

6 suggerimenti per gestire l'ansia



1. RIVEDI I TUOI FARMACI INSIEME AL TUO MEDICO, INFERMIERE O FARMACISTA

- Se un farmaco o un problema a esso correlato (ad esempio l'infertilità) ti fa sentire in ansia, il tuo medico potrebbe essere in grado di passare a un farmaco alternativo o suggerirti strategie per affrontare la situazione.



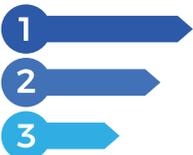
2. CHIEDI AIUTO

- Informa subito la tua équipe sanitaria se ti senti costantemente in ansia, in modo che possa valutare le tue condizioni.
- Cerca un terapeuta, un infermiere o un counselor che abbiano esperienza di lavoro con persone affette da tumore al seno metastatico (TSM), per parlare dei tuoi sintomi e delle strategie per affrontare l'ansia giorno per giorno. È molto probabile che la tua équipe oncologica collabori con dei terapisti specifici fidati con i quali può metterti in contatto.



3. PROVA TERAPIE ALTERNATIVE

- Alcune pratiche mente-corpo, come lo yoga, la visualizzazione guidata, la meditazione e la respirazione profonda, possono ridurre lo stress e l'ansia.
- Se ti senti abbastanza bene fisicamente, svolgere attività come il giardinaggio, camminare o andare in bicicletta può distogliere la mente dal tumore per un po' e rilasciare sostanze chimiche che possono risollevarti l'umore.
- La musica, l'arte e la scrittura possono aiutarti a esprimere le tue emozioni in modo creativo.
- Guarda un film divertente (ancora meglio se in compagnia di un amico).



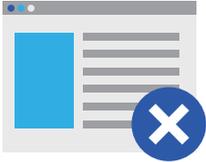
4. DAI PRIORITÀ A TE STESSA E ALLA TUA SALUTE

- Fai ogni giorno qualcosa che sia solo per te, anche se si tratta di una piccola attività che ti fa sorridere o ridere.
- Dormi di più e meglio, impostando un programma di sonno regolare ed evitando la caffeina.
- Mangia i cibi che ti piacciono con moderazione e con una dieta equilibrata adatta al tuo piano di trattamento.



5. APPOGGIATI AGLI ALTRI

- Contatta altre persone affette da TSM con problemi di ansia attraverso le chat online dei pazienti, i gruppi Facebook o i gruppi di sostegno dei pazienti per avere un supporto e conoscere altri metodi per contrastare l'ansia.



6. LIMITA LA NAVIGAZIONE IN INTERNET

- È estenuante e a volte non produttiva (si possono leggere informazioni errate o ricevere cattivi consigli).
- Fai attenzione ai truffatori che circuiscono le persone con malattie metastatiche, vendendo loro "cure per il tumore" che sono fasulle oltre che costose.