în Ghid.....	5
Partea A: Cum a afectat cancerul viața Dumneavoastră.....	6
Capitolul 1: Cum s-a schimbat viața Dumneavoastră?.....	6
Capitolul 2: Reacțiile emoționale	7
Capitolul 3: A ne înțelege emoțiile.....	14
Partea B: A face schimbări care ne pot fi utile în adaptare.....	19
Capitolul 4: A ne stabili obiectivele pentru schimbare	19
Capitolul 5: A alege cea mai potrivită strategie de adaptare	21
Capitolul 6: Probleme practice.....	22
Capitolul 7: Identificarea punctelor tari și a dificultăților	25
Capitolul 8: A căuta informații și sfaturi	27
Capitolul 9: Distragerea atenției de la cancer	29
Capitolul 10: Cum putem schimba modul în care gândim	33
Capitolul 11: A învăța să ne relaxăm	39
Partea C: Probleme specifice.....	43
Capitolul 12: Gestionarea problemelor de somn.....	43
Capitolul 13: Gestionarea fatigabilității/oboselii.....	45

Introducere în Ghid

Acest ghid oferă idei despre adaptarea la posibile probleme și trăiri care pot apărea în momentul confruntării cu o problemă de sănătate de natură malignă.

Aceasta înseamnă a reîntoarce viața doar de la cancer și a vă putea simți mult mai încrezător/încrezătoare și mai în siguranță.



Terapia interactivă/colaborativă focalizată pe problemă este abordarea descrisă în acest ghid și este bazată pe principiile de auto-ajutorare și terapia cognitiv comportamentală. Un **psiholog clinician/terapeut/consilier** poate fi abordat pentru ascultare, suport și oportunitatea de a fi alături în planurile Dumneavoastră. Pe parcursul ghidului veți găsi spațiu pentru a vă face propriile notițe.

Ajută să vă uitați după semnul următor:



A scrie despre ceea ce gândim ne poate ajuta să ne clarificăm gândurile, să ne monitorizăm și să avem o evidență a progresului

Nu neaparat tot ceea ce se află în acest ghid va întâlni nevoile Dumneavoastră. Ideile și tehnicile pot oferi un punct de vedere care să ajute la experiențierea unui sentiment al controlului cu privire la situația Dumneavoastră și poate fi util în a simți un progres despre cum putem face față unei experiențe ca și confruntarea cu un diagnostic de cancer.

Prima parte din ghid va face referire la impactul pe care îl poate avea un astfel de diagnostic și, la consecințele acestui impact asupra vieții Dumneavoastră. Poate fi important să știți faptul că, modul în care vă simțiți în acest moment poate fi perfect normal ca și răspuns la experiențierea unui stresor precum cancerul, însă pot fi și alte modalități care sunt utile pentru a experienția un sens al controlului mult mai puternic decât ceea ce simțiți în acest moment.

Partea a doua a ghidului începe prin focalizarea asupra problemelor cu care Dumneavoastră vă puteți confrunța în acest moment și ce fel de schimbări ați dori să faceți. Mai departe, va merita să descoperiți câteva strategii de coping (de adaptare), care pot fi utile pentru a face față schimbărilor din viața Dumneavoastră. Experiența profesională a demonstrat faptul că, oamenii pot beneficia de pe urma exersării pașilor/strategiilor/abordărilor descrise în ghidul de față.

Spre finalul ghidului, veți putea descoperi 2 capitole care vizează probleme comune majorității persoanelor care se confruntă cu această boală, precum problemele de somn și problemele de fatigabilitate/oboseală.

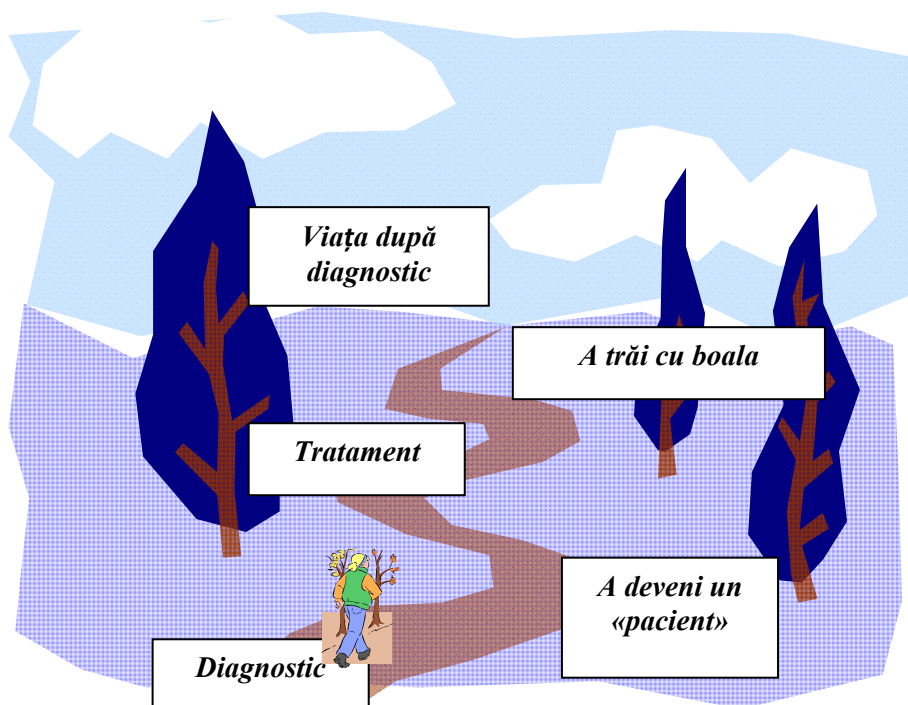
Cel mai important lucru în acest moment este de a oferi o primă șansă. Dacă doriți să faceți schimbări pentru adaptarea la cancer-acest ghid este plin de idei care pot fi puse în practică.

Partea A: Cum a afectat cancerul viața Dumneavoastră

Capitolul 1: Cum s-a schimbat viața Dumneavoastră?

A afla despre un diagnostic de boală gravă înseamnă confruntarea cu un șoc.

Din punct de vedere emoțional poate însemna o perioadă cu urcușuri și coborâșuri pentru Dumneavoastră și cei apropiați. De obicei, oamenii simt frică într-un astfel de moment, dar și îngrijorare cu privire la viitor. A trece printr-o astfel de experiență ne poate conduce la îngrijorarea cu privire la faptul că, nu mai este posibil un ritm de viață normal.

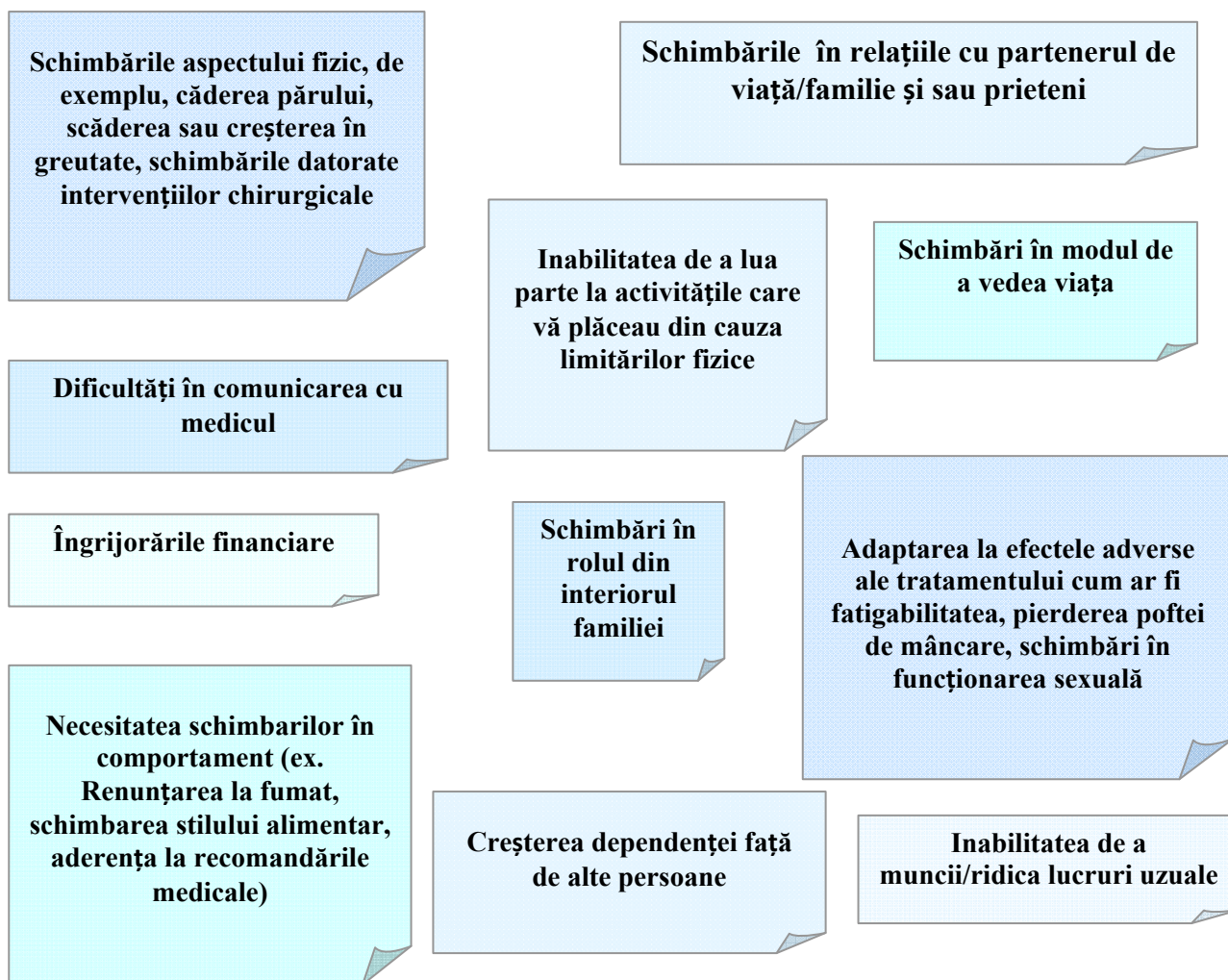


Unii oameni compară experiența de a avea cancer ca și o călătorie, care implică câteva stadii diferite. În timp ce se progresează prin fiecare stadiu e nevoie de confruntarea cu probleme diferite.



