

IL MELANOMA, IO E LE
PERSONE ACCANTO A ME



MELANOMI

Le differenze contano.



INTRODUZIONE

Come incide il melanoma sulla sfera sociale, affettiva e lavorativa?

Come comprendere e trasmettere quello che si sta provando alle persone care?

Convivere con il melanoma prevede fasi di grande difficoltà e confusione che influiscono sull'immagine che una persona ha di se stessa.

Anche i tempi e le abitudini di vita sono spesso stravolti.

Tutto questo può incidere sulle relazioni con gli altri, partner, figli o colleghi di lavoro.

Questa brochure nasce con l'intento di fornire piccoli suggerimenti utili ad affrontare la quotidianità in una fase di incertezza e confusione emotiva come quella che si verifica dopo una diagnosi o durante un percorso terapeutico.

È molto importante concedersi tempo per sé, ma anche momenti per parlare e ascoltare le persone care che condividono questa situazione.

L'obiettivo è riuscire a stupirsi positivamente della propria e altrui crescita nell'affrontare insieme gli ostacoli, ma questo può avvenire solo se non ci si chiude in se stessi.

Sono descritti, quindi, alcune delle situazioni o scenari più frequenti, dubbi e incertezze che possono nascere durante questo percorso e forniti alcuni consigli per superare i momenti di "impasse".

Nel caso in cui si senta la necessità di chiarire altri dubbi o approfondire altre tematiche, è sempre consigliato parlarne con il proprio medico curante o con uno specialista.

Ricorrere al parere e al supporto di uno specialista, in alcuni casi, può far paura. La persona a cui viene proposto un supporto psicologico pensa: "non sono mica pazza"; in realtà, la figura dello psicologo ha lo scopo di mettere in luce quei piccoli o grandi conflitti interiori che, se non resi consapevoli, possono provocare in chi li vive molte ansie e di conseguenza rendere più difficili le relazioni interpersonali.



COME MI SENTO CON ME STESSO?

È normale che la **diagnosi di un tumore** provochi una **crisi**, parola di derivazione greca che indica “separazione”. Una situazione di questo tipo rappresenta infatti un punto di svolta, che distingue nettamente il “prima” dal “dopo”: **crollano le certezze**, cambia l'immagine che si ha di se stessi.

Questa fase della malattia possiamo identificarla come fase del “lutto”: la perdita di ciò che abbiamo di più caro, la propria salute, le proprie sicurezze e addirittura la propria identità.

Il modo migliore per poter elaborare questo lutto, e quindi poter affrontare il percorso terapeutico, è condividere con chi si ama il proprio dolore.

Abbi fiducia in chi ti sta accanto e ti ama. L'espressione delle tue sensazioni, preoccupazioni, emozioni rappresenterà per entrambi un momento di crescita.

4



Avere una malattia tumorale modifica spesso l'immagine che si ha di se stessi.

Ricorda: il fatto di “avere” il melanoma, non vuol dire che “sei” il melanoma.

Potrà esserti **utile immaginare** che la **malattia** è un **compagno di viaggio**, di quelli molto **fastidiosi!** È come se tu fossi seduta in treno e affianco a te sedesse un uomo dal cattivo odore. Hai solo un'unica possibilità per essere meno infastidita dalla sua presenza: continuare il tuo viaggio, ammirare il paesaggio fuori dal finestrino, leggere una rivista che ami o un libro avvincente. Questo non annullerà l'odore, ma forse lo renderà un po' più sopportabile.

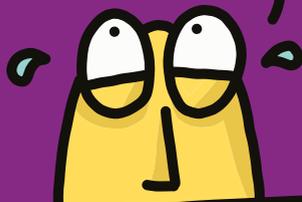
Affronta tutte le tue cure secondo le indicazioni del medico, ma non dimenticare di riempire la tua vita con ciò che ami e che hai sempre amato fare. Cerca di stabilire nuove priorità: ritagliati piccoli momenti con la tua famiglia, fai passeggiate con gli amici, riprendi i piccoli hobby che ti fanno ricordare chi sei, organizza la tua giornata con piccole cose pratiche.

5



COME MI SENTO CON ME STESSO?

COSA HO FATTO PER MERITARMI QUESTO?
FORSE HO FATTO QUALCOSA DI MALE?
EPPURE MI SEMBRA DI ESSERE
SEMPRE STATO UNA BRAVA PERSONA...



COME MI SENTO CON I MIEI FAMILIARI?

MI SENTO ISOLATA,
BLOCCATA.

