

Insieme
**PER
AFFRONTARE
IL CANCRO AL SENO**
Aspetti psicologici



COME PRENDERSI CURA DI SÈ?

Affrontare il cancro al seno, l'intervento e le terapie che ne conseguono, non è facile. La paura e l'angoscia di fronte alla notizia, la diagnosi, sono reazioni normali e non semplice da gestire. Per comprenderne i risvolti psicologici è opportuno sottolineare quale sia il significato simbolico di questa fondamentale parte del corpo femminile.

Il seno rappresenta diversi significati nell'arco della vita di una donna: permette di allattare (o essere allattati) ed è quindi legato ad una forma primordiale di amore e di maternità, è simbolo di femminilità, è parte integrante dell'identità femminile, è sessualità, erotismo e calore. Oggi il cancro al seno può essere fronteggiato con molteplici approcci terapeutici utilizzati in sequenza o in modo integrato: chemioterapia, radioterapia,

chirurgia, ormonoterapia. Spesso l'informazione sulla necessità di un trattamento chemioterapico arriva in concomitanza con la comunicazione della diagnosi o del risultato dell'intervento chirurgico. Se inizialmente l'accettazione della chemioterapia può presentare delle resistenze, ulteriori problemi emergono durante la terapia, quando la paziente si trova ad affrontare gli effetti collaterali delle terapie: nausea e vomito, perdita di capelli, infezioni, diarrea, astenia, problemi sessuali sono alcuni effetti indesiderati che molto spesso determinano importanti modificazioni nella qualità di vita della donna, accentuando il suo stato di ansia e depressione e pregiudicando i rapporti familiari, sociali e lavorativi. Inoltre si possono riscontrare aumento di peso, difficoltà di concentrazione, alterazione del tono dell'umore, disturbi del sonno e, in particolare nelle giovani donne, effetti collaterali della menopausa indotta chimicamente e, in alcuni casi, la perdita di fertilità. Per tutto ciò, durante la malattia o al termine dei trattamenti, essa può trovarsi ad affrontare problematiche quali, ad esempio, sentimenti di sconforto, solitudine e diversità, rabbia e angoscia, senso d'incertezza per il futuro, difficoltà nel parlare della malattia, dei

propri sentimenti con i figli e il partner, difficoltà a vivere la sessualità.

Alcuni suggerimenti...

Accettare di aver avuto un tumore può richiedere tempo, alle volte anche anni. Ogni qualvolta ci si debba sottoporre ai controlli periodici o quando l'argomento viene trasmesso in televisione o durante una conversazione possono ripresentarsi la paura e l'ansia. Per questo motivo, il percorso verso la ripresa della quotidianità è importantissimo: durante i trattamenti o al termine delle terapie è fondamentale continuare a prendersi cura di sé chiedendo in primis informazioni e spiegazioni al proprio medico e rivolgendosi alle associazioni che si occupano di donne con le stesse difficoltà. È abbastanza comune sentirsi emotivamente e fisicamente giù, così come è normale avere voglia di stare da sole.

È importante rispettare e accettare anche questa "normale" condizione di fragilità, prendersi un po' di tempo e, se si avverte la necessità, chiedere aiuto ad uno specialista psicologo.

Richiedere una consulenza psicologica non è un segno di debolezza ma consapevolezza nel riconoscere i propri bisogni.



LA RELAZIONE DI COPPIA...

La reazione che una diagnosi di cancro può suscitare in una donna e nel proprio partner non è prevedibile e dipende in gran parte dal significato che il coniuge tende ad attribuire alla malattia.

Molteplici sono le modalità attraverso cui le coppie possono vivere ed affrontare il tumore.

Diversi studi evidenziano come i partner dei pazienti oncologici sperimentino spesso reazioni simili alle loro di fronte alla diagnosi, tra cui shock, ansia, depressione, paura, incertezza e diniego

Alcuni suggerimenti...