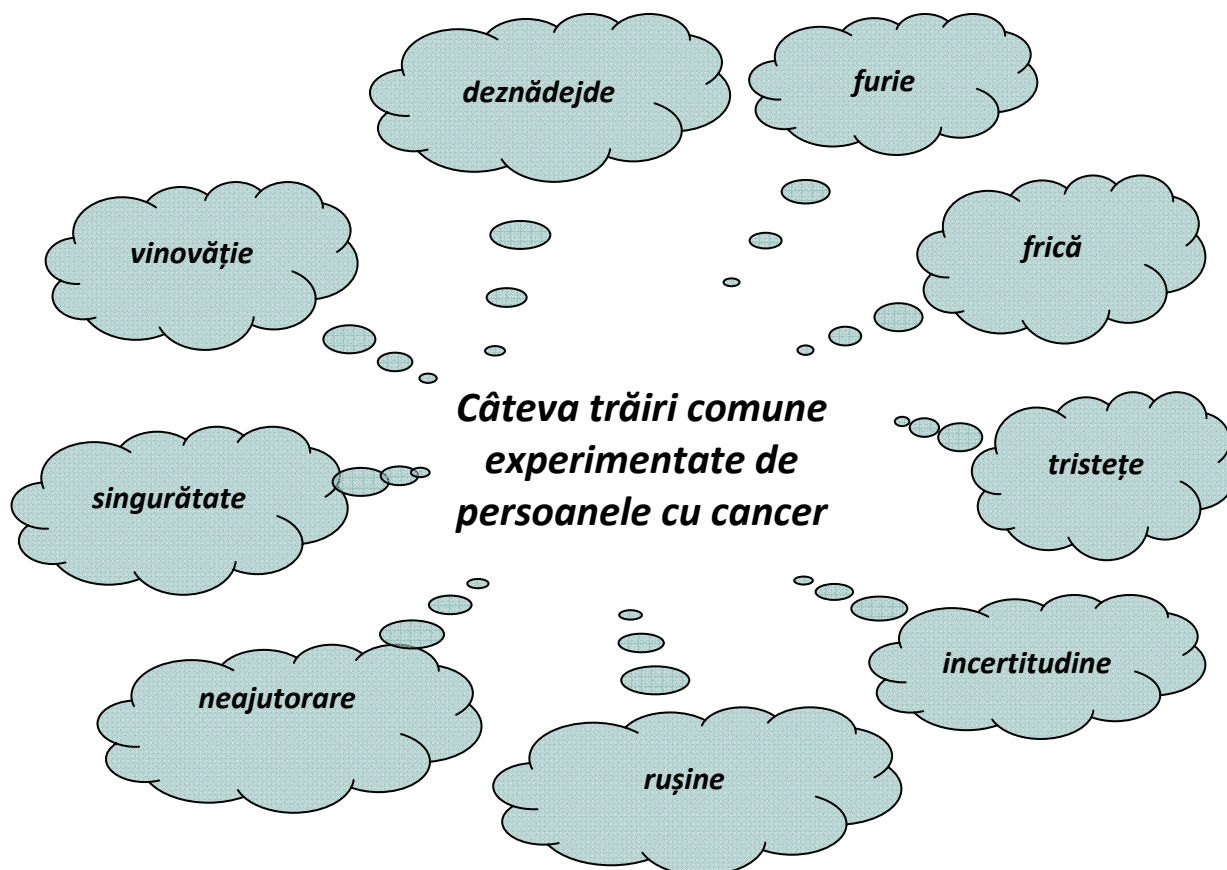
Dacă considerați că vă ajută, încercați să folosiți spațiul de mai jos, descriind ceea ce s-a întâmplat în viața Dumneavoastră din cauza acestei probleme de sănătate:

Mai jos sunt câteva lucruri pe care persoanele care au trecut prin experiența cancerului au spus că, le-a fost cel mai dificil să le facă față:



Capitolul 2: Reacțiile emoționale

În confruntarea cu toate aceste schimbări și probleme e posibil să experiențiați o varietate de trăiri, iar uneori să simțiți mai mult de o emoție în acelaș timp. De foarte multe ori, se poate întâmpla ca emoțiile să alterneze în funcție de etapa în care vă aflați pe parcursul călătoriei și de problemele cu care vă confrunțați în acel moment. Multe dintre aceste trăiri le puteți simți ca neplăcute, însă pot fi considerate normale raportate la situația cu care vă confrunțați. Este foarte important să nu vă simțiți atât de copleșiți de emoțiile negative încât să vă afecteze gestionarea rutinelor zilnice și funcționalitatea vieții.



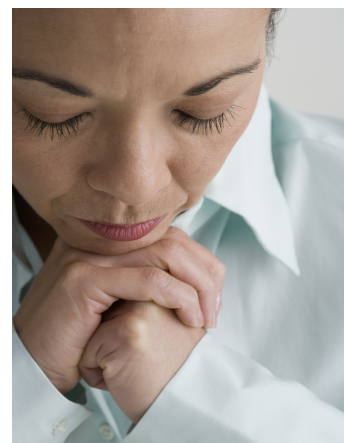
Deseori se întâmplă ca oamenii să experimenteze trăiri anxioase sau emoții negative. Uneori puteți trece peste aceste trăiri, însă atunci când sunt foarte intense vă pot afecta calitatea vieții.

Ce este Anxietatea?

Cele mai frecvente trăiri care pot fi experimentate sunt cele de frică, regret și tensiune. Aceste trăiri pot fi descrise ca și anxietate și pot fi reacții normale în cazul unui stres acut, precum cel de a afla un diagnostic de cancer sau despre necesitatea unei spitalizări.

Veți cunoaște ce înseamnă să ne simțim anxioși.

- * fluturi în stomac
- * a simți greață sau rău
- * nod în gât
- * palpitații (bătăi puternice ale inimii)
- * senzația imposibilității de a respira
- * amețeli, senzația de leșin
- * creșterea nevoii de a urina
- * a simți temperatură sau transpirații
- * respirații rapide



Există câteva **semne fizice și simptome** relaționate cu anxietatea care pot include câteva sau toate dintre următoarele senzații:

Aceste senzații fizice pot fi destul de înfricoșătoare, dar și pot la rândul lor să intensifice stare de anxietate. Dacă experiențiați frecvent aceste trăiri e posibil să începeți să vă fie frică de faptul că, acestea s-ar putea repeta.

Se poate întâmpla să experiențiați aceste senzații doar în anumite locuri, ceea ce se numește **atac/atacuri de panică**.

Deseori sunt acompaniate de o nevoie urgentă de a părăsi acel loc sau acea situație, însoțite de frica de a nu leșina, de a ne simți bolnavi sau de a nu putea respira.

Există o serie de efecte ale unei îngrijorări exagerate:

- * a deveni iritabil sau irascibil
- * lipsa poftei de mâncare
- * probleme la adormire/probleme de somn în general
- * dificultăți în concentrare
- * a simți că, oboseți foarte ușor
- * evitarea de a merge în locuri pe care le asociați cu anxietatea
- * pierderea încrederii în sine/scăderea stimei de sine



Simptomele de anxietate nu vă pot cauza probleme fizice pe termen lung, însă dacă experiențiați atacuri de panică sau îngrijorare exagerată și persistentă e posibil să doriți să discutați cu medicul curant sau cu medicul de familie.

Ce este depresia?

Stresul din confruntarea cu cancerul poate fi unul dintre factorii instalării depresiei. Atunci când vă simțiți trist (ă), deranjat(ă), demoralizat(ă), pesimist(ă), temător (temătoare) sau lipsit (ă) de orice speranță pentru perioade lungi de timp, iar atunci când aceste trăiri interferează cu abilitatea Dumneavoastră de gestionare a vieții de zi cu zi e foarte posibil să fiți afectat (ă) de depresie. **Multe persoane pot avea momente însoțite de stări emoționale intense negativ, însă fără ca acest lucru să le afecteze funcționalitatea.**

Dacă vă simțiți într-o stare afectivă extrem de negativă e foarte posibil să nu reușiți să vă concentrați pentru a rezolva problemele care există în acel moment. Dacă problemele ajung să se agraveze, e foarte posibil ca starea emoțională să se mai înrăutățească. Atunci când suntem

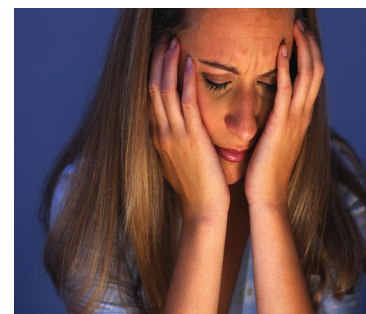
deprimați orice am realiza poate părea fără sens. A ne simți abătuți și lipsiți total de energie poate fi de asemenea, și un **efect secundar al tratamentelor oncologice**.

Atunci când observați aceste stări depresive ca fiind relaționate cu tratamentele oncologice merită să aduceți acest aspect în discuția cu medicul curant pentru a putea vedea ce ajută să fie făcut pentru o gestionare mai eficientă a acestor trăiri.