CHI MI STA INTOR-
NO NON MI PUO'
CAPIRE... IN FONDO
SE NON HAI UN
MELANOMA NON
PUOI VERAMENTE
CAPIRE COME CI SI
SENTE.



Quando si affronta la diagnosi o le cure per un melanoma è normale sentirsi svuotati e un po' isolati.

Il fatto di sentirti isolata non vuol dire che le persone intorno a te vogliono isolarti. Queste sono tue **sensazioni**, che possono essere dovute a momenti **di scoraggiamento**.

È vero che nessuno può capire esattamente quello che provi, ma non vuol dire che **i tuoi familiari** non siano in grado di **ascoltarti e darti affetto**.

Non dare per scontato che le persone che ti sono vicine possano capire i tuoi bisogni, non è facile cogliere lo stato d'animo altrui.

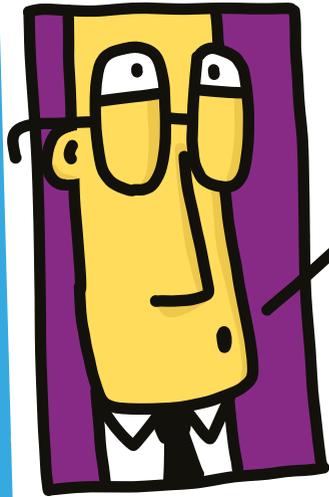
L'unico modo per dar loro la possibilità di comprendere, almeno in parte, i tuoi sentimenti è esprimerli con le parole o con il corpo: se senti il bisogno di piangere, non temere di farlo!
Se pensi che nessuno dei tuoi familiari possa capirti realmente, prova a rivolgerti alle associazioni dei pazienti che organizzano incontri tra persone che condividono la tua stessa situazione. Il tuo medico potrà indicarti come trovare quella giusta per te.

Alcuni pensano che il melanoma o una malattia tumorale rappresenti una punizione. Altri sostengono che la vita è ingiusta perché le cose brutte capitano solo a chi è buono, mentre invece le persone che lo “meriterebbero” sono sempre sane.

L'insorgenza del melanoma è spesso correlata a fattori di rischio ereditari e ambientali. Questo significa che **la malattia non è una colpa, né una punizione**. La malattia non si manifesta a causa dei comportamenti che abbiamo nei confronti delle altre persone.

È poco utile che tu faccia queste domande a te stesso, perché generano solo frustrazione per l'assenza di risposte. È molto più utile affrontare questo percorso un passo alla volta, prenderti cura di te stesso e seguire i consigli che il tuo medico curante ti darà per un buon stile di vita.

COME MI SENTO
CON I MIEI FAMILIARI?

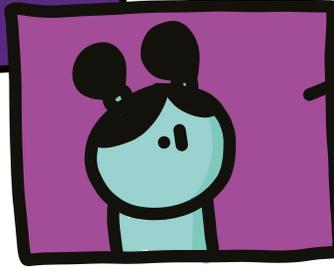


NON VOGLIO FAR SOFFRIRE
CHI MI STA INTORNO...
PER QUESTO NON MOSTRO IL
MIO DOLORE, DO GIA' TANTO
DA PENSARE A CHI SI PRENDE
CURA DI ME.

Nel momento in cui una persona si ammala di melanoma, l'organizzazione familiare deve necessariamente adattarsi. L'unico modo per facilitare questo adattamento è che si verifichi uno **scambio emotivo** fra i diversi componenti della famiglia. Quello che va evitato è che si instauri una "congiura del silenzio" per cui non si parla della malattia. La mancata comunicazione non fa altro che incrementare la tua angoscia e quella dei tuoi familiari.

Non avere paura di esprimere la tua sofferenza. Chi ti ama proverà comunque dolore per te (e con te), indipendentemente che tu lo esprima o meno.

Ricorda che il silenzio è molto più doloroso di qualsiasi parola, mentre la possibilità di confrontarsi con i propri cari ed esprimere liberamente i dubbi ha un importante effetto sull'adattamento alla malattia.



A VOLTE MI ARRABBIGIO PER
NIENTE... MI DISPIACE... SEMBRA
QUASI CHE MI SFOGHI DI PIU' CON
LE PERSONE CHE MI VOGLIONO PIU'
BENE. SE CONTINUO COSI' PRIMA O
POI MI ABBANDONERANNO TUTTI...

La diagnosi di melanoma, la paura per se stessi, la necessità di prendere decisioni sul futuro e per la propria salute possono generare una forte instabilità emotiva che talvolta si esprime attraverso l'aggressività verbale.