Molte donne, pur di non "caricare" il proprio compagno di preoccupazioni che temono



non sia in grado di sostenere, si chiudono, tenendolo al riparo il più possibile dalla difficile esperienza che stanno vivendo. Spesso atteggiamenti che apparentemente sembrano distaccati o insensibili, nascondono soltanto disagio, preoccupazione, paura e la difficoltà ad accettare questo momento.

E il partner non sempre è in grado d'intuire cosa sta succedendo.

È importante rendere partecipe il proprio partner, secondo i propri tempi e modi, senza paura e senza imbarazzo.

L'INTIMITÀ DI COPPIA...

Molto sentite e ricorrenti tra le pazienti colpite da cancro al seno sono le problematiche relative all'accettazione della propria immagine corporea, l'intimità di coppia e la sessualità. Dall'esperienza clinica, e come dimostrato da diversi studi, capita a quasi tutte le donne di perdere momentaneamente interesse per il sesso e per l'intimità dopo la diagnosi della malattia e durante i trattamenti terapeutici. È del tutto normale che in questi momenti la donna concentri tutto il suo interesse e le sue risorse sul superamento della malattia, relegando in secondo piano aspetti che prima della malattia avevano un ruolo significativo nella sua vita, tra cui la sessualità.



Alcuni suggerimenti...

Nel rapporto di coppia è importante, per affrontare questo momento critico e riscoprire gradualmente l'intimità, condividere le proprie difficoltà, insicurezze e i propri vissuti con il partner.

Riprendere la sessualità il prima possibile: non esistono tempi imposti da rispettare, a parte quelli legati all'intervento chirurgico. Non è detto che sesso corrisponda solo al tradizionale rapporto completo: è possibile ricostruire insieme un "nuovo tipo di intimità" partendo soprattutto dalla parte affettiva (preliminari, baci e carezze).

È fondamentale che la donna si senta desiderata e il partner non si senta escluso, ma vicino.

Per migliorare le alterazioni del sessuale indotte dai trattamenti in atto si può chiedere al medico se esistono rimedi e terapie di supporto. Per favorire la ripresa sessuale è possibile rivolgersi ad uno specialista psiconcologo consultando la lista degli psiconcologi certificati della Società Italiana di Psico - Oncologia sul sito www.siponazionale.it per valutare un percorso mirato ad incoraggiare la coppia, affrontando le paure, a ritrovare un'intimità affettiva prima di quella sessuale, a parlare più apertamente della sessualità e dei cambiamenti determinati dalla malattia, a comprendere reciprocamente i bisogni e a sperimentare modi alternativi per raggiungere il piacere sessuale.



LA MALATTIA RACCONTATA AI FIGLI

Uno dei primi pensieri di una madre, cui viene diagnosticata una malattia come il cancro, è quello di proteggere i propri figli da una realtà che appare emotivamente troppo angosciante. I figli vanno protetti, aiutati e, pertanto, i genitori tentano di nascondere loro i momenti di difficoltà familiare e la malattia.

La comunicazione costituisce un fattore importantissimo per l'adattamento dei bambini alla malattia; in particolare, è fondamentale spiegare loro, nei tempi e con modalità che siano in grado di comprendere, ciò che succede all'interno della famiglia. Senza dubbio la diagnosi di cancro e i trattamenti oncologici cui si deve sottoporre una madre hanno un forte impatto sui figli, indipendentemente dalla loro età. Il grado d'impatto dipende sia da

quanto i trattamenti oncologici sono intrusivi rispetto alla vita familiare sia dai bisogni dei figli, i quali devono adattarsi a una nuova routine familiare, ovvero accettare che la loro mamma non può svolgere come consueto attività e mansioni per "colpa" della malattia.

