

Pink

POSITIVE



An illustration in shades of purple and pink. A woman with long dark hair and closed eyes is shown from the chest up, looking peaceful. She is holding a large, dark purple umbrella. Several hands of different colors (light pink, dark purple) are reaching out from the sides to support her, with some hands resting on her shoulders and others near her hands. The background is dark purple with stylized, scribbled clouds and rain falling diagonally. A large white circle is centered on the umbrella, containing text.

Capitolo 25

Paura della recidiva
del cancro.
Come affrontare
l'incertezza.

Affrontare la paura della recidiva del cancro per vivere appieno la vita

Dott.ssa Luigia Carapezza - Psicologo - Psicoterapeuta cognitivo comportamentale, Esperto in Psico-oncologia, UOC di Urologia ARNAS Garibaldi – Nesima, Catania

Paura della recidiva del cancro: come affrontare l'incertezza?

Sei nella fase in cui sintomi del tumore sono blandi o del tutto assenti, eppure una minaccia può incomberne nella vita quotidiana: la paura che la malattia possa ripresentarsi. Niente di strano, si direbbe, perché è normale avere una preoccupazione simile quando il cancro per parecchio tempo ha pervaso la tua vita quotidiana in ogni aspetto dell'esistenza, sia esso emotivo, interpersonale, lavorativo, sociale, economico, etc. Invece diventa "strano", eccessivo, disturbante, quando da normale preoccupazione diventa "occupazione" totalizzante dei tuoi pensieri.

Quanto è comune la paura della recidiva del cancro e quante sono in Italia le persone che convivono con la malattia?

Sono circa 3,6 milioni i pazienti che in Italia convivono con il cancro, e di essi il 27% risultano guariti. La buona notizia è che questo numero è destinato a crescere per merito dei progressi ottenuti negli ultimi 30 anni: farmaci innovativi, nuove tecnologie hanno permesso più chance di cura e guarigione per i soggetti affetti dalle più frequenti neoplasie solide.

Se per certi aspetti la diagnosi precoce e il perfezionamento dei trattamenti hanno consentito tassi di sopravvivenza più elevati, il rovescio della medaglia è che molte più persone convivono con la paura che il cancro si ripresenti. Inoltre, questo progresso nelle cure

ha aumentato anche il numero di persone con malattia cronicizzata (con sintomi che non si risolvono nel tempo né giungono a miglioramento), una condizione diversa dalla fase in cui il cancro era conclamato, ma anche dalla situazione precedente all'esordio della diagnosi, diversa dalla "normalità", per intenderci. In quest'ultima circostanza il senso di incertezza circa il futuro è persino più profondo ed è più difficile abituarsi a questa condizione di vita.

Nella mia esperienza professionale, tra le paure più ricorrenti, manifestate dalle persone che ho incontrato, c'è il timore che il cancro si ripresenti, e mi ha sempre colpito il fatto che questa emozione sia presente sin dall'esordio della malattia (indipendentemente dalla prognosi), nonostante raggiunga il picco al completamento dei trattamenti.

Benché un certo grado di preoccupazione relativa alla possibilità che il cancro ricompaia o progredisca sia comprensibile, per cui serve rassicurare i pazienti che essere preoccupati rientri nella normalità, i dati riportano che quasi il 50% dei pazienti sopravvissuti raggiungono livelli di paura anche alti.

Ciò può influire negativamente sulla qualità di vita, soprattutto quando non si interviene con il supporto psicologico più adeguato al caso. È interessante segnalare che un numero importante di pazienti (fino al 75%) ritiene la paura della recidiva tra gli stati emotivi più largamente diffusi e non opportunamente supportati.

Ho paura che il tumore si ripresenti. Da chi posso ricevere aiuto?

Non ignorare le tue paure è la migliore premessa per ricevere aiuto. Vivere con l'incertezza non è mai facile, nonostante sia normale che tu possa provare simili preoccupazioni. Molte persone cercano di ignorare le emozioni spiacevoli, provano a reprimerle, ad allontanare tutti i pensieri che gli comportano sofferenza con il risultato che appaiono più spaventosi.