Cum îmi dau seama dacă sunt deprimat?

Dacă aveți cel puțin **patru** din următoarele doisprezece simptome, **zi de zi**, în cea mai mare parte a zilei, pentru cel puțin 2 săptămâni, atunci e posibil să fiți afectat de depresie:

1. A vă simți triști și înlăcrimați
2. Pierderea interesului pentru majoritatea activităților zilnice
3. Pierderea energiei și senzația de oboseală
4. Lipsit (ă) de speranță/ajutor
5. Nu mai găsim plăcere în lucrurile care ne făceau plăcere în trecut
6. A avea dificultăți în concentrarea pe ceea ce facem și dificultăți în luarea deciziilor
7. Stimă de sine & încredere în propriile forțe scăzută
8. A avea probleme la adormire și sau la trezire din cauza trăirilor sau a îngrijorării excesive
9. Dorința de a sta departe de oameni, evitarea prietenilor și a nu mai dori să facem parte din viața socială
10. Scăderea interesului pentru sex
11. A ne simți vinovați/abătuți fără nici un motiv
12. Gânduri legate de a ne face rău sau a ne lua viața



S-a întâmplat să aveți gânduri legate de a vă face rău sau a vă lua viața?

Dacă da, e foarte important să discutați cu medicul de familie, medicul oncolog, psihologul sau asistenta, cat de curând e posibil. Spuneți-le celor apropiați despre gândurile Dumneavoastră. Oamenii pot și doresc să ofere ajutorul.

Tratamentul antidepresiv este de obicei prima linie de tratament pentru depresia moderată sau severă. Un medicament nu vă poate altera/distorsiona circumstanțele Dumneavoastră, dar simptomele ca și starea negativă, plânsul frecvent, problemele de somn, etc, pot fi ameliorate cu un antidepresiv. Acest lucru vă poate ajuta în creșterea funcționalității și, să crească abilitatea de a face față problemelor și circumstanțelor dificile.

Puteți să discutați cu medical de familie/medicul oncolog/terapeutul despre tratamentul antidepresiv.

Urcușurile și coborâșurile emoționale

Urcușurile și coborâșurile emoționale sunt o parte normală în confruntarea cu cancerul. Nu există regulă care să poată susține să fiți pozitiv (ă) tot timpul. Dacă o să vă propuneți acest obiectiv e posibil să trăiți doar cu un sentiment al eșecului, deoarece pentru oricine e extrem de dificil să își mențină o stare pozitivă tot timpul, indiferent de circumstanțe.

Nu există nici o dovadă care să arate faptul că, a fi pozitiv tot timpul poate împiedica recidiva cancerului. Cercetarile științifice nu au putut demonstra acest fapt.

Nu uitați: Nimeni nu poate fi pozitiv tot timpul.

Tehnicile și strategiile acoperite de acest ghid vă pot fi de folos în gestionarea trăirilor pe care le experiențiați. Poate fi extrem de util să discutați cu terapeutul Dumneavoastră fiecare emoție dificilă pe care o simțiți, pentru ca în acest mod să puteți primi tipul de support de care aveți cea mai mare nevoie și care este cel mai potrivit pentru Dumneavoastră în acel moment.

Luați-vă timp pentru a vă nota trăirile și emoțiile Dumneavoastră.



Pe această pagină puteți nota ceea ce experiențiați și simțiți:

<p>Fericit (ă) Ex. Relaxarea</p>	<p>Furios(furioasă)/Frustrat (ă) Ex. Bătăi ale inimii, bruxism</p>
<p>Trist (ă)/ Deprimat (ă) Ex. Dureri în piept, plâns</p>	<p>Anxios (Anxioasă)/Nervos/Nervoasă Ex. Bătăi ale inimii, fluturi în stomac</p>

Nu toată lumea dorește să își arate emoțiile. Nevoia de a fi exprimate se schimbă în funcție de timp, loc și persoană. Nu există regulă care să spună ca a exprima sau a ascunde emoțiile este un lucru rău sau un lucru bun. Ceea ce contează este ceea ce simțiți că, vă face pe Dumneavoastră să vă simțiți cel mai bine.

Întrebare: Simțiți nevoia să discutați despre emoțiile și trăirile Dvs. ?

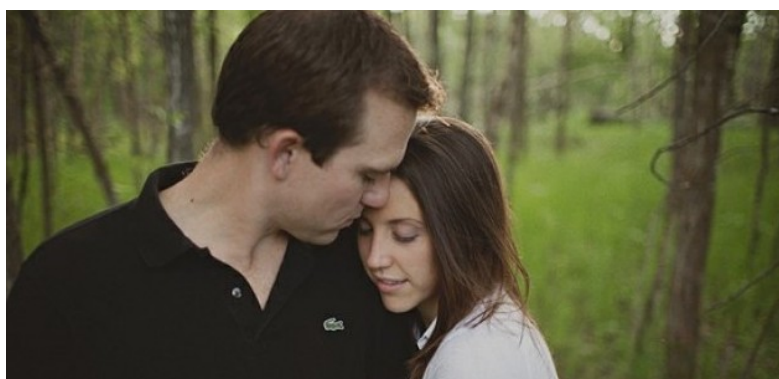
Întrebare: Ce se întâmplă atunci când discutați ceea ce simțiți?

Întrebare: Despre ce anume ați vrea să vorbiți?

Întrebare: Există ceva anume care vă împiedică să discutați?

Întrebare: Ce ați putea face?

Răspunsurile Dumneavoastră la aceste întrebări vă pot fi de folos pentru a vă decide dacă doriți să vorbiți și cu cine anume ați dori să faceți acest lucru. Majoritatea persoanelor doresc să discute și să își exprime emoțiile celor apropiați, partenerului, unui membru al familiei sau unui prieten. Uneori e posibil să simțiți că, cei apropiați nu pot sau nu doresc să răspundă emoțiilor pe care le simțiți. Uneori poate fi vorba despre o înțelegere eronată care vă oprește din a discuta cu ceilalți. Alteori e posibil să nu doriți să vă exprimați trăirile celor apropiați, deoarece cunoașteți faptul că, si ei au dificultăți în gestionarea trăirilor negative și a îngrijorării excesive; nu doriți să aduceți un plus epuizării acestora.



Uneori a vă exprima emoțiile poate fi un moment de împărtășire sau apropiere puternică cu cei apropiați Dumneavoastră.

A vă exprima emoțiile nu înseamnă a discuta doar despre îngrijorare, tristețe sau disperare. Poate însemna și a discuta despre speranțe, umor sau dragoste.

Capitolul 3: A ne înțelege emoțiile

E foarte posibil să fi realizat faptul că, **modul în care gândim** despre problemele noastre are efect asupra **modului în care ne simțim** și a ce anume facem sau a **modului în care ne comportăm**.

Gândurile negative, pesimiste, precum «**Nu pot suporta!**» vă pot determina să vă simțiți mult mai anxios/anxioasă sau nefericit(ă) și mult mai demotivat(ă) în a încerca să rezolvați o problemă.

Gândurile sănătoase, precum «**Pot încerca să fac față situației**» vă poate face să vă simțiți mult mai încrezător/încrezătoare și bucuros/bucuroasă cu privire la capacitatea Dumneavoastră de a gestiona problemele cu care vă confrunțați în momentul de față.

Gândurile pe care le aveți reprezintă și o parte din modul în care interpretați sau găsiți sensul diferitelor situații cu care vă confrunțați zi de zi. Puteți să le considerați ca și un **monolog interior** al Dumneavoastră.

A răspunde cancerului

De obicei, oamenii reacționează în moduri diferite atunci când se confruntă cu cancerul-aceasta deoarece fiecare interpretează și **gândește** în modul propriu despre cancer.

Atunci când există în față o problemă precum cancerul, oamenii de obicei se raportează în 2 moduri:

Ce fel de schimbări și dificultăți îmi va crea/duce cancerul?



Am capacitatea de a face față acestor dificultăți?

Răspunsurile pe care le oferiți acestor întrebări vor influența puternic trăirile pe care le veți avea, dar și modalitatea pe care ați ales-o să faceți față schimbărilor determinate de cancer.

Persoanele care reușesc să vadă diagnosticul ca și o confruntare și se gândesc că, au într-o anumită măsură capacitatea de a-și controla situația, tind să se simtă mult mai optimiști cu privire la viitorul lor și să caute modalități de a face față/de a se adapta. Pe de altă parte persoanele care se simt copleșite de acest diagnostic și, care se gândesc că, nu este nici un lucru care să poată fi făcut

pentru a-i ajuta în această situație, tind să se simtă mult mai deznădăjduiți și neajutorați, ceea ce poate conduce spre o stare negativă intensă și renunțare.

Haideți să ne uităm peste un exemplu:

Sebastian și Gabriel trăiesc amândoi cu cancer colorectal.

Amandoi simt durere în spate după ce au muncit în grădină. Sebastian se **gândește**, «poate mi-am întins un mușchi ieri când am lucrat în grădină. Sunt convins că, ma voi putea trata». Însă, Gabriel se **gândește** «Cancerul a recidivat! Nu o sa îi pot face față!» Astfel începe să se simtă deprimat și anxios, iar preocuparea lui pentru aceste gânduri nesănătoase îl determină să se izoleze de familie și prieteni. Sebastian rămâne calm în ciuda durerii de spate și aplică cremă antiinflamatoare pe zona dureroasă. Se gândește că, îi va menționa medicului despre durere dacă aceasta va persista.