La **rabbia** è un'emozione **normale** e a volte si sente la necessità di esprimerla. Non giudicarti per questo. L'espressione della tua rabbia non deve farti paura, devi piuttosto considerarla come un campanello di allarme: può voler dire che hai intensi sentimenti di tristezza, risentimento o sconforto di cui forse non sei del tutto consapevole.

Il modo migliore per gestire l'aggressività è ritagliarsi momenti di tranquillità e serenità. Concentrati su te stessa.

Non c'è nulla di egoistico in questo, cerca di carpire giorno dopo giorno quali sono i tuoi bisogni e cerca di soddisfarli. Se queste manifestazioni dovessero proseguire, peggiorare o trasformarsi in ansia ti consigliamo di parlarne con il tuo medico o con uno psicologo.

COME MI SENTO CON IL MIO PARTNER?

La diagnosi e il trattamento del melanoma possono comportare grossi cambiamenti nelle abitudini, nei tempi, negli spazi e nell'immagine di se stessi. Tutto questo può ovviamente incidere sulla relazione con il proprio partner.

Per far sì che la relazione si evolva ci si deve **adattare ai cambiamenti**, ma per farlo bisogna essere in due. Quindi evita di chiuderti in te stessa. È necessario darsi tempo per **riacquistare un nuovo equilibrio**: condividi le tue preoccupazioni, affronta apertamente i tuoi cambiamenti individuali (corporei ed emotivi) e come questi incidono sulla vostra relazione. Pertanto coinvolgi il tuo partner fin dalle prime fasi della malattia: questo faciliterà la gestione della malattia sia da un punto di vista pratico che emotivo.

Trovate nuovi momenti per dedicarvi l'uno all'altra. Un abbraccio, una tenerezza possono fare molto. Un abbraccio vuol dire "Tu non sei una minaccia. Non ho paura di starti così vicino. Posso rilassarmi, sentirmi a casa. Sono protetto, e qualcuno mi comprende". La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita.

(Paulo Coelho)

Ritagliate sempre nuovi "spazi e momenti sacri e intoccabili" per voi due. La creazione di una rete relazionale costituita da amici e familiari intorno alla partner è importante per assicurare la presenza di un "cuscinetto emotivo".

DA QUANDO MI HANNO DIAGNOSTICATO IL MELANOMA QUALCOSA NEL RAPPORTO CON MIO MARITO E' CAMBIATO ...SONO STANCA E FORSE SONO PIU' DISTANTE. HO PAURA CHE TUTTO QUESTO CI ALLONTANI...



IL MIO CORPO E' DIVERSO... ANCHE L'INTIMITA' CON IL MIO COMPAGNO NON E' PIU' LA STESSA ...SARA' COLPA MIA...

DA QUANDO MI HANNO DIAGNOSTICATO IL MELANOMA FACCIO PIU' FATICA AD AVVICINARMI A MIA MOGLIE ...IL MIO CORPO HA FERITE CHE PRIMA NON AVEVO. NON MI RICONOSCO PIU'



Di fronte alla malattia e a ferite anche evidenti del corpo, **la percezione e l'immagine di sé possono cambiare.**

Questo potrà mettere in discussione la propria femminilità e la propria mascolinità. In questi momenti, anche la sessualità potrà essere compromessa ed essere messa in secondo piano. Si tratta però di situazioni che possono essere modificate e, nel tempo, **ritornare alla normalità.**

Anche se i cambiamenti corporei ed emotivi ti fanno sentire diverso, questo non deve impedire di farti sentire amato dal tuo partner.

Crea nuove forme di complicità e nuovi modelli comportamentali di sessualità. Non focalizzarti sulle cicatrici o le singole parti del tuo corpo. Una diagnosi di melanoma può incidere fortemente sulla tua identità: non permettere che questo accada. Dai valore al tuo corpo nella sua interezza. Pratica attività che facilitano l'unione mente-corpo, come la ginnastica dolce, lo Yoga o il Tai-Chi.

COME MI SENTO CON I MIEI FIGLI?

HO TRE FIGLI.
STO PENSANDO DI
PARLARE DEL MIO MELANOMA A
QUELLO PIU' GRANDICELLO,
QUELLO DI 11 ANNI, AGLI ALTRI
PREFERIREI NON DIRE NULLA...
LA SECONDA, QUELLA DI
6 ANNI, E' COSI' SENSIBILE, NON
VOGLIO VEDERLA SOFFRIRE...



Un genitore non vorrebbe mai vedere soffrire i propri figli, e il desiderio principale è quello di proteggerli dal dolore. La diagnosi di melanoma, per le cure che comporta, porta a cambiamenti delle abitudini familiari. I bambini, anche i più piccoli, si accorgono sempre di questi cambiamenti e, se non si danno spiegazioni o si fa finta di nulla, si rischia di metterli ancora più in allarme, generando apprensioni non verbalizzabili.