Solitamente questi timori tendono a migliorare col passare del tempo, ma se così non fosse, se la paura dovesse divenire angosciante per gran parte del tempo o addirittura delle tue giornate, potresti considerare di informare il team di cura a cui ti sei affidato, così da inviarti all'attenzione di uno specialista in psico-oncologia o un professionista della salute mentale.

Entrambe le figure ti aiuterebbero a prestare meno attenzione alla tua paura, favorendo una gestione delle tue emozioni perché tu possa vivere una vita piena e in linea coi tuoi valori.

E se riconoscere le tue emozioni fosse il primo passo verso il benessere?

Accettare un'emozione non vuol dire definirla come un'esperienza "buona" o "cattiva", ma prendere atto della sua presenza, liberandosi del senso di urgenza di doversene sbarazzare (Leahy, Tirsch, Napolitano, 2011). Avere un atteggiamento di accettazione significa prendere atto della realtà della situazione e dell'inevitabilità di provare una certa dose di preoccupazione, come quando nella tua vita interviene il cancro, un evento che si manifesta al di là della tua capacità di controllo.

Da quanto tempo provi emozioni difficili da sopportare?

Tanto. Forse troppo. Adesso sappiamo che superare le ansie eccessive per te è importante. La buona notizia è che puoi imparare a farlo, ad avere cura del tuo benessere psicologico. Imparerai a gestire l'ansia, a riconoscere che in certi momenti può aumentare temporaneamente. Lo sapevi, per esempio, che molte persone come nel tuo caso raccontano di sentirsi più in ansia in concomitanza con i controlli previsti dal proprio piano di follow-up? Anche l'anniversario della tua diagnosi potrebbe rappresentare un altro momento specifico in cui si riapre la ferita e sentirsi più tristi potrebbe

essere normale in quelle circostanze. Parlane con i tuoi amici, con i tuoi familiari o con gli specialisti che si prendono cura di te potrebbe esserti di conforto.

Sii gentile con le tue emozioni, permettili amovoltamente di provarle. Molte persone hanno provato beneficio aderendo a gruppi di supporto. Personalmente ogni volta che conduco gruppi di sostegno mi accorgo di quanto sia importante per loro potersi confrontare e condividere sentimenti con quanti hanno avuto la stessa malattia. È un modo per scambiarsi informazioni pratiche e suggerimenti utili per affrontare la vita dopo il cancro. Inoltre, lenisce il senso di solitudine e migliora la fiducia in se stessi messa a dura prova dalla malattia.

Qualche suggerimento?

Adotta uno stile di vita sano:

- » Consuma regolarmente i pasti principali assicurandoti una sana alimentazione. Nel caso di dubbi, consulta uno specialista in nutrizione.
- » Pratica regolare esercizio fisico, avrà benefici persino sul tuo tono dell'umore.
- » Evita di fumare, e se fai fatica a smettere potresti iniziare un programma psicologico di cessazione dell'abitudine del fumo di tabacco.
- » Evita di consumare bevande alcoliche.
- » E non dimenticare di trascorrere del tempo in compagnia delle tue persone favorite. Tieni a mente che l'antidoto all'umore depresso è la gioia, ma per provare gioia bisogna agire!

Allora metti in pratica attività piacevoli e se non ti viene in mente nulla, ecco alcune attività pensate per te che suggerisco in psicoterapia alle persone in cerca del mio aiuto:

1. Fare un bagno caldo
2. Parlare al telefono con un amico
3. Andare al cinema o guardare una serie TV preferibilmente in compagnia
4. Passare del tempo con qualcuno a cui vuoi bene

5. Andare a trovare amici
6. Farsi una camminata preferibilmente con bella vista
7. Correre (anche in questo caso se il panorama è bello, è meglio)
8. Sentire la musica
9. Prendere il sole
10. Andare al mare
11. Andare a pattinare
12. Guardare le stelle, la luna...
13. Andare in chiesa
14. Disegnare, colorare...
15. Comprare oggetti per la casa
16. Curare i fiori
17. Guidare la macchina
18. Andare al ristorante
19. Comprare un regalo a qualcuno
20. Cucinare

E molte altre che potresti farti suggerire dal tuo terapeuta di fiducia. Ti potrebbe sorprendere scoprire la varietà e la bellezza delle esperienze che potresti fare.