Această poveste demonstrează faptul că, tipul de gândire prin care ne raportăm la cel mai rău lucru care se poate întâmpla într-o situație va determina și o reacție emoțională intens negativă. Totodată, astfel de emoții vă pot distra de la a vă concentra în mod util asupra problemelor cu care vă confrunțați în acel moment.

Gânduri nesănătoase

În exemplul oferit, Arthur a avut câteva gânduri nesănătoase cu privire la durerea de spate. Persoanele care experiențiază stări emoționale intens negative și de îngrijorare excesivă tind să gândească mult mai nesănătos/ distorsionat.

Aceste gânduri negative pot fi irealiste, pesimiste și să câștige teren în mintea noastră fără să ne anunțe.

Alăturat puteți găsi o listă cu caracteristici pe care aceste gânduri le pot avea în comun:

Gândurile nesănătoase:

- *«Înfloresc» în mintea Dumneavoastră fără nici un efort*
- *Sunt ușor de crezut*
- *De cele mai multe ori sunt neadevărate*
- *Sunt dificil de oprit/de stopat*
- *Sunt inutile*
- *Cauzează emoții foarte intense*

A încerca să conștientizăm modul în care gândim despre o problemă ne poate ajuta să înțelegem de ce suntem îngrijorați sau deprimați- ceea ce ne poate oferi un sentiment de control în ceea ce privește emoțiile/trăirile noastre și ceea ce poate reprezenta un prim pas în gestionarea anxietății și depresiei!

Ar folosi să ne reamintim: gândurile nesănătoase duc la emoții nesănătoase

Identificarea gândurilor proprii

Poate fi dificil să începeți prin a identifica gândurile nesănătoase-cel mai probabil nu suntem obișnuiți să fim tot timpul conștienți de ele. Dar, putem învăța cum să devenim mult mai atenți la gândurile noastre prin utilizarea următorilor pași:

Pasul 1: Încercați să învățați care dintre gânduri vă determină să trăiți o stare intens negativă sau de îngrijorare excesivă

Pasul 2: Încercați să le urmăriți atunci când se întâmplă

Pasul 3: Încercați să vedeți cât de nerealiste și cât de mult nu vă ajută

Ar mai putea fi util dacă încercați și următoarele exerciții:

În următoarea perioadă, când deveniți anxios/anxioasă, trist(ă) sau aveți o stare emoțională negativă:

Opriți-vă: poate fi o oportunitate de a vă folosi de aceste emoții intense ca și de un semnal care vă atenționează că, vă confrunțați cu o problemă

Examinați: încercați să deveniți un detectiv și să examinați ce v-a declanșat emoțiile. Întrebați-vă unde sunt? Cu cine sunt? Ce fac?

Gândiți: «Ce îmi trece acum prin minte? Ce îmi spun în această situație?»

De asemenea, încercați să vă întrebați: «Cum mă raportez la această problemă? Ce anume fac?»

E foarte posibil să găsiți a fi util să aveți un jurnal în care să vă notați gândurile, emoțiile și comportamentele pe care le aveți, astfel încât să puteți practica identificarea gândurilor nesănătoase și să observați impactul pe care acestea îl au asupra modului de a rezolva problemele din viața Dumneavoastră.

**Trucuri pentru identificarea gândurilor
nesănătoase:**

Aceste gânduri conțin foarte mult «**ar
trebui**»...și «trebuie neaparat»

De cele mai multe ori sunt suprageneralizări, de
exemplu, dacă un lucru este negativ, totul este
negativ.

Capitolul 10 subliniază strategii specifice despre modul în care ne-am putea schimba
perspectiva de a gândi asupra a ceea ce se întâmplă.

În **pagina următoare** veți găsi și o pagină tip de jurnal pe care ar fi de folos dacă ați
reuși să o completați:



Jurnalul gândurilor-Data:

Situația <i>Unde sunteți? Ce anume faceți? Cine mai este cu Dumneavoastră?</i>	Gândurile La ce anume vă gândiți? Ce anume vă spuneți?	Trăiri/Emoții Descrieți emoțiile Dvs și încercați să determinați intensitatea acestora pe o scală de la 0-10	Comportament Ce ați făcut? Cum răspundeți acestei probleme?
Ex. Mă uit la un Tv la o emisiune despre cancer	«Daca va recidiva cancerul?» «Nu reușesc să fac față atât de bine ca și alte persoane-sunt inutil(ă).»	Anxietate 9/10 Tristețe 6/10	Doresc să mă așez într-un pat ca să mă ascund de tot, nu pot adormi

Partea B: A face schimbări care ne pot fi utile în adaptare

Capitolul 4: A ne stabili obiectivele pentru schimbare

Din moment ce există posibilitatea de a vă uita la impactul pe care cancerul îl are asupra vieții Dumneavoastră, cum credeți că, ați putea planui și organiza schimbări care să fie utile în lupta cu situația actuală?

Decizia pentru schimbare

Este foarte important să avem câteva **obiective specifice** în minte atunci când ne propunem să îmbrățișăm schimbarea. De exemplu, e posibil să doriți să vă controlați trăirile de tensiune sau îngrijorare excesivă și să vă simțiți mult mai liniștit (ă) , relaxat (ă) sau e foarte posibil să vă doriți să faceți față la situații specifice și să le gestionați într-un mod mai eficient.

Cum ați putea să definiți/materializați aceste schimbări în viața Dumneavoastră și în rutine zilnice?

Identificarea obiectivelor pentru schimbare

Încercați să notați problemele cu care vă confrunțați în acest moment. E foarte posibil să fie util să vă întoarceți la prima parte a acestui caiet de lucru, unde ați notat lucrurile care s-au schimbat în viața Dumneavoastră din momentul în care ați aflat diagnosticul.

Încercați să notați mai jos problemele cu care vă confrunțați în acest moment



Lista de probleme

În stabilirea obiectivelor pentru schimbare e util să vă întrebați:

Ce schimbări ar trebui să fac pentru a depăși aceste probleme?

Unde ar trebui să încep? (Prioritizați obiectivele pentru schimbare)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dacă observați că, e dificil să identificați câteva obiective pentru schimbare, vă puteți lua o perioadă de timp în care să vă întrebați următoarele:

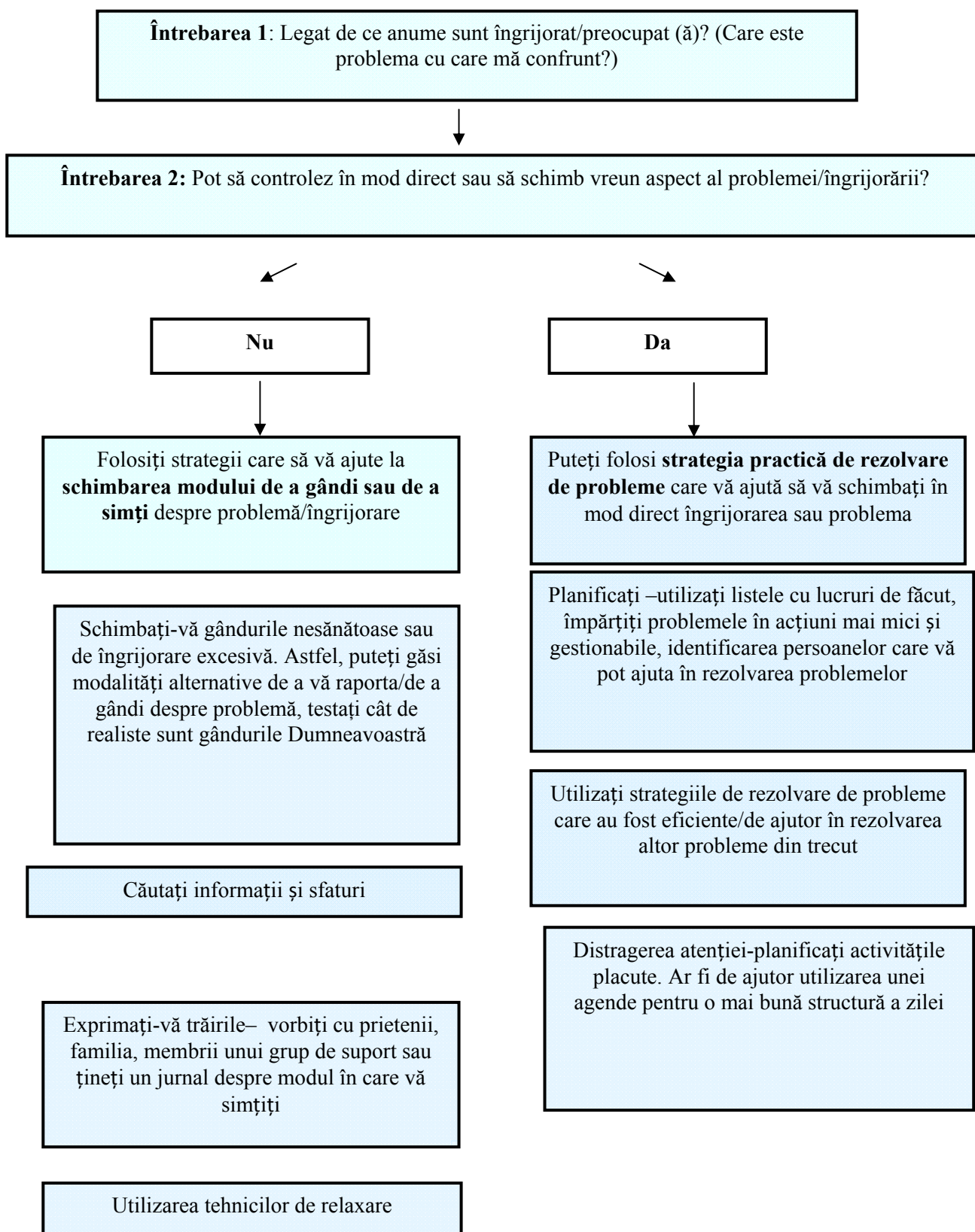
- ? Ce vă oprește din a vă seta obiectivele pentru schimbare?
- ? Simțiți mai degrabă nevoia de a vorbi cu cineva despre trăirile Dumneavoastră înainte de a face orice altceva?