Con modalità diverse a seconda dell'età dei **figli**, è importante **spiegare che cosa sta avvenendo nella vostra famiglia**. Questo lo puoi fare tu, il tuo partner o potete farlo assieme. Se avete più figli è importante valutare, a seconda dell'età, quale linguaggio utilizzare e se parlare loro separatamente o nello stesso momento. Affrontare l'argomento, parlandone, è importante per consentire che i propri figli esprimano le proprie emozioni. Il silenzio genera silenzio, inibisce le domande e accresce paure e dubbi.

Se senti che ti è difficile coinvolgere i tuoi figli, o hai paura di non avere gli strumenti adatti per farlo correttamente, non esitare a parlarne con uno psicologo.

MIA FIGLIA DI 2 ANNI NON DA' SEGNI DI MALESSERE, MA CHISSA' SE CAPISCE CHE COSA MI STA ACCADENDO...? FORSE SENZA ACCORGERMI LE STO TRASMETTENDO LE MIE ANSIE...NON VOGLIO FARLA SOFFRIRE!



I **bambini** piccoli che hanno un genitore affetto da melanoma non possono percepire direttamente la sofferenza e la preoccupazione del genitore. Quello che **colgono** sono i piccoli **mutamenti dei tempi e delle abitudini** della casa. Il problema è che i bambini traducono questi cambiamenti in paure di abbandono.

Spiegale quello che dovrai affrontare (piccole assenze, modifiche di alcuni rituali familiari, cambiamenti fisici che potrà osservare). Usa vocaboli e immagini concrete e semplici. Puoi anche fare disegni o utilizzare delle favole.

Comunica con affetto e con tranquillità.

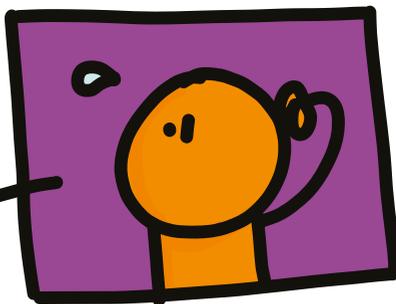
Prenditi del tempo.

Sii accogliente, calda, mentre parli a tua figlia guardala, in modo che comprenda la tua presenza e che sei accanto a lei.

Chiedi alla bambina se ha capito e nel caso ripeti più volte utilizzando le stesse parole.

COME MI SENTO CON I MIEI FIGLI?

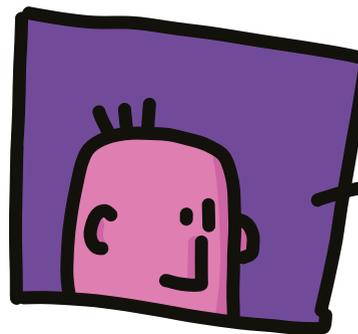
MIO FIGLIO DI 10 ANNI,
E' GIA' IN UNA FASE DIFFICILE
DELLA SUA VITA...
COME POSSO RACCONTARGLI
CHE HO UN MELANOMA?
GLI DEVO DIRE TUTTO?



I figli, indipendentemente che se ne parli o meno, percepiranno che ci sono cambiamenti e preoccupazioni. **Non è quindi consigliabile tenere i figli all'oscuro della diagnosi** di melanoma. Questo può solo portare a maggiore chiusura da parte dei figli con il rischio che questi non si sentano di poter esprimere il proprio disagio, preoccupazioni e dubbi.

È utile parlare con tuo figlio prima che cominci il trattamento, in quanto il cambiamento dei ritmi potrebbe far insorgere nel bambino domande che non è in grado di esprimere. Parlagli dei trattamenti e degli effetti collaterali a cui potrebbe assistere. Questo non vuol dire che deve essere detto tutto e subito. Alcuni aspetti possono essere affrontati con il tempo e durante le cure, passo dopo passo.

Ascolta le sue domande.
Parla con lui, ogni volta che lo richiederà.
Informalo su quando ci saranno delle assenze a causa della malattia.
Non avere paura delle sue emozioni o della sua sofferenza, ascoltala, accogtila e parlatene assieme.



MIA FIGLIA DI 14 ANNI
E' GIA' IN UNA FASE DIFFICILE
DELLA SUA VITA,
E' SEMPRE ARRABBIATA CON
IL MONDO... FORSE NON
CAPISCE NEANCHE COSA STA
ACCADENDO... NON SO SE VALE
LA PENA PARLARLE DEL MIO
MELANOMA.

