

### Controlul și stima de sine

Când aflați pentru prima dată că aveți cancer, puteți simți că ați pierdut controlul asupra vieții dvs., deoarece:

- Vă întrebați dacă veți trăi sau veți muri.
- Rutina dvs. zilnică este dată peste cap cu investigațiile și tratamentele.
- Personalul medical folosește o serie termeni pe care nu îi înțelegeți.
- Simțiți că nu mai puteți face lucrurile care vă fac plăcere.
- Vă simțiți neajutorat (ă).

### Tristețea și depresia

Multe persoane diagnosticate cu cancer se simt triste sau deprimare. Acesta este un răspuns normal la orice îmbolnăvire gravă. *Când sunteți deprimat (ă) vă simțiți obosit (ă), lipsit (ă) de energie și de poftă de mâncare.*

Depresia este o problemă serioasă.

Dacă sentimentele de tristețe și disperare par să preia controlul asupra vieții dvs., s-ar putea să suferiți de depresie.

### Simptome precoce de depresie

Bifați semnele care reprezintă o problemă pentru dvs.:

- Sentimentul că sunteți lipsit (ă) de speranță sau neajutorat (ă) sau că viața nu are sens.
- Absența interesului de a petrece timp cu familia sau prietenii.
- Absența interesului pentru hobby-uri sau activități care vă făceau plăcere.
- Pierderea poftei de mâncare sau a interesului pentru mâncare.
- Accese de plâns pentru perioade lungi de timp sau de mai multe ori în fiecare zi.
- Probleme de somn (fie prea puțin, fie în exces).
- Modificări ale nivelului dvs. obișnuit de energie.
- Idei suicidale. Acestea includ atât de planurile de suicid, tentativa de suicid, cât și gândurile frecvente legate de moarte.

**Informați-vă medicul curant dacă aveți una sau mai multe dintre aceste semne aproape zilnic!**

## Depresia poate fi tratată!

Medicul vă poate prescrie un tratament, vă poate sugera să apelați la un psihoterapeut cu care să vorbiți despre sentimentele dvs. sau un grup de suport format din alte persoane diagnosticate cu cancer.

# Cereți ajutor!



Întrebări  
și răspunsuri despre:  
**CANCER,  
STRES  
ȘI DEPRESIE**





Relația complexă dintre sănătatea fizică și psihică nu este bine înțeleasă. Cercetătorii recunosc faptul că stresul de natură psihică poate afecta sistemul imun, sistemul de luptă al organismului împotriva infecțiilor și celorlalte boli (inclusiv cancer).

### 1. Ce este stresul psihologic?

Stresul psihologic se referă la reacțiile psiho-emoționale trăite de o persoană atunci când se confruntă cu situații în care cerințele depășesc resursele sale de adaptare.

### 2. Cum afectează stresul organismul?

Organismul răspunde la stres prin eliberarea de hormoni de stres, adrenalină și cortizol. Acești hormoni sunt produși pentru a ajuta persoana să reacționeze la o anumită provocare cu mai multă viteză și putere. Hormonii de stres cresc presiunea arterială, frecvența cardiacă și nivelul de glucoză din sânge.

Chiar dacă se apreciază că stresul în "porții mici" este benefic, stresul cronic (persistent sau progresiv în timp) la nivele ridicate este dăunător.

Stresul cronic poate crește riscul de obezitate, boli cardiovasculare, depresie și alte îmbolnăviri. Conduce, de asemenea, la adoptarea de comportamente nesănătoase, cum ar fi consumul excesiv de alimente, fumatul, abuzul de alcool sau droguri, care la rândul lor pot afecta riscul de cancer.

### 3. Poate stresul să determine creșterea riscului unei persoane de a dezvolta cancer?

Studii derulate pe o perioadă de peste 3 decenii, care au urmărit relația dintre factorii psihologici, inclusiv stresul, și riscul de cancer au condus la rezultate contradictorii. Deși o serie de cercetări au indicat existența unei legături între diferite caracteristici psihologice și creșterea riscului de cancer, nu s-a putut stabili o relație de cauzalitate directă.

Unele studii au indicat o relație indirectă între stres și anumite tipuri de tumori virus-corelate. Date provenite atât din studii experimentale animale cât și studii umane au sugerat că stresul cronic slăbește sistemul imun al persoanei afectate, care la rândul lui poate afecta incidența cancerelor virus-asociate, cum ar fi sarcomul Kaposi și unele limfoame.

Cercetări mai recente pe modele animale sugerează că răspunsul neuroendocrin al organismului poate modifica direct anumite procese celulare importante implicate în protecția anti-cancer, cum ar fi repararea ADN-ului și reglarea creșterii celulare.

### 4. Cum afectează stresul persoanele cu cancer?

O serie de cercetări au indicat faptul că stresul poate afecta creșterea și diseminarea tumorală, dar mecanismele biologice exacte care se află la baza acestor efecte nu sunt bine cunoscute.

O trecere în revistă a studiilor care au evaluat factorii psihologici și impactul lor la pacienți diagnosticați cu cancer sugerează un impact negativ al anumitor factori psihologici, cum ar fi sentimentul de neajutorare sau suprimarea emoțiilor negative.

În general, au fost notate relații mai puternice între factorii psihologici și creșterea tumorală și diseminarea, decât între aceștia și dezvoltarea cancerului.

## Stresul

Organismul dvs. poate reacționa la stresul și îngrijorarea de a avea cancer. Puteți observa:

- Accelerarea bătăilor inimii
- Dureri de cap și dureri musculare
- Lipsa poftei de mâncare
- Greață
- Diaree
- Slăbiciune, amețeală
- Senzație de nod în gât
- Insomnie sau somnolență exagerată

Stresul împiedică organismul să lupte cu boala așa cum ar trebui.

### Puteți învăța să faceți față stresului :

- Efectuând diferite activități fizice
- Ascultând muzică
- Citind cărți, reviste
- Implicându-vă în diverse hobby-uri
- Practicând exerciții de relaxare și meditație
- Vorbind despre ceea ce vă frământă cu prietenii, membrii familiei.

**Dacă sunteți îngrijorați și nu știți cum să faceți față stresului vorbiți cu medicul sau asistenta.**

**Cheia succesului în controlul stresului este să nu lăsați stresul să vă controleze!**