Potrebbe essere necessario richiedere un aiuto più importante e intraprendere un percorso di psicoterapia nel caso in cui tutto questo ti sembra difficilissimo da realizzare o qualora ti riconosci in una delle seguenti circostanze:

- » preoccupazioni o ansie che ostacolano la tua vita quotidiana;
- » paura che ti impedisce di recarti agli appuntamenti di follow-up;
- » umore depresso per la maggior parte della giornata;
- » significativa diminuzione di interesse per le attività che ti piacevano;
- » difficoltà a dormire e/o a mangiare bene;
- » agitazione o rallentamento psicomotorio, quasi ogni giorno;
- » stanchezza o perdita di energia;
- » sentimenti di inutilità e la sensazione che il futuro non ti riserbi nulla di buono;
- » diminuita capacità di pensare o concentrarsi.

Un'altra notizia confortante è che per tutte le ragioni discusse in questo articolo e non solo

(perché non sia da intendersi questa breve trattazione esplicativa di tutte le innumerevoli questioni in tema), l'interesse della ricerca - a livello globale - per la paura della recidiva del cancro è cresciuto rapidamente negli ultimi anni, fino alla costituzione di gruppi di interesse specifici come nel caso, in Europa, dell'IPOS Survivorship Special Interest Group (SIG), istituito nel giugno 2020 nell'ambito della Società Internazionale di Psico-oncologia (IPOS - International Society of Psycho-Oncology).

Le attività di ricerca attuali e future riguardano l'identificazione di fattori associati alla paura della recidiva del cancro, così come la definizione di strumenti di misurazione degli indicatori di questa specifica paura, studi di prevalenza, determinanti e conseguenze della paura della recidiva del cancro.

La volontà comune è che si descrivano modelli sempre più efficaci per la valutazione e il trattamento della paura della recidiva.

Bibliografia

Hall DL, et al. *Fear of Cancer Recurrence: A Model Examination of Physical Symptoms, Emotional Distress, and Health Behavior Change.* *J Oncol Pract* 2019 epub Jul 12

<https://www.ipos-society.org/survivorship-special-interest-group>

<https://www.aiom.it/linee-guida-aiom-2021-lungoviventi/>

Front. Psicol., February 22, 2021 Setting an international research agenda for cancer recurrence fear: an online consensus study by Delphi, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.596682>

Robert L, et al. *La regolazione delle emozioni in psicoterapia. Guida pratica per il professionista. Edizione italiana a cura di Cesare Maffei.* Erickson 2018.



*Psicologo - Psicoterapeuta cognitivo comportamentale,
Esperto in Psico-oncologia, UOC di Urologia ARNAS Ga-
ribaldi – Nesima, Catania*
Dott.ssa Luigia Carapezza

Sono nissena d'origine e catanese d'adozione. Catania mi restituisce benessere ogni volta che vedo il mare o guardo la montagna. Un panorama che diventa il mio personale antidoto allo stress. L'odore dei libri e l'aria che respiro quando leggo all'aperto mi riappacificano col mondo.

Mi sono trasferita nel capoluogo etneo per completare gli studi e sono rimasta per passione: il mio lavoro! Sono Psicoterapeuta cognitivo comportamentale, esperta in psico-oncologia. Intervenire ai convegni e scrivere di psico-oncologia rappresenta per me un'altra maniera di partecipare alla causa oncologica, come quando condivido contenuti di valore sui miei account social con la volontà di sensibilizzare i possibili lettori alla prevenzione oncologica e contribuire a ridurre l'incidenza del cancro.

Ho maturato la mia esperienza professionale negli ultimi undici anni di attività in ambito oncologico guidata dalle società scientifiche più autorevoli nel settore, confrontandomi coi colleghi con cui condivido i valori e l'entusiasmo per la professione e soprattutto ispirata dalle storie di vita delle persone affette da tumore.

Pink
POSITIVE



Daiichi-Sankyo