

6 dicas para ajudar a gerir a ansiedade



1. REVEJA OS SEUS MEDICAMENTOS COM O SEU MÉDICO, ENFERMEIRA OU FARMACÊUTICO

- Se algum medicamento ou desafio relacionado (por exemplo, infertilidade) estiver a provocar-lhe ansiedade, o seu médico pode conseguir mudá-lo para um medicamento alternativo ou recomendar estratégias para lidar com este desafio.



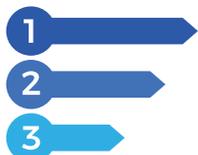
2. PEÇA AJUDA

- Informe imediatamente a sua equipa de profissionais de saúde, se se estiver a sentir continuamente ansiosa e eles podem avaliar a sua condição.
- Procure um terapeuta, enfermeira ou orientador com experiência em trabalhar com pessoas com cancro da mama metastático (CMM) para conversar sobre os seus sintomas e estratégias para lidar com a ansiedade no dia-a-dia. É muito provável que a sua equipa de oncologia tenha terapeutas específicos com quem trabalham e em que confiam, para ajudá-lo.



3. EXPERIMENTE TERAPIAS ALTERNATIVAS

- Algumas práticas de mente-corpo – incluindo o ioga, visualização guiada, meditação e respiração profunda – podem diminuir o stresse e a ansiedade.
- Se estiver suficientemente bem fisicamente, as atividades como jardinagem, caminhada ou andar de bicicleta, podem desviar os seus pensamentos do cancro e libertar substâncias químicas que podem melhorar o seu humor.
- Música, arte e escrita podem ajudá-la a expressar criativamente as suas emoções.
- Veja um filme cómico (ainda melhor quando feito com um amigo).



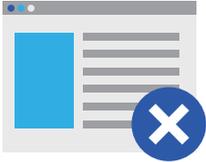
4. DÊ PRIORIDADE A SI E À SUA SAÚDE

- Faça todos os dias algo que seja só para si, mesmo que seja uma atividade pequena que a faça sorrir ou rir.
- Durma mais e melhor definindo um horário de sono regular e evitando a cafeína.
- Consuma alimentos que goste com moderação com uma dieta equilibrada que se ajuste ao seu plano de tratamento.



5. APOIE-SE NOUTRAS PESSOAS

- Contacte outros doentes com CMM que estejam a lidar com ansiedade através de salas de chat online para doentes, grupos do Facebook ou grupos de defesa de doentes para obter apoio e mais estratégias para combater a fadiga.



6. LIMITE O TEMPO QUE PASSA NA INTERNET

- É exaustivo e por vezes não produtivo (pode ler informações incorretas ou receber maus conselhos).
- Cuidado com os burlões que atacam pessoas com doença metastática, vendendo “curas para o cancro” que são falsas e dispendiosas.