L'adolescenza è una fase molto complessa della vita. I ragazzi in quest'età cercano di dimostrare al mondo la loro indipendenza, che talvolta però si traduce in ribellione. Anche con i **figli adolescenti** è fondamentale dare uno spazio e un tempo per poter parlare e **stimolarli a esprimere i loro sentimenti**.

Che cosa dire?

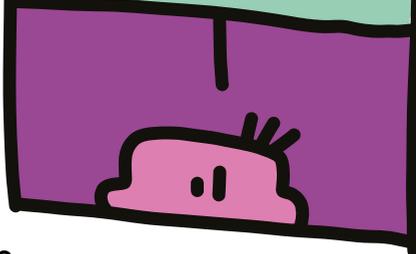
È importante dare un nome al tumore, spiegare quali sono le terapie, per quanto tempo andranno assunte e con che modalità, ma anche i possibili effetti collaterali che potrebbero comportare cambiamenti fisici, stanchezza, dolore, la necessità di doversi assentare per visite o esami.

Tutte le domande che vi potrebbe porre vostra figlia sono lecite. Potete concedervi anche un sincero «non lo so» se non conoscete la risposta.

Fornisci spiegazioni oneste e concrete.
Evita di mentire sul melanoma, perché potrebbe produrre in lei la sensazione di non essere considerata all'altezza di comprendere ciò che succede, generando quindi un clima di sfiducia.
Se cogli una difficoltà nel parlare della tua malattia, non è detto che non sia interessata, potrebbe essere dovuto alla paura e alla difficoltà nel gestire la tua sofferenza.

COME MI SENTO CON I MIEI MEDICI?

IL MIO MEDICO MI DA' MOLTA FIDUCIA, MA A VOLTE NON LO CAPISCO... ANCHE SE SI VEDE CHE E' BRAVO. NON HO CAPITO PROPRIO TUTTO DEL FARMACO CHE MI HA DETTO CHE DEVO PRENDERE... NON SO PER QUANTO DOVRO' PRENDERLO, MA L'IMPORTANTE E' CHE MI FACCIA GUARIRE.



Avere dubbi sui trattamenti è normale. Ma questi **dubbi devono avere delle risposte.**

Se non è perfettamente chiaro come e quando prendere un farmaco si corre il rischio di assumerlo scorrettamente e che quindi non abbia la giusta efficacia.

Inoltre bisogna sapere con chiarezza quali effetti collaterali il farmaco può provocare. In questa maniera si evita di spaventarsi e si può, grazie al consiglio del medico curante, individuare se c'è modo di prevenire o curare questi effetti collaterali.

Parla apertamente con il medico delle tue convinzioni sulla terapia, alcune potrebbero essere sbagliate. Non dare nulla per scontato. Ricorda: non esistono domande stupide! Se hai dubbi su come assumere un farmaco, **CHIEDI.** Se hai dubbi sugli effetti collaterali, **CHIEDI.**

IL MEDICO MI HA SPIEGATO CHE DEVO PRENDERE UN FARMACO. MA SI SA, COSA FANNO QUESTI FARMACI, TI CAMBIANO LA CHIMICA DEL CORPO... SONO SEMPRE STATA CONTRARIA AI FARMACI!!!



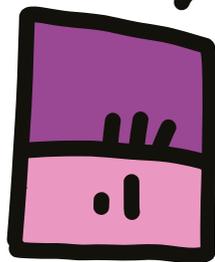
Avere dubbi quando viene proposto un trattamento è normale. Quindi è importante avere informazioni dettagliate sull'efficacia e sugli effetti collaterali dei farmaci che devi assumere.

Essere consapevole del tuo percorso terapeutico ed essere parte attiva nel processo decisionale della cura è **fondamentale.** Infatti ti sarà d'aiuto per affrontare la malattia stessa.

Subire passivamente il trattamento medico può infatti generare sentimenti di inadeguatezza.

Non considerare i farmaci come veleni, ma come alleati potenti nella lotta alla malattia. Fai domande al medico, chiarisci i tuoi dubbi sugli effetti positivi del farmaco e sui potenziali effetti collaterali.

COME MI SENTO
CON I MIEI COLLEGI E
SUL LUOGO DI LAVORO?



HO IL MELANOMA...
I MIEI COLLEGI L'AVRANNO
SAPUTO... NON SI
FANNO MAI I FATTI
LORO. COSA DIRANNO DI
ME? COSA DEVO DIRGLI?
NON VOGLIO ESSERE
COMPATITO!!!

