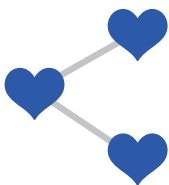


5 passi per prendersi cura delle proprie esigenze emotive e spirituali



CONCEDITI IL TEMPO NECESSARIO PER ELABORARE I TUOI SENTIMENTI

- Disperazione, senso di abbandono, paura dell'ignoto e rabbia verso gli altri e l'universo sono sentimenti molto comuni. Prenditi del tempo per riconoscere i tuoi sentimenti e capire come il tumore al seno metastatico (TSM) abbia influenzato il tuo senso di identità, lo scopo e il senso della tua vita.
- Prima di parlare con la tua équipe sanitaria, cerca di riconoscere le sensazioni che stai provando e di capire ciò che è importante per te. Poniti le seguenti domande e annota le risposte:
 - Cosa mi preoccupa di più?
 - Che cosa spero?
 - Cosa è più importante per me in questo momento?
 - In che cosa credo?
- Fissa un appuntamento con te stessa una volta alla settimana per approfondire le emozioni che stai provando. Valuta l'opportunità di scrivere i tuoi sentimenti in un diario durante questo periodo. Questo ti aiuterà ad avere un certo controllo su ciò che accade nella tua vita e a decidere se consultare un counselor o un terapeuta possa aiutarti.



TROVA LA TUA RETE DI SUPPORTO

- Se la spiritualità e la preghiera sono importanti per te, puoi trovare conforto nel parlare con i membri della tua comunità spirituale.
- Il tuo medico e l'infermiera possono probabilmente indicarti alcuni gruppi di supporto locali o online per persone che vivono con il TSM.
- Potresti fare nuove amicizie con persone affette da TSM che stanno vivendo esperienze simili alle tue. In molti casi, questa cerchia di persone diventa un gruppo di supporto completamente nuovo.
- Se ci hai pensato e pensi che la vita potrebbe essere più facile con un maggiore sostegno, chiedi al tuo medico o infermiere di indicarti un counselor o delle organizzazioni che potrebbero essere disponibili.

1 
2 
3 

CONCENTRATI SU CIÒ CHE PUOI CONTROLLARE

- Chiediti: quali sono le 3 cose che mi piacevano prima della diagnosi e come posso inserirle nella mia vita attuale? E se non puoi fare ciò che facevi prima, quali sono 3 cose che puoi fare che ti piacciono ora?
- Concentra le tue energie sulla definizione di obiettivi raggiungibili e di routine quotidiane che ti piacciono, come portare a spasso il cane o incontrarti con gli amici una volta al mese.



ESERCITATI A PARLARE DI QUESTIONI DIFFICILI

- Può capitare che le donne affette da TSM vivano un lutto anticipatorio o una sensazione di perdita imminente e queste emozioni possono essere particolarmente forti se si hanno persone a carico e si è preoccupati di lasciarle.
- Parla con il tuo medico, infermiera o consulente per sapere quando e come condividere la tua diagnosi con la tua famiglia (soprattutto se hai figli piccoli in famiglia).
- Esercitati a tenere queste difficili conversazioni, in modo da sentirti più a tuo agio e sapere cosa dire e come affrontare al meglio qualsiasi domanda in modo adeguato all'età.



SII ONESTO/A SU CIÒ DI CUI HAI BISOGNO E SU CIÒ DI CUI NON HAI BISOGNO

- Come per la preparazione a discussioni difficili, esercitati a rispondere alle domande di familiari e amici su come possono aiutarti a sostenerti emotivamente. Fai sapere loro come possono mostrare il loro sostegno, organizzando un'attività divertente da svolgere insieme o magari inviandoti bigliettini divertenti.
- Anziché rispondere alle singole domande sulla tua salute e sul trattamento, potresti valutare l'ipotesi di pubblicare queste informazioni su un blog o su Facebook. Questo aiuterà a mantenere la famiglia e gli amici aggiornati sul tuo stato di salute e potrebbe aiutarti a conversare con loro su altri argomenti.
- Non avere paura di chiedere di stare da solo/a. Hai bisogno di tempo per stare da solo/a.
- Parla apertamente delle tue emozioni e dei tuoi obiettivi personali con la tua équipe di trattamento. Sono lì per aiutarti e possono offrirti spunti sulle modalità di intervento.