

REACCIONS EMOCIONALS DESPRÉS DEL DIAGNÒSTIC DE CÀNCER DE MAMA

El diagnòstic de càncer de mama pot suposar un fort impacte emocional per moltes persones. Poden aparèixer emocions com l'ansietat, la tristesa, ganes de plorar, por, incertesa, ràbia, pèrdua d'il·lusió, pèrdua d'autoestima, sensació de manca de control, preocupacions respecte al futur, a la recaiguda de la malaltia... Emocions inicialment més intenses, però que, poc a poc, a mesura que la pacient va assimilant el que està passant i ho va integrant en la seva vida, s'aconsegueix adaptar a aquesta nova realitat.

La família i entorn social de la dona també es pot veure afectada emocionalment per aquest diagnòstic amb l'aparició de sentiments d'ansietat, tristesa, por, incertesa, sentiments de culpa, aïllament i esgotament físic i emocional.

Emocions que, com en el cas de les pacients, poden anar fluctuant i canviant al llarg del temps en funció del procés de malaltia.

Són reaccions normals davant una situació difícil i en ocasions, amenaçant de la pròpia vida.

Després del diagnòstic de càncer de mama, la família haurà de fer front a una gran quantitat de situacions i canvis en la seva forma habitual de viure i convida (rols, funcions..), amb la necessitat de reestructurar la vida social, familiar i laboral i aprendre noves estratègies.

ESTRATÈGIES PER FACILITAR L'ADAPTACIÓ AL CÀNCER DE MAMA

Què puc fer per afrontar millor el procés de malaltia?

Malgrat que sabem que les circumstàncies són difícils i moltes vegades, no es poden canviar, sí que podem escollir com respondre davant d'elles. Podem

tenir cert control sobre la situació que estem vivint. Ens podem preguntar: Què hi puc fer jo? Què depèn de mi?

A continuació mostrem algunes estratègies que poden ser útil per afrontar millor la malaltia:

- ✓ ***Dona't permís per sentir les emocions***, no esperis a “explotar”. Plorar, sentir-se trista, sentir ràbia, por, angoixa... és normal. Sentir-los no significa ser dèbil, sinó que estàs afrontant una situació nova i difícil, i expressar-los t'ajudarà a anar a assimilant aquesta nova experiència
- ✓ ***Comparteix els teus sentiments amb persones del teu entorn familiar i social***. El fet de compartir sentiments, temors, pors... amb persones properes t'ajudarà a sentir-te millor i a prendre decisions, al mateix temps, ells es sentiran útils i satisfets de poder oferir la seva ajuda i suport. Les persones del teu entorn no poden endevinar les teves necessitats. Deixa't ajudar! Demanar ajuda és una bona forma de cuidar-se!
- ✓ ***No abandonis les amistats***. No intentis portar sola i en silenci la teva malaltia. Encara que et sigui difícil, no t'aïllis! Gaudeix d'ells/es i amb ells/es
- ✓ ***No permetis que la malaltia et defineixi!*** Tu ets molt més que el càncer de mama. Continues sent una dona, mare, amiga, parella... amb inquietuds, desitjos, necessitats... Les teves necessitats també són importants. Poder és un bon moment per pensar que és important per tu! Tenir en compte les pròpies necessitats també és cuidar-se i estimar-se!
- ✓ ***Dona't temps per recuperar-te física i emocionalment*** quan finalitzis els tractaments oncològics. Necessites temps per assimilar i prendre consciència del que t'ha passat. Sigues amable amb tu mateixa, com ho faries amb la teva millor amiga. Poden aparèixer emocions contradictòries, per una banda, pots estar contenta per haver acabat el tractament, però per una altra, poden aparèixer pors respecte al futur i l'evolució de la malaltia

- ✓ **Gaudeix dels aspectes positius de cada moment.** Gaudeix del que tens en compte de patir pel que pots perdre. L'experiència de la malaltia, per algunes persones, pot ser una oportunitat de creixement personal, per exemple, intentant trobar un sentit a les situacions difícils: què puc treure de bo?
- ✓ **Centra't en el que pots fer.** Planteja't objectius realistes, prioritzant el que és important per tu! Voler abarcar-ho tot pot generar sentiments de frustració, si no ho aconseguixes
- ✓ **Cuida't:** Segueix una dieta sana i equilibrada, realitza exercici físic moderat, pots fer yoga, pilates, anar a caminar... també et pots cuidar fent un bany relaxant, llegint, escoltant música, descansant o no fent res... Cuidar-se significa estimar-se!
- ✓ **Estigues activa:** Pots participar en les activitats de les associacions o fer una activitat en un centre cívic dos cops a la setmana, quedar a fer un cafè amb un/a amic/ga, fer activitats en contacte amb la natura, buscar noves activitats que suposin un repte per tu o recuperar-ne d'altres que fa anys que no fas... t'ajudarà a tenir una rutina i sentir-te millor. Aprofita els períodes de malaltia com a oportunitats per fer coses que sempre has volgut fer però mai has trobat el moment
- ✓ **Utilitza el sentit de l'humor.** Riu-te de tu mateixa! Està demostrat que riure i somriure té efectes beneficiosos per la salut física i emocional de les persones
- ✓ Davant la por o l'ansietat anticipatòria per les proves o controls mèdics, **utilitza tècniques de relaxació, visualització, mindfulness**, però també et pots relaxar passejant, nedant, arreglant plantes, endreçant fotos, ordenant calaixos...
- ✓ Davant la por o pensaments negatius reiteratius pots **utilitzar tècniques per la gestió dels pensaments negatius o desadaptatius** com la reestructuració cognitiva o aturada del pensament. Es tracta d'identificar els pensaments negatius i/o distorsionats que et perjudiquen i provoquen emocions adverses (por, ansietat, depressió...)