Avere buone relazioni con i colleghi potrà facilitare il rientro sul luogo di lavoro. Durante l'assenza, è utile cercare di mantenere i contatti, anche solo telefonici, con alcuni di loro.

Durante la tua convalescenza o al tuo ritorno alcuni colleghi saranno accoglienti, altri faranno troppe domande, altri ancora preferiranno non parlare.

Ricorda che spesso le persone di fronte alla malattia possono essere impacciate, se non addirittura sentirsi inadeguate.

Risposte o domande inopportune sono frutto della loro ansia. Cerca di comprendere le loro difficoltà, questo ti aiuterà ad avere relazioni più facili con i tuoi colleghi.

Prova a **stabilire buoni rapporti con le persone a cui tieni**, anche a "costo di perdonare" alcuni errori.

Ricorda che i colleghi possono essere una risorsa sia di supporto a livello lavorativo che emotivo; quindi, se ti propongono il loro aiuto, non esitare ad accettare!

VORREI TORNARE A ESSERE
QUELLO CHE ERO PRIMA,
DOVREI RITORNARE AL
LAVORO...MA POI...? HO
DOVUTO PRENDERMELA CON
CALMA. ORA DEVO
RIPRENDERE, MA SARO' IN
GRADO...?



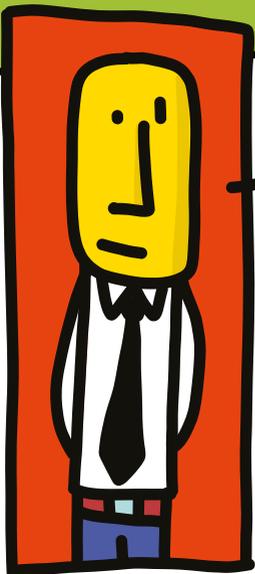
Il momento in cui si deve rientrare al lavoro, dopo essere stati assenti a causa del percorso di cura, è un passaggio che per molte persone è difficile. Se da un lato c'è il desiderio di **riprendere una vita normale**, dall'altro insorgono **paure di non potercela fare** emotivamente e fisicamente.

Qualunque lavoratore affetto da melanoma, o da qualsiasi patologia oncologica, è tutelato da specifiche norme di legge nazionali (per maggiori informazioni consulta il sito <https://www.aimac.it/diritti-del-malato/diritti-malato-cancro-sintesi>).

Se desideri continuare a lavorare dopo la diagnosi e durante i trattamenti, puoi usufruire di forme di flessibilità per conciliare i tempi di cura con il lavoro.

Prima di decidere di tornare al lavoro, parlane sia con il medico sia con il datore di lavoro. È utile, a seconda della mansione svolta, valutare se è opportuno avere gli stessi ritmi di prima o optare per un orario ridotto. Se è possibile, valuta con il tuo datore di lavoro la possibilità di trovare una soluzione per conciliare le tue esigenze e necessità con il carico lavorativo.

COSA POSSO FARE SE SENTO
CHE NESSUNO MI PUO' AIUTARE?



HO FREQUENTI SBALZI DI UMORE,
TALVOLTA SONO VERAMENTE GIU'.
STARE CON GLI ALTRI MI PESA, A VOLTE
MI DA' ADDIRITTURA AGITAZIONE.
PERCHE' DEVO STARE CON GLI
ALTRI?

Nel percorso della malattia e del trattamento possono verificarsi momenti di intenso scoraggiamento.

Non giudicarti per tuoi stati emotivi, anche se a volte appaiono inappropriati. Accetta di avere **sbalzi di umore**, questo può capitare.

Accetta di avere la sensazione di non riuscire in tutto quello che ti viene richiesto. Abbi pazienza, l'adattamento è un processo che richiede a volte del tempo.

Se hai la sensazione che tale stato si prolunghi nel tempo o diventi così intenso da incidere significativamente sulle tue relazioni, sulle tue abilità lavorative o sulle tue capacità di prenderti cura di te stesso, parla con il tuo medico curante o richiedi un supporto psicologico.

Un esperto può aiutarti a comprendere e decifrare i tuoi sentimenti e le tue emozioni contrastanti, facilitarti nel comunicare con i tuoi familiari, aiutarti a individuare, o a ricordare, quali sono le tue risorse personali.

MI HANNO DETTO CHE SE VOGLIO
GUARIRE DEVO STARE TRANQUILLA,
L'ANSIA PUO' NON PERMETTERMI DI
GUARIRE... MA NON CI RIESCO,
IO CI PROVO, MA COME POSSO
STARE TRANQUILLA?