Puteți încerca să vorbiți mai degrabă cu terapeutul Dumneavoastră sau cu cineva apropiat Dumneavoastră despre modul în care vă simțiți și din ce cauză vă simțiți blocat (ă). Poate fi de ajutor să auziți și perspectiva unei alte persoane.

După ce ați reușit să notați schimbările pe care doriți să le faceți, următoarea parte din ghid vă va introduce în formarea de abilități care vă pot ajuta în atingerea propriilor obiective.

Capitolul 5: A alege cea mai potrivită strategie de adaptare

Încercați să folosiți copacul deciziei pentru a vă direcționa spre alegerea celei mai potrivite strategii de coping/de adaptare pentru fiecare problemă cu care vă confrunțați



Capitolul 6: Probleme practice

Când să folosim strategiile de rezolvare de problem practice:

- Atunci când simțiți că, problemele vă copleșesc
- Atunci când aveți dificultăți în a începe sau a face schimbări
- Când nu sunteți sigur că, ați ales cea mai bună cale pentru a rezolva o problemă specifică



Rezolvarea problemelor practice înseamnă:

- A avea o listă cu lucruri de făcut
- A împărți lucrurile în acțiuni mici, gestionabile, realizabile
- A prioritiza

Câteva exemple:

Problema lui Maria: Maria se simte tristă cu privire la modul în care arată după tratamentul de cancer.

Obiectiv: Dorește să se simtă mult mai încrezătoare și mai atractivă

Prioritate: Acesta e primul lucru pe care dorește să îl schimbe. Ea consideră că, se va simți mult mai bine dacă va începe să poarte haine în care să se simtă mult mai elegantă. Îi plăcea să facă cumpărături cu prietenele și dorește să reia acest obicei.

Pasul 1: Îi va telefona unei prietene , va vorbi prin mesaje despre cum merg lucrurile și va întreba dacă se pot întâlni pentru cumpărături și a bea o cafea împreună. Au decis data când să se întâlnească.

Pasul 2: În ziua pe care au ales-o să se întâlnească, Maria nu prea avea mult entuziasm pentru a ieși. Însă, nu și-a dorit să nu își țină promisiunea față de prietena ei. În loc să anuleze întâlnirea prin telefon a ales să meargă cu autobuzul la locul întâlnirii.

Pasul 3: Ea a menționat prietenei că, este ușor obosită, dar că o oră va încerca să reziste dacă acest fapt este în regulă și pentru ea (prietena ei).

Pasul 4: Atunci când s-a întors acasă a realizat faptul că, s-a bucurat de cumpărături și se simte mult mai bine.

Problema lui Tudor: Tudor este blocat în spital ca urmare a tratamentelor pe care trebuie să le urmeze și se simte copleșit deoarece nu va putea pleca acasă pentru următoarele 2-3 săptămâni. El dorește să se simtă mult mai normal și să simtă că, are și control în ceea ce privește viața lui.

Obiectiv: pentru a găsi un lucru care să îl ajute în a-i trece timpul și a avea la ce să se gândească cu scopul de a-și distrage atenția de la îngrijorarea excesivă. Își dorea doar să simtă că, viața poate fi normală.

Prioritate: A ține legătura cu job-ul legat de modul în care se desfășoară lucrurile la locul de muncă.

Pasul 1: A aflat în ce măsură poate să utilizeze computerul pentru a trimite e-mail-uri în timpul spitalizării.

Pasul 2: A aranjat astfel încât laptop-ul să poată fi adus în spital.

Pasul 3: A stabilit o rutină pe care să o poată crea în timpul spitalizării pentru a se concentra pe schimbarea de e-mail-uri cu colegii și prietenii.

Pasul 4: A observat astfel că, are suficientă energie încât să scrie e-mail-uri câte o oră în fiecare dimineață și în fiecare seară. A observat că, în timp ce scria e-mail-urile se gândea tot mai mult la lucrurile normale/uzuale, de zi cu zi. A început să se simtă tot mai relaționat cu viața normală de dincolo de spital.

Acest tip de progres poate părea un **pas mic sau un pas mare** depinzând de circumstanțele Dumneavoastră. Ideea de a structura într-un **plan** ce anume doriți să faceți, plan ce să conțină un **set de acțiuni** de care considerați că, aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivul. Din momentul în care planul este pus pe hârtie, începeți prin a-l pune în practică. De îndată ce ați început o activitate, o să începeți să vă simțiți mai bine. Ceea ce face ca totul să fie mult mai ușor de dus mai departe. Cele mai importante beneficii ale unei astfel de abordări/perspective este faptul că, dă un sens vieții Dumneavoastră, veți simți că dețineți controlul mult mai mult și vă oferă și alte lucruri la care să vă gândiți pe lângă problemele de sănătate.

Puteți alege să utilizați această strategie



Puteți nota mai jos, unul dintre obiectivele Dvs pentru schimbarea din capitolul 4.

Acum încercați să împărțiți în lucruri pe care trebuie să le faceți pentru ca lucrurile să se concretizeze. Acestea pot fi acțiuni specifice pe care le faceți sau să vă gândiți la persoane pe care să îi implicate.

Încercați să vă focalizați într-o anumită ordine la lucrurile pe care doriți să le faceți prin notarea unei serii de pași pe care trebuie să îi faceți pentru a vă direcționa spre atingerea obiectivului dorit:

Pasul 1 _____

Pasul 2 _____

Pasul 3 _____

Pasul 4 _____

Acum aveți un plan detaliat pentru prima problema!

Dacă nu funcționează nimic din ceea ce v-ați gândit:

Revizuiți ce anume s-a întâmplat

Revizuiți obiectivul

Mai revedeți planul

Capitolul 7: Identificarea punctelor tari și a dificultăților

Recunoașterea dificultăților în rezolvarea problemelor

Această parte din ghid încurajează să vă uitați atent (ă) la propriile resurse și să identificați care dintre strategii au fost utile pentru Dumneavoastră și care s-au dovedit mai puțin eficiente/utile/de ajutor.



Încercați să vă întoarceți în trecut la o dificultate din viața Dumneavoastră atunci când ați fost nevoit (ă) să vă confrunțați cu o problemă mai dificilă.

Încercați să completați următoarele:

Exemplul rezolvării unei probleme din trecut

Ce anume ați făcut pentru a face față/ sau ce anume v-a ajutat să mergeți mai departe în ciuda existenței acelei probleme?

Cărei cauze considerați că, se datorează faptul că, aceste strategii au funcționat atât de bine?

Au fost lucruri pe care le-ați încercat și ați simțit că, nu sunt foarte utile în rezolvarea problemei? De ce considerați că, au fost inutile?

Statusul rezolvării problemei actuale

Ce anume ați încercat să faceți până acum în rezolvarea problemei de față?

Notați care strategii au fost

Inutile/Nereușite

Utile/De Succes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Întrebați-vă următoarele:

Există unele strategii pe care le-ați folosit cu succes în trecut și pe care nu le utilizați în acest moment?

Există ceva anume care vă oprește de la a utiliza aceste strategii în acest moment? Pot depăși aceste lucruri?

A păstra o monitorizare



Această secțiune poate fi utilizată pentru a păstra o scurtă monitorizare a lucrurilor care v-au ajutat să faceți față și a modului în care v-ați simțit în timpul utilizării acelor lucruri și la finalul utilizării acestora:

Capitolul 8: A căuta informații și sfaturi

Când putem utiliza această strategie:

- Atunci când ați simțit că, acea informație v-a ajutat să înțelegeți mai bine problemele de sănătate și să vă simțiți mai puțin confuz
- Atunci când simțiți că, informația vă ajută să experimentați mai mult control asupra vieții Dumneavoastră

A descoperi informații deseori ne poate ajuta să luptăm mai bine



Vă puteți întreba: **Ce fel de informații am nevoie?**

Poate fi util să notați ceea ce doriți să aflați

Pentru a primi informația de care considerați că, aveți nevoie:

- ? **Ce anume găsiți confuz sau neclar în momentul de față?**
- ? **Când veți avea nevoie de această informație?**
- ? **Cine vă poate oferi această informație?**
- ? **Cum vreți să vă formulați întrebările?**
- ? **Doriți să le notați înainte de a le adresa?**
- ? **Ar fi mai de folos dacă cineva apropiat de Dumneavoastră v-ar ajuta să obțineți această informație/aceste informații?**

Sugestie

Ajută să avem o idee clară despre cât de multă informație dorim să aflăm. Cutați atâta informație cât considerați că, aveți nevoie în momentul de față.

Comunicarea implică nu numai a primi informația pe care o doriți, dar și să limitați accesarea informației pe care **nu doriți** să o cunoașteți.

Haideți să vedem un exemplu:

Dan dorește să știe de ce anume mai are nevoie de tratamentul chimioterapeutic și la care alte efecte adverse să se aștepte. Nu dorește să știe dacă, cancerul va recidiva. Astfel că, atunci când se va întâlni cu medical curant al Dânsului va avea grijă să îi spună.

“Nu înțeleg de ce mai am nevoie de chimioterapie și sunt îngrijorat cu privire la efectele adverse. Ați putea să îmi explicați aceste aspect încă o dată? Însă nu doresc să cunosc posibilitatea unei recidive. Am fost clar în ceea ce am întrebat?”