i substituir-los per altres pensaments més realistes i positius que t'ajuden a adaptar-te a la situació

- ✓ Participa en un **grup de suport per dones amb càncer de mama**, compartint experiències amb altres persones que viuen una situació similar
- ✓ Si les reaccions són molt intenses i de llarga durada, és aconsellable **sol.licitar suport psicològic**

Com puc afrontar els canvis en la meva imatge corporal?

Els canvis en la imatge corporal com la caiguda del cabell, les cicatrius, els canvis de pes... encara que alguns són temporals, poden ser difícils d'afrontar, però poc a poc pots aconseguir integrar-los en la teva imatge corporal.

A continuació et facilitem unes pautes que et poden ser útils per afrontar aquests canvis:

- ✓ No confonguis l'atractiu físic amb el personal
- ✓ Acostuma't progressivament a mirar la teva nova imatge, dedicant tots els dies uns minuts a observar-te. Mira't quan et dutxes, quan et poses la crema corporal, quan et vesteixes...
- ✓ Palpa la cicatriu, acostuma't a tocar-la i pensar que és una part del teu cos que ara necessita la teva atenció i la teva cura
- ✓ Observa la teva cicatriu, però també la resta del teu cos. Fixa't en alguna part del teu cos que t'agradi, no tot ha canviat
- ✓ Fixa't en els teus aspectes positius i potencia'ls
- ✓ No descuidis el teu aspecte físic. Aprèn noves formes d'arreglar-te, treu profit del teu aspecte
- ✓ Mira't cada dia al mirall i dedica't una frase positiva
- ✓ Si el malestar no disminueix, busca ajuda professional especialitzada

Com gestiono la informació sobre la malaltia?

La informació és una eina important perquè et pot ajudar a afrontar la malaltia, a disminuir la por, l'angoixa i la incertesa, però pot ser una eina de doble tall, un excès de la mateixa pot produir l'efecte contrari, més angoixa i por i que, en aquests moments d'intensa vulnerabilitat emocional, pot ser difícil de gestionar.

Per una millor gestió de la informació, pots seguir les següents recomanacions:

- ✓ Escull fonts d'informació fiables. No miris internet!!
- ✓ Dosifica la informació: Pregunta o llegeix quan estiguis preparada per acceptar la informació
- ✓ Evita comparacions: Cada persona i cada història són úniques
- ✓ Llegeix i escolta amb certa distància el que et comenten els que no són professionals: No tot el que es llegeix i escolta són veritats absolutes
- ✓ Pregunta al/la especialista: En cas de dubte o confusió el millor és preguntar al teu equip mèdic

Com puc informar a les persones vulnerables del meu entorn?

En ocasions, no s'explica el diagnòstic o procés de la malaltia oncològica a les persones vulnerables de l'entorn, com fills o persones grans, per sobreprotecció. Es tendeix a pensar que no entendran el que passa, creant un ambient de silenci al seu voltant.

En el cas dels nens, poden generar fantasies del que està passant, com per exemple, *"la mama està malalta perquè jo em porto malament"*. Es pot creure culpable del que passa amb reaccions de tristesa i por davant la possibilitat de separació.

Només si les persones vulnerables estan informades, podran expressar els seus sentiments i les seves pors, podran participar en el procés i es podran adaptar a la nova situació.