Durante il percorso di cura del melanoma si possono manifestare episodi d'ansia. È vero che i fattori psichici ed emotivi possono influenzare i processi di guarigione, ma d'altra parte gli stati d'ansia, soprattutto se intensi, sono difficilmente controllabili dalla volontà.

Vivere con **tranquillità e serenità** rende **più semplice affrontare le varie fasi della malattia**.

Avere una stabilità emotiva rende maggiormente consapevoli su quale percorso terapeutico seguire, facilita la comprensione delle prescrizioni del medico, migliora le relazioni con familiari e amici.

Se percepisci che l'ansia non è più solo una "preoccupazione passeggera" ma uno stato che condiziona fortemente la tua vita, richiedi un consulto psicologico. Non aspettare di essere in grande difficoltà per chiedere aiuto.



SONO TRISTE,
NON HO PIU' VOGLIA DI FARE NULLA.
NON MI ALZEREI NEANCHE DAL LETTO.
NON HO PIU' SPERANZA,
IN FONDO HO UN CANCRO
...E' INUTILE CHE MI DICANO
CHE DEVO FARMI FORZA

...DI FORZE NON
NE HO PIU'.

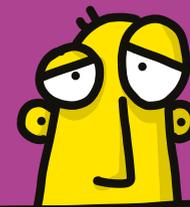
Ricevere la **diagnosi di melanoma**, affrontare l'intervento chirurgico, seguire i trattamenti farmacologici possono generare confusione e alternanza di stati d'animo. In alcuni casi però si **può sviluppare** un vero e proprio disturbo come la **depressione**.

La depressione non va confusa con la normale tristezza. La depressione è una patologia che incide fortemente sulla qualità della vita. Chi ne soffre non ha più speranza nel futuro, non prova più piacere nel fare le cose che amava fare, ha la percezione di non avere la "forza mentale" di fare neppure le piccole cose quotidiane, come per esempio lavarsi o uscire a fare la spesa. Chi soffre di depressione tende a isolarsi e difficilmente accetta l'aiuto degli altri, se non in maniera passiva. Chi soffre di depressione fa fatica a prendersi cura di se stesso, e quindi avrà grande difficoltà a seguire con costanza il percorso di cura del melanoma.

La depressione può essere curata da medici specialisti. Parla dei tuoi sintomi al tuo medico di riferimento, lui ti suggerirà a chi rivolgerti.

COME POSSO PRENDERMI CURA DI CHI HA IL MELANOMA?

MIA MOGLIE HA IL MELANOMA,
CERCO DI TIRARLA SU,
LE STO VICINO,
MA NON SO COME AIUTARLA.
VOGLIO FARLE VEDERE
CHE SONO FORTE,
MA A VOLTE NON CE LA FACCIIO...



La diagnosi di melanoma provoca inevitabilmente uno stato di sofferenza, che non colpisce solo chi l'ha ricevuta ma anche, con modalità diverse, tutti i componenti della famiglia.

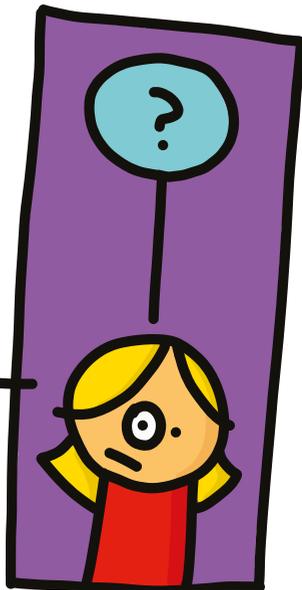
Per affrontare la diagnosi e tutto il percorso terapeutico, è necessario concedersi tempo. È fondamentale che ciascun componente della famiglia si adatti ai cambiamenti che la malattia comporta. La **persona malata necessiterà** inevitabilmente di **più attenzione** e affetto, e le si dovrà dedicare **più tempo**. Questo potrà modificare gli equilibri familiari e anche a questo ci si dovrà adattare.

Anche se non è semplice, cerca di stare il più vicino possibile alla persona malata, perché l'affetto è la miglior cura alla sofferenza emotiva. Evita di bloccare l'espressione della sua sofferenza, non averne paura. Mostrare alla persona che ami che sei in grado di tollerare il suo dolore emotivo, la incoraggerà ad aprirsi e confrontarsi con te. Rassicurala che sarà fatto di tutto per aiutarla in questa fase così difficile della sua vita. Stare accanto a una persona con il tumore non è semplice, capire i suoi bisogni e i cambi d'umore può provocare grande frustrazione. Queste sensazioni non vanno sottovalutate; ricordati che puoi rivolgerti a uno psicologo per ricevere tu stesso supporto in questa situazione.