Capitolul 9: Distragerea atenției de la cancer

Când putem folosi această strategie:

- Atunci când sunteți exagerat de preocupat cu privire la cancer
- Atunci când găsiți gânduri de îngrijorare copleșitoare și simțiți că, nu reușiți să le faceți față
- Când doriți să vă simțiți mult mai normal
- Când simțiți nevoia unui sens în viața Dumneavoastră

Atunci când treceți prin experiența problemelor de natură malignă e foarte posibil să simțiți faptul că, vă lipsesc lucrurile care vă făceau plăcere. Acest lucru se poate întâmpla din cauza limitărilor fizice datorate tratamentelor oncologice.

E posibil ca uneori să se întâmple și datorită faptului că, sunteți prea preocupat (ă) cu gândurile și emoțiile negative/nesănătoase. Poate simțiți că, există și o mică parte din rutina zilnică dinainte de boală, în toată incertitudinea situației de față.

Uneori se poate întâmpla să cădeți în capcana izolării de prieteni și familie, ceea ce nu poate decât să înrăutățească situația.

Implicarea în activități plăcute vă poate ajuta să vă distrageți atenția de la problema de sănătate și să vă amintiți că, viața Dumneavoastră poate fi bună din nou. De asemenea, poate fi util să vă confrunțați trăirile depressive și anxioase prin crearea de trăiri opuse acestora. Activitățile care vă ajută să vă distrageți atenția vă pot fi utile să vă simțiți **implicat mental** la fel cum ați fi în mod obișnuit și în condițiile unei implicări fizice.

Distragerea atenției nu implică foarte multă energie, vă direcționează atenția spre ceva anume, și, puteți utiliza această strategie fie acasă, fie la spital; de exemplu, a citi o carte bună sau a reorganiza un album de fotografii.

A fi implicat în activități care să ne distragă ne poate oferi o rutină zilnică care să motiveze.

Un punct de pornire în modalitatea de planificare a distragerii atenției de la cancer este de a crea o listă a tuturor lucrurilor care v-a făcut plăcere să le faceți înainte de diagnostic.

Sugestie

Încercați să vă gândiți la activitățile care vă făceau plăcere atunci când erați implicat (ă) alături de alte persoane, activități care ați simțit că, vă oferă un sentiment de împlinire și activități care v-au făcut să vă simțiți relaxat (ă) și bine.



Lista mea de activități plăcute:

1.
2.
3.
4.
5.



Cheia pentru a pune în practică aceste activități distractive și plăcute constă în **a planifica fiecare zi** și a face schimbări în rutina zilnică astfel încât să vă țineți ocupat (ă) tot timpul. La finalul acestui capitol exista un model de **agenda pentru planificarea activității**, un instrument util pentru planificarea săptămânii și asigurarea faptului că, vă implicați zilnic atât în activitățile distractive cât și în cele plăcute. O structură a zilei poate fi de asemenea, foarte motivantă dacă găsiți dificil să puneți în practică planurile pe care vi le-ați dori!

Sugestie

Încercați să vă asigurați că, vă planificați ziua în funcție de nivelul actual de funcționalitate și energie și, mai ales nu uitați de planificarea timpului pentru odihnă și relaxare.

A planifica «timp pentru îngrijorare»

Ar fi nerealist să vă gândiți la faptul că, veți fi total distras (ă) de la situația actuală și dacă doriți mai degrabă să vă concentrați pe rezolvarea de probleme, veți avea nevoie de timp pentru a identifica dificultățile. Oricum, scopul este de a vă asigura că, vă veți focaliza mai puțin asupra problemelor/îngrijorărilor excesive prin creșterea focalizării pe activitate/activități.

Ar putea fi foarte util să vă alegeți și o perioadă de timp din fiecare zi pentru a vă gândi, discuta sau scrie despre îngrijorările și preocupările Dumneavoastră. Această perioadă poate fi numită «timp pentru îngrijorare» și ajută să fie notată și ținută sub control/gestionată.

A împărtăși o îngrijorare ne poate face să ne simțim mai descărcați din punct de vedere emoțional. Cine vă va asculta? În condițiile în care nu există nimeni, cum vi se pare varianta în care să scrieți despre acea îngrijorare sau problemă?

Conștientizarea problemelor poate fi utilă în rezolvarea/depășirea acestora.

La un moment dat veți putea spune «Voi spune stop îngrijorării excesive-mă voi concentra pe altceva acum!»

Sugestie

Încercați cât puteți de mult să nu vorbiți despre cancer în nici o altă perioadă decât cea planificată în agendă.



Planificare săptămânală

Ora	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							

Capitolul 10: Cum putem schimba modul în care gândim

Când este cazul să folosim această strategie:

- Atunci când doriți să înlocuiți gândurile nesănătoase cu unele sănătoase
- Atunci când nu puteți schimba situația, ci modul în care gândiți despre acea situație
- Atunci când îngrijorările excesive și gândurile nesănătoase durează de prea mult timp și pentru cea mai mare parte a zilei
- Atunci când sunteți total pesimist și lipsit de speranță cu privire la situația Dumneavoastră

În această parte a acestui caiet de lucru, tehnicile specifice sunt descrise astfel încât dacă veți alege să le utilizați, veți reuși să gestionați stările emoționale negative/disfuncționale prin **schimbarea modului în care gândiți**.

Distorsiuni/Erori în gândire

Gândurile nesănătoase pe care le avem atunci când ne simțim triști sau exagerat de îngrijorați sunt de cele mai multe ori nerealiste și exagerate și pot să nu reprezinte o reflectare adevărată a realității. Gândurile noastre se pot baza pe predicții și să concluzionăm direct faptul că, realitatea e creionată doar în alb și negru (sau mult mai în alb sau mult mai în negru decât este de fapt). Aceste erori în gândire sunt întotdeauna frecvente la oamenii care se simt deprimați sau anxioși. Tabelul (1) de pe pagina următoare descrie tipul de erori pe care oamenii tind să le facă.

Încercați să vă întoarceți la jurnalul gândurilor pe care l-ați completat. Ați putea identifica tipul de gânduri nesănătoase pe care le aveți?

Ar fi de ajutor dacă ați nota aceste gânduri în următorul tabel:

Tipul	Definiția	Exemplu
Negru sau Alb	A vedea situațiile, persoanele sau pe sine însuși în totalitate rele sau bune-nimic mediu sau cu nuanțe/sau într-o anumită măsură.	
Exagerarea/ Suprageralizarea	A ne auto critica sau a-i critica pe ceilalți în termeni de <i>niciodată, nimic, totul, întotdeauna</i> .	
Filtrarea	A ignora aspectele pozitive, însă focalizarea și accentuarea celor negative.	
Discreditarea	A evalua experiențele pozitive ca nefiind importante și cu sens.	
Catastrofarea	A vedea consecințele unei situații ca fiind cele mai rele care ar putea exista (a considera că, este cel mai rău lucru care se putea întâmpla)	
Evaluarea	A fi critic cu sine și cu ceilalți, accentuând puternic ar trebui, trebuie cu necesitate, nu ar fi trebuit .	
Citirea minții	A face asumții negative cu privire la ce gândesc sau ce anume îi motivează pe alți oameni.	
Previziunea	A fi sigur că, situația va merge într-o direcție greșită/în cea mai rea direcție cu puțință.	
Emoțiile sunt fapte	Deoarece simțim într-un singur mod, realitatea e exact așa cum o simțim.	
Etichetarea	A pune un nume/etichetă unei persoane doar pentru că, a avut un comportament mai puțin dorit.	
Blamarea de sine	A ne considera total responsabili de o consecință/rezultat care nu a depins în totalitate de noi înșine.	

A ne înlocui gândurile

Din moment ce puteți identifica gândurile nesănătoase, le puteți și înlocui cu răspunsuri mult mai sănătoase/raționale: o modalitate prin care puteți face acest lucru este de a găsi dovada pentru acestea. Făcând acest lucru vă veți putea îmbunătăți starea emoțională și să vă simțiți mult mai în siguranță.

Mai jos, găsiți un exemplu care ilustrează această tehnică:

Cineva care are deja o problemă malignă și simte o durere înțepătoare în șold. Imediat se poate gândi «am cancer la oase».

Acesta este un gând negativ automat prin care a ajuns la concluzia celui mai rău lucru posibil, fără nici o dovadă clară care să poate susține acest lucru. Cel mai simplu lucru din lume pare a fi să ne imaginăm ce e cel mai rau lucru care ni se poate întâmpla.

Primul pas util în această situație este de a găsi și alte explicații raționale și realiste pentru simptome, precum:

“Am fost diagnosticat (ă) cu atrită cu mult timp înainte să fiu diagnosticat (ă) cu cancer”

“Ultimul control nu a arătat faptul că, tumoarea s-ar fi extins sau metastazat”

“Suprageneralizez și interpretez greșit durerile obișnuite”

Încercați să nu uitați: căutați cele mai raționale răspunsuri și puncte de vedere alternative.

Următoarele întrebări reprezintă un set de lucruri care merită reconsiderate în momentul în care gândiți nesănătos:

1. **Aceste răspunsuri mă determină să mă simt mult mai anxios(ă) sau mai deprimat (ă)?**
2. **Aceste gânduri mă opresc de la a face ceea ce îmi doresc să fac?**
3. **Sunt aceste gânduri adevărate?**
4. **Există și un alt mod de a mă uita la situație?**

O gândire mult mai sănătoasă

Atunci când gândiți nesănătos vă puteți pune următoarele întrebări:

- ? Care este dovada pentru ceea ce gândesc?
- ? Care este efectul faptului că, gândesc în acest mod?
- ? Există erori/biasări în modul meu de a vedea situația?
- ? Care ar putea fi un alt punct de vedere asupra acestei situații?
- ? Care ar putea fi cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?
- ? Care ar putea fi cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla?
- ? Care este cel mai realist rezultat?
- ? Ce aş putea face?