I bambini hanno il diritto di conoscere ciò che accade in famiglia e, quindi, anche di sapere che la propria mamma è affetta da una malattia seria come il cancro. Essi riescono a intuire che qualcosa non va in famiglia e tollerano meglio la verità, anche se dolorosa, piuttosto che l'ansia derivante dall'incertezza del non sapere

Come parlare di cancro ai bambini?

È utile dare loro un'informazione aperta, compatibilmente con la loro età, ed adeguata al "se vogliono sapere" e al "quanto e cosa" essi vogliano conoscere e ascoltarli in modo da capire cosa li preoccupa, rispondendo alle loro domande con semplicità e correggendo loro eventuali idee sbagliate.

Alcuni suggerimenti...

È importantissimo dire che c'è un problema fin dalla diagnosi della malattia e, soprattutto, prima di iniziare i trattamenti, perché questi possono comportare modificazioni corporee ed, allora, è meglio evitare nel bambino "scoperte traumatiche".

"LA CRISI NELLA COPPIA"

La diagnosi di cancro al seno determina un forte impatto emozionale non solo sulla donna ma anche sul partner, fino a rappresentare per alcune coppie un evento di "crisi" che mette in discussione la relazione stessa.

Questo evento potrebbe manifestarsi però nelle coppie in cui esistono, già prima della malattia, problemi di confronto e comunicazione, di espressione e condivisione delle emozioni.

Il cancro rappresenta pertanto la causa scatenante di problemi di coppia preesistenti, trascurati da anni.

Alcuni suggerimenti...

Per migliorare la gestione di una situazione già di per sé complessa è fondamentale da entrambe le parti comunicare chiaramente i propri pensieri e i propri bisogni.

Fin dalla diagnosi, è possibile chiedere una consulenza specialistica con uno psiconcologo consultando la lista degli psiconcologi certificati della Società Italiana di Psico-Oncologia sul sito www.siponazionale.it, per prevenire conflitti di coppia, distacchi e separazioni.



La Consulenza di coppia ha lo scopo di attivare le risorse interne per gestire le difficoltà e ricostruire un nuovo equilibrio nella relazione.

La consulenza sessuologica, invece, è una relazione di aiuto rivolta al singolo o alla coppia.

Tale intervento ha come obiettivo quello di offrire sostegno a chi si trova ad affrontare delle difficoltà, facilitando le scelte e accompagnando la persona o la coppia verso la risoluzione del problema.

Articoli scritti su LadyO dalla
Dott.ssa Raffaella Manzo
Psicologa - Psicoterapeuta
Psiconcologa

UOSD DH PNEUMONCOLOGICO

Direttore: Francovito Piantedosi

Telefono 081-7064119

Fax 081-7062576

e-mail francopiantedosi@ospedalideicolli.it

MEDICI:

Beniamino Casale, Marina Gilli, Mario Hengeller, Fabiana Vitiello

PSICONCOLOGA:

Raffaella Manzo

INFERMIERI:

Emanuele Orlando, Ciro Ottaviano, Antonietta Sabbatino, Antonella Lauritano

Tel. 081-7064086

Fax 081-7062576

BREAST UNIT

CHIRURGO RESPONSABILE:

Dr.ssa Lucia Miranda

Tel. 081-7065216/2861

e-mail lucia.miranda@ospedalideicolli.it

RADIOLOGIA:

Sergio Piccolo, Maurizio Muto

ONCOLOGIA:

Francovito Piantedosi, Fabiana Vitiello

MEDICINA NUCLEARE:

Pietro Muto, Marco Bifulco, Giovanni Borrelli

ANATOMIA PATOLOGICA:

Pietro Micheli, Nicolina De Rosa

INFERMIERA:

Teresa De Luna

Tel. 081 - 7062861

Oltre la Cura, per il “Ben” “Essere”

Responsabile scientifico: *dr.ssa Lucia Miranda, Chirurgo*

Coordinatrice: *dr.ssa Raffaella Manzo, Psiconcologa*

Infermiere: *Antonella Sabbatino, Teresa de Luna*