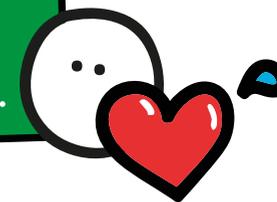
COME POSSO PRENDERMI CURA DI CHI HA IL MELANOMA?

Di fronte alla sofferenza di una persona amata è normale non saper cosa dire.

HANNO DIAGNOSTICATO A MIO MARITO IL MELANOMA. VORREI AVERE LE PAROLE GIUSTE, MA HO SEMPRE PAURA DI DIRE LE COSE SBAGLIATE... TALVOLTA SI ARRABBIA, E' COSI' SUSCETTIBILE. SE GLI DICO "DAI CHE ANDRA' TUTTO BENE"...SI ARRABBIA!



IL MODO MIGLIORE PER GESTIRE LO STRESS EMOTIVO? PRENDERSI DEGLI SPAZI PER SÉ.



In ogni fase della malattia, dalla diagnosi al trattamento, si alternano momenti di tristezza, fiducia, forza, rabbia, ansia, serenità, sconforto...

Non esistono le bacchette magiche o soluzioni standardizzate. Ognuno deve trovare il proprio modo per affrontare momenti di tensione.

Prendersi degli spazi per sé, in cui si pensa solo a se stessi, può essere un buon modo per fermarsi, concentrarsi sui propri bisogni e "coccolarsi".

Ci sono diversi modi per farlo. Alcune persone amano praticare **attività fisica**; questa è un'ottima strategia per scaricare la rabbia. È infatti riconosciuto come l'attività motoria stimoli la **produzione di serotonina**, "il neurotrasmettitore del buon umore".

Altri preferiscono **attività meno intense**, come **Yoga, Tai-Chi o Qi Gong**. Tutte queste pratiche di origine orientale aiutano a gestire la respirazione e rappresentano un validissimo aiuto per prevenire e controllare l'ansia.

Negli ultimi anni è aumentato il numero di corsi che si occupano di accrescere la **Mindfulness**.

Per Mindfulness si intende la capacità di essere presenti a se stessi, di prendere coscienza di ogni esperienza ed emozione nel momento in cui la si sta vivendo, senza giudicare le proprie emozioni. Per raggiungere tale consapevolezza che facilita la gestione dello stress e delle emozioni negative (ansia, tristezza, rabbia) si praticano esercizi, più o meno complessi.

Non esistono parole giuste o parole sbagliate. L'unica cosa sbagliata è far finta che non stia accadendo nulla. È importante, per chi ha il melanoma e per chi gli sta accanto, **non interrompere la comunicazione**. È invece utile **esprimere reciprocamente le proprie emozioni**.

La cosa più utile è quella di mostrargli che gli sei accanto. Dai spazio all'ascolto. Spesso potrà capitare di ascoltare solo il silenzio. In quei momenti puoi provare a comunicare con un gesto di tenerezza (una carezza o un abbraccio) trasmettendo così il tuo affetto e confermando la tua presenza. Evita rassicurazioni sbrigative, servono a poco. Evita di negare e sminuire la sua sofferenza. Evita la compassione, perché fa solo accrescere il senso di inadeguatezza.

FONTI

- Bird J, et al. Coping with melanoma-related worry: a qualitative study of the experiences and support needs of patients with malignant melanoma. *J Clin Nurs*. 2015;24(7-8):937-47
- Bovero A, et al. Esperienze cliniche e psicoterapeutiche con il paziente oncologico. *Riv Psicol Indiv*. 2009;65:73-95
- Comazzi AM, Morselli R. L'impatto della famiglia con diagnosi di cancro.
In: Invernizzi G, Bressi C, Comazzi AM (a cura di). *La famiglia del malato neoplastico*. Padova, Piccin 1992
- Crotti N, et al. Psiconcologia: il supporto al paziente e alla famiglia. Comunicare con il partner, i figli e la società. *Riv it Ost Gin*. 2007;14:682-7
- Torta R, Mussa A. Psiconcologia. Il modello biopsicosociale. Centro Scientifico Editore. 2007;XVIII:411
- Veronesi U. Il primo giorno senza cancro. Le battaglie che abbiamo vinto e quelle che vinceremo. Piemme. 2012
<http://www.mindfulnessitalia.it>
<http://www.miralmelanoma.it>
<https://www.psicologi-psicoterapeuti.it/psicologia-e-cancro/>

Progetto realizzato da

 **NOVARTIS**

Con il patrocinio di



In collaborazione con



MiO
MELANOMA
ITALIA ONLUS