Vă mai puteți întreba:

- ? Cum ar putea altcineva să vadă situația?
- ? Care ar mai putea fi beneficiul de a nu mă uita atât de negativ la această situație?
- ? Tind să acord atenție doar părții «negre» /negative a situației?
- ? Gândesc în termeni de totul sau nimic?
- ? Tind să supraestimez șansele unui dezastru?
- ? Îmi asum faptul că, într-adevăr nu mai există nici un lucru pe care să îl pot face pentru a schimba situația?
- ? Mă îngrijorez prea mult pentru lucruri care s-ar putea să nu se întâmple niciodată?
- ? Ce aş mai putea face pentru a-mi schimba situația?

A ne folosi de umor

Umorul și exprimarea acestuia reprezintă o bună strategie de coping.



Când ați râs ultima dată?

Ce v-a făcut să vă amuzați?



E posibil să doriți să notați în lista de mai jos toate acele lucruri care v-au făcut să vă amuzați în urmă cu ceva timp, și a modului în care ar putea fi readuse în viața Dumneavoastră:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Încercați să nu fiți descurajat(ă) în condițiile în care găsiți dificil să schimbați îngrijorarea excesivă sau gândurile nesănătoase. E posibil să aveți nevoie de mai mult exercițiu înainte de a simți că, le puteți controla.

O idee bună ar fi să împărtășiți gândurile cu terapeutul/psihologul Dumneavoastră, iar cu ajutorul lui să reușiți să practicați modalități diferite de a vedea situațiile. Totodată, puteți împărtăși gândurile cu partenerul de viață, un membru al familiei sau prieten și întrebați-l ce gândește despre acea situație.

Mai jos puteți găsi câteva exemple de răspuns la gândurile negative nesănătoase:

Gândul nesănătos	Răspunsul alternativ
Simt durere în sân, cancerul a recidivat.	Nodulii care sunt maligni nu sunt de obicei dureroși, iar ultima mea evaluare computerizată a arătat că, totul este în regulă.
Soțul meu nu dorește să mai facă dragoste cu mine, nu mă mai găsește atrăgătoare.	A lucrat foarte mult în ultimul timp, și poate se simte doar foarte obosit.
Nu pot face față situației! Nu pot suporta situația!	Este doar una dintre modalitățile în care pot gândi despre această situație. Dacă voi folosi exercițiul de relaxare și distragerea atenției de la aceste gânduri e posibil să simt situația mai suportabilă.

Jurnalul gândurilor de pe pagina următoare poate fi utilizat pentru a monitoriza și a schimba câteva gânduri și a vedea dacă există și un alt mod de a privi lucrurile.



Jurnalul înlocuirii gândurilor

<p>Gândurile <i>La ce vă gândiți?</i></p>	<p>Emoțiile <i>Descrieți emoțiile și încercați să vedeți intensitatea acestora pe o scală de la 0 la 10.</i></p>	<p>Gândurile alternative <i>Există și un gând mai rațional? Există și modalități alternative de a vedea această situație?</i></p>	<p>Emoțiile <i>Acum încercați să evaluați din nou emoțiile să vedeți dacă s-au schimbat, sau le-a scăzut intensitatea</i></p>

Capitolul 11: A învăța să ne relaxăm

Când putem alege să utilizăm această strategie:

- Pentru a controla simptomele fizice de tensiune, îngrijorare sau panică
- Pentru a controla mai bine durerea
- Pentru a ne distra mai bine atenția de la gândurile nesănătoase
- A favoriza un somn odihnitor

Ați reușit să citiți în capitolele anterioare ale ghidului modul în care anxietatea și starea negativă cauzează trăiri negative inconfortabile. Următoarea secțiune descrie câteva metode de relaxare care pot fi folosite pentru a reduce aceste simptome.

De asemenea, aceste tehnici pot fi utile și pentru persoanele care experiențiază durerea. Majoritatea tehnicilor de relaxare au eficiență dacă le practicați regulat și acompaniați de muzică de relaxare. Nu este deloc dificil să găsiți CD-uri cu muzică și exerciții de relaxare. **De asemenea, psihologul spitalului vă poate oferi un astfel de CD.**

Următoarele recomandări vă pot fi de utile pentru creșterea eficienței sesiunii de relaxare:

Pregătirea pentru o sesiune de relaxare:

- • •
- Spuneți-le persoanelor cu care locuiți Dumneavoastră faptul că, veți avea nevoie de 15-30 minute pentru a putea practica neîntrerupt (ă) exercițiul
- Lăsați suficient timp pentru relaxare, astfel încât să evitați a vă simți grăbit(ă) și sub presiune
- Dedicăți o perioadă de timp specială în fiecare zi, în acelaș loc doar pentru relaxare
- Încercați să vă asigurați că, nu aveți în încăpere surse distractive, de exemplu, un telefon care ar putea suna
- Asigurați-vă că, vă simțiți confortabil (ă), iar temperatura camerei este una potrivită
- Încercați să practicați cât de frecvent este posibil cu un fundal de muzică relaxantă
- • •

Tipuri de exerciții de relaxare

Relaxarea musculară progresivă

Aceasta este o metodă de relaxare progresivă a diferitelor grupe musculare prin tensionarea și relaxarea lor rapidă. Ajută în cazul durerilor, a celor pe care le simțim înțepătoare, dar și a migrenelor. Pentru a practica tehnica este indicat să stați într-o poziție confortabilă, dar și într-un mediu liniștit. Recomandarea este de vă gândi la calm și relaxare. În mod ideal ar trebui să o practicați zilnic, iar cele mai bune rezultate le veți simți dacă veți practica această tehnică pentru o perioadă de câteva săptămâni.

Puteți începe prin a vă concentra asupra piciorului și să lucrați pentru tensionarea a câte 3 grupe musculare, iar apoi să le lăsați să se relaxeze.

Încercați să evitați zonele în care s-a intervenit chirurgical sau în care se resimt efectele altor tratamente.

Imageria dirijată

Aceasta este o tehnică în care puteți începe prin ascultarea unei muzici relaxante în timp ce vă concentrați să respirați liniștit și regulat. Apoi, închideți ochii și încercați să vă imaginați că, vă aflați într-un loc pe care Dumnezeu voastră îl asociați cu relaxarea și mulțumirea; poate fi o plimbare de-a lungul unei plaje sau într-o grădină, într-o zi de vară, ascultând ciripitul păsărilor (poate fi un loc unde ați mai fost, sau un loc unde vă doriți să mergeți, sau poate fi doar un loc în imaginația Dvs, nu contează, contează doar să fie un loc special de liniște și calm pentru Dvs).



Acum puteți încerca și următoarele:

- Încercați să stați confortabil (ă) într-un fotoliu și să nu vă focalizați atenția asupra corpului și a modului în care îl simțiți. Puteți închide ochii dacă doriți. Recomandarea ar fi să așteptați câteva momente până vă liniștiți. Apoi, puteți începe să inspirați încet până numărați la 3, iar apoi expirați pe gură până numărați iarăși până la 3. Continuați acest lucru atâta timp cât simțiți că, e confortabil pentru Dumnezeu voastră. Nu vă faceți griji pentru respirație, aceasta ar trebui să fie ritmică și liniștitoare.
- Dacă nu ați făcut acest lucru până acum, închideți ochii. Încercați să vă imaginați că, stați pe o plajă caldă și auziți cum se sparg valurile de țărâm.

Deasupra puteți vedea un cer de un albastru limpede. Vă puteți imagina căderea razelor soarelui cum vă mângâie chipul. Încercați să vă focalizați asupra sunetelor, culorilor, senzațiilor pe care le-ați putea experienția pe o plajă, marea și soarele de pe cer. Vă simțiți bucuros (ă), calm (ă) , liniștit (ă) și mulțumit (ă). Încercați să vă concentrați cât mai mult atenția pe aceste gânduri și trăiri de relaxare și calm. Dacă vă trec alte gânduri prin minte, lasați-le să treacă, cum vin așa pleacă, ca și norii vara pe cer, întorcându-vă la imaginea de calm și relaxare. Încercați să experiențiați aceste trăiri atât de mult timp cât puteți și doriți să ascultați muzica pe care ați ales-o.

- Luați-vă cel puțin 5 minute pentru a asculta muzica și a vă imagina scena de liniște și calm. Atunci când vă simțiți pregătit (ă), puteți deschide ochii, să vă întindeți puțin oprind astfel și sesiunea de relaxare.

După practicarea relaxării:

- ● ●
- Despărțiți-vă încet de imaginea creată
- Deveniți conștient (ă) de mediul real prin ascultarea sunetelor care vă înconjoară
- Încercați să deveniți conștient (ă) de cât de relaxat (ă) vă simțiți
- Mișcați-vă încet prin întinderea degetelor de la picioare și de la mâini



A învăța tehnici de relaxare necesită timp și exercițiu. Încercați să vă organizați timpul pentru a practica relaxarea în mod regulat. Puteți găsi o serie de CD-uri cu muzică specială pentru relaxare.

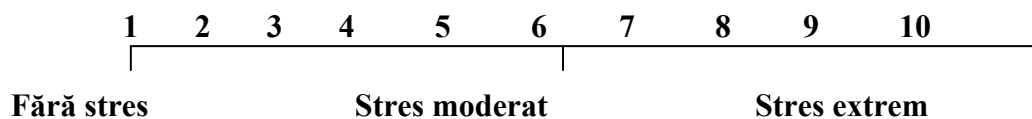
Pentru persoanele cărora le place să își monitorizeze progresul în dobândirea abilității de a se relaxa, există mai jos un tabel care poate fi utilizat.