Per tant, les dues recomanacions bàsiques són:

- ✓ **No mentir!** No informar genera una pèrdua de confiança entre les persones vulnerables, la pacient i la família, augmentant la seva inseguretat, per tant, els inconvenients de no informar són majors que el benefici de fer-ho
- ✓ **Informar tan aviat i el més honestament que sigui possible!** Especialment si comencen a preguntar, adequant les paraules, quantitat i tipus d'informació, segons l'edat i característiques particulars de la persona, informant poc a poc donant temps a que es pugui assimilar adequadament la informació

Altres suggerències útils són:

- ✓ Quan estiguis preparada, parla amb naturalitat de la malaltia, de la cirurgia, els tractaments oncològics i els seus efectes secundaris, i facilita un espai i una via de comunicació perquè facin totes les preguntes que necessiten fer
- ✓ Deixa que vegin la teva cicatriu, quan estiguis preparada. Tu decideixes quan i com, però sobretot escull molt bé el moment, tranquil i sense interrupcions
- ✓ Si els fills són petits, actua com ho fas habitualment. Pots jugar amb ells i ensenyar-li d'una forma natural la pròtesi, la cicatriu i/o la perruca i fent-los partíceps, per exemple, ajudant-te a escollir els mocadors

Tingues en compte que com tu visquis i t'adaptis als canvis produïts per la malaltia, així ho faran ells/es.

Adjuntem una llista de contes que poden ser una eina útil per comunicar el diagnòstic i procés de malaltia als teus fills.

Com afecta el càncer de mama a la meva relació de parella?

Com hem comentat anteriorment, el diagnòstic de la malaltia oncològica també afecta a l'entorn i, en cas de tenir parella, a aquesta i a la seva dinàmica.

La parella també ha de fer aquest procés d'adaptació i necessita un temps per reestructurar i integrar aquesta nova realitat. Per tant, aquesta situació requereix un nou ajust en la relació, que implica un procés d'adaptació d'ambdós, un procés de reflexió del viscut i de les expectatives de futur que es tinguin individualment i en comú, procurant readaptar-los a la nova realitat, on la comunicació i la sinceritat són una part fonamental.

Respecte al tema de la sexualitat, moltes persones, després d'un diagnòstic de càncer, perden la capacitat de gaudir amb l'activitat sexual durant el procés de la malaltia, inclús molt temps després, el que suposa un fort impacte emocional en la pacient i la seva parella.

En el cas de la parella, poder aquesta està preocupada, tingui por d'actuar d'alguna manera que pugui fer mal o pressionar a la pacient i, per aquest motiu, eviti parlar de les dificultats sexuals. En aquests casos, la pacient pot interpretar aquests silencis com a falta d'interès o cregui que no vol tenir relacions sexuals degut als canvis físics experimentats. D'aquí l'importància de la comunicació.

En general, i especialment en aquells casos en que no existien problemes sexuals i/o de parella importants abans de la malaltia, és possible tornar a recuperar la satisfacció amb la pròpia sexualitat.

La principal recomanació per abordar aquest tema és expressar a la teva parella com et sents (espantada, trista, enfadada...), quines són les teves preocupacions, dubtes i temors i que t'ajudaria a sentir-te millor.

Junts podeu aprendre experimentant noves formes de relacionar-vos (carícies, paraules, mirades, etc), de proporcionar i obtenir plaer, recuperant la vostra intimitat.

Si no tens parella, la malaltia no impedeix que coneguis una persona i quan et sentis preparada, i trobis el moment adequat, puguis explicar el diagnòstic i la teva vivència, les teves pors i inquietuds en iniciar una nova relació.

A continuació, presentem un llistat de recursos que també et poden ser útils per afrontar el procés de malaltia.

RECURSOS

- Contes infantils
- app de meditacions gratuïta “Mi momento” d’AMGEN
- Xerrades organitzades a l’espai DOMUM
- Voluntariat aecc
- Associacions de suport (AECC, Oncolliga, Kàlida, PICAM)

Servei de Psicooncologia

Suport psicològic al pacient oncològic i a la seva malaltia durant el procés la malaltia.

Criteris pels pacients per rebre atenció psicooncològica:

- Pacient amb presència de malestar emocional (tristesa, por, ràbia, dificultats per dormir) continuat durant una setmana o més temps reactiu al procés de malaltia oncològica.
- Pacient que presenta dificultats d’acceptació i adaptació a la malaltia i a les pèrdues vinculades a la seva evolució (pensaments negatius reiteratius, dificultats en l’adaptació a les limitacions físiques, pèrdua d’autoestima...).

- Pacients que realitzen tractament oncològic de quimioteràpia i/o radioteràpia.
- Pacient amb antecedents personals de trastorn de l'estat d'ànim, exceptuant trastorns mentals greus.

Críteris per les famílies per rebre atenció psicooncològica:

- Presència de malestar emocional (tristesa, por, ràbia, dificultats per dormir) continuat durant una setmana o més temps reactiu al procés de malaltia oncològica del familiar.
- Presència de membres a la unitat familiar vulnerables i/o amb fragilitat emocional: infants i persones grans, discapacitats, altres familiars en situació de dependència...
- Dificultats de comunicació pacient-família.