Monitorizarea exercițiilor de relaxare

Abia dacă va fi utilizat zilnic va putea deveni o rutină. Dumneavoastră alegeți intervalul de timp care vi se potrivește cel mai bine.

Puteți utiliza scala de evaluare a nivelului de stres înainte și după fiecare ședință de relaxare. Încercați să monitorizați progresul de pe parcursul săptămânii.



Data	Evaluarea nivelului de stress înainte de relaxare	Evaluarea nivelului de stres după relaxare	Comentarii
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Partea C: Probleme specifice

Capitolul 12: Gestionarea problemelor de somn

Problemele de somn sunt foarte frecvente. Secțiunea următoare va prezenta câteva idei care v-ar putea fi utile. Dacă după ce ați încercați schimbările recomandate și nu ați observant îmbunătățiri, alegerea cea mai rațională ar fi să le **discutați cu medicul Dumneavoastră**.

1. Stabiliți un program regulat de somn. Încercați să mergeți la culcare la aceeași ora și să vă treziți în fiecare dimineață tot la aceeași oră. Dacă aveți dificultăți la adormire, încercați să vă așezați în pat numai în momentul în care vă simțiți pregătit (ă) de somn.
2. Dacă nu reușiți să adormiți în 20 de minute sau vă treziți în timpul nopții și nu reușiți să readormiți, încercați să vă treziți și să vă implicați într-o activitate liniștită în altă cameră până simțiți din nou starea de somn.
3. Dacă este posibil încercați să nu adormiți în timpul zilei. Dacă simțiți nevoia de odihnă, încercați să adormiți sau să vă odihniți înainte de 3 p.m.
4. Evitați exercițiile fizice înainte cu 2-3 ore de somn. Exercițiul fizic regulat este recomandat pentru a vă ajuta să dormiți mai bine, însă perioada în care îl realizați este importantă. Recomandarea ar fi să vă mențineți activ (ă) în timpul zilei, astfel încât fatigabilitatea să se instaleze așa cum este firesc, în timpul serii/nopții.
5. Îngrijorarea excesivă contribuie la problemele de somn. A încerca să rezolvați îngrijorarea vă poate ajuta să readormiți.
6. Încercați să minimalizați activitățile care în mod normal vă țin alert (ă) și treaz (ă), de exemplu să munciți în pat.
7. Dacă durerea este atât de puternică încât să nu puteți adormi, ar fi util să consultați un medic.
8. Dacă ați luat medicație bazată pe steroizi, întrebați medicul despre momentul cel mai potrivit de a lua. E foarte posibil să fie nevoie să luați un astfel de

medicament, iar efectele să își facă simțită prezența înainte de a dori să adormiți.

9. Simțiți că, este dificil să adormiți din cauza bufeurilor? E foarte posibil să existe medicație care să vă ajute în reducerea bufeurilor. Despre acest aspect îl puteți întreba pe medical Dvs curant.

De asemenea, puteți încerca următoarele:

- Asigurați-vă că, dormiți în așternuturi de bumbac
 - Utilizați o lumină mai slabă la care să aveți acces în timpul nopții
 - Încercați să purtați îmbrăcăminte lejeră de bumbac sau de mătase
10. Încercați să nu consumați cafeină, nicotină sau alcool cu cel puțin 4-6 ore înainte de somn. Cafeina și nicotina sunt stimulante care pot interfera cu abilitatea Dvs de a adormi. Cafeaua, cola, cacao, ciocolata și câteva comprimate medicamentoase conțin de asemenea cafeină. Alcoolul poate părea că, vă ajută să adormiți, însă în același timp tinde să vă și deshidrateze.
 11. Luați o gustare ușoară înainte de somn. Dacă stomacul este prea gol, poate interfera cu somnul. De asemenea, dacă mâncați consistent înainte de somn este un lucru care poate iarăși interfera cu abilitatea Dvs de a dormi. Produsele lactate și curcanul conțin aminoacizi, care pot induce natural somnul.
 12. Schimbați rutina pe care o aveți înainte de a merge la somn și dezvoltați câteva ritualuri de somn. Aceasta vă va permite să vă liniștiți.

Exemplu de rutină:

- *Faceți o baie cu 90 de minute înainte de culcare și utilizați aromoterapie sau lumânări. O baie caldă va crește temperatura corpului Dumneavoastră, ceea ce vă va ajuta să vă simțiți mai somnoros (ă)*
- *Ascultați muzică de relaxare, cițiți ceva liniștitor*
- *Serviți un ceai relaxant sau un lapte*
- *Faceți exerciții de relaxare*
- *Încercați să vă distrageți atenția de la îngrijorări prin a le programa pentru ziua următoare*
- *Un masaj vă poate ajuta să readuceți somnul și favorizează starea de somnolență*

Capitolul 13: Gestionarea fatigabilității/oboselii

Ce cauzează fatigabilitatea?

Fatigabilitatea este o problemă comună a persoanelor afectate de cancer. Aceasta poate fi determinată de **tratamentele oncologice** sau **de boala** în sine. A fi anemic, a face chimioterapie, sau radioterapie, sau a avea infecții, sunt toate posibile cauze ale fatigabilității. A avea o discuție cu medicul Dumneavoastră vă poate clarifica asupra posibilelor cauze ale fatigabilității Dvs.

De asemenea, fatigabilitatea poate continua chiar și după finalizarea tratamentului, în timp ce organismul lucrează pentru a-și reveni. Oboseala apare de obicei datorită faptului că, oamenii **nu** se pot odihni sau dormi un somn suficient/odihnitor. Uneori persoanele care sunt deprimare sau au o stare intens negativă se simt fără energie sau demotivate. Aceasta este o problemă în special a persoanelor care petrec foarte mult timp în pat.

Stresul de asemenea, cauzează fatigabilitate. Atunci când există perioade de stres, ne simțim și mai obosiți.

Reducerea fatigabilității

Mulți pacienți doresc să aibă aceleași rutine, însă nu simt că, mai dispun și de aceeași energie. Se poate dezvolta un cerc vicios care să exacerbeze fatigabilitatea, datorită faptului că, cu cât tindem să ne simțim mai obosiți cu atât suntem mai puțin activi și invers. Aceasta ne poate bloca în fatigabilitate.



Următoarele sugestii vă pot fi de folos în gestionarea fatigabilității:

- **Planificați** ziua astfel încât să puteți socializa atunci când vă simțiți mai odihnit (ă). Aceste activități pot fi planificate pentru momentul în care vă simțiți cel mai bine
- **Conservați-vă** energia prin realizarea activităților pe termen scurt.
- **Revizuiți-vă prioritățile.** A salva energia pentru acele activități care vă face cea mai mare plăcere ar putea fi de mare folos.
- Dacă simțiți că, aveți doar jumătate din energie, ajuta să vă așteptați să faceți doar jumătate din lucrurile pe care obișnuiați să le faceți. Cu alte cuvinte,

încercați să vă adaptați activitățile la nivelul de energie pe care îl aveți, **fără a vă încerca limitele până la a fi prea mult.**

- **Organizați exerciții regulate dacă simțiți că, puteți**— ca și o plimbare scurtă sau un ușor grădinărit. Scopul ar fi să nu fie nici prea mult, nici prea puțin.

A încerca câteva rutine active vă va ajuta să vedeți cât de mult reușiți să faceți. Oricum, evitați exercițiile apropiate perioadei de somn.

- Setati-vă obiective pentru activitatea dumneavoastră și asigurați-vă de:
 1. **Obiectivul activității**
 2. **Cât de des doriți să realizați activitatea**
 3. **Pentru cât de mult timp doriți să faceți acea activitate**
- **Odihniți-vă !** Încercați să decideți momentul în care doriți să vă odihniți cel mai mult astfel încât să controlați cât mai mult perioadele oboseală, iar perioadele de odihnă să devină o parte normală din rutina zilnică. Încercați să nu luptați prea mult! A reveni la aceleași activități de zi cu zi prea repede după tratamentele de cancer poate reprezenta o problemă pe termen lung. Recuperarea ar putea fi mult diminuată în condițiile în care nu vă odihniți suficient.



Sumar

Acest ghid nu își asumă că acoperă toate problemele, însă sperăm că, a oferit câteva idei care pot fi utile în a face progrese pentru adaptarea la cancer și a modului în care vă simțiți.

Există multe resurse disponibile la Centrele PALS, însă dacă nu vă aflați în apropierea acestor centre , personalul spitalului vă poate fi de mare folos.

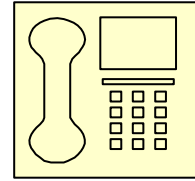
Autorii doresc să mulțumescă pentru suportul generos oferit de către **Cancer Research UK**.

Această broșură este în lucru. Autorii ar fi foarte mulțumiți să primească sugestii pentru schimbări și îmbunătățiri.

Psychological Medicine
Royal Marsden Hospital
Downs Road
Sutton
Surrey
SM2 5PT

Florina Pop
Institutul Oncologic Prof Dr. I. Chiricuță
Str. Republicii, nr. 34-36, interior 257
florinapop@iocn.ro

Contacte utile:



Această pagină poate fi utilizată pentru a vă păstra **numerele de telefon** pentru medicul oncolog curant, asistentele medicale, psihologul sau alte contacte importante pentru Dvs., astfel încât să le puteți accesa ușor:

Medicul curant: _____

Asistenta medicală: _____

Numărul de telefon al Spitalului: _____

Psihologul clinician/terapeutul: _____

Serviciile sociale: _____

Centrul de informații: _____

Medicul de familie: _____

Asistenta de la Medicul de Familie: _____

Alte numere de telefon importante: _____
