

ho/noho organizzazione Svizzera per i pazienti affetti da linfomi e loro familiari

---

# PAURA? C'È BISOGNO DI PARLARNE COSA POSSO FARE?

---

Lugano, 17 settembre 2016

Paola Zanotti, psicologa e psico-oncologa  
Servizio di Psichiatria e Psicologia Medica, Organizzazione Sociopsichiatrica Cantonale  
Istituto Oncologico della Svizzera Italiana

---

# COSA È LA PAURA e PERCHÉ PROVIAMO PAURA?

Non esistono emozioni  
giuste o sbagliate



Importanza della  
situazione/momento

Dal punto di vista  
evoluzionistico ha avuto una  
funzione importante per la  
sopravvivenza dell'uomo.



---

# LA PAURA È UN'EMOZIONE DI BASE

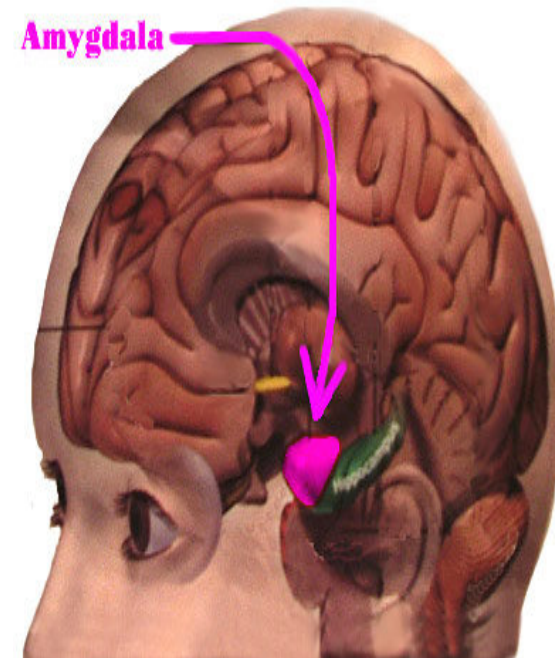
- È un'emozione vitale, indispensabile.
- Non solo esperienza emotiva di sofferenza, ma anche segnale prezioso di conoscenza della realtà e di noi stessi



---

# NEUROFISIOLOGIA DELLA PAURA

- Controllata da specifiche strutture cerebrali e sistemi neuro -trasmettitoriali che innescano differenti risposte comportamentali
- Proviamo paura quando qualcosa ci sta minacciando e ci prepariamo ad evitare un pericolo (fuga, contro aggressione, immobilizzazione).



---

## LE FUNZIONI DELLA PAURA

- Funzione cognitiva: segnala la possibile presenza di un ostacolo
- Funzione motivazionale: spinge all'azione.
- Come ogni altra emozione, deve essere accolta, con attenzione e con rispetto e utilizzata per quello che ci sta "comunicando".

Questo ci permette di **imparare a gestirla**

---

---

# PAURA DELL'IGNOTO

Il non-famigliare,  
l'ignoto e l'incertezza  
comunemente  
suscitano o  
accentuano la paura



confronto con la  
propria  
vulnerabilità/limiti



---

## LA DIAGNOSI DI CANCRO

Shock iniziale per pazienti e familiari, la vita cambia in maniera inattesa e non desiderata, il futuro appare incerto





---

**Il cancro costringere a vivere nell'incertezza,  
in sospeso, mentre il resto del mondo va avanti,  
in un'alternanza di speranze e timori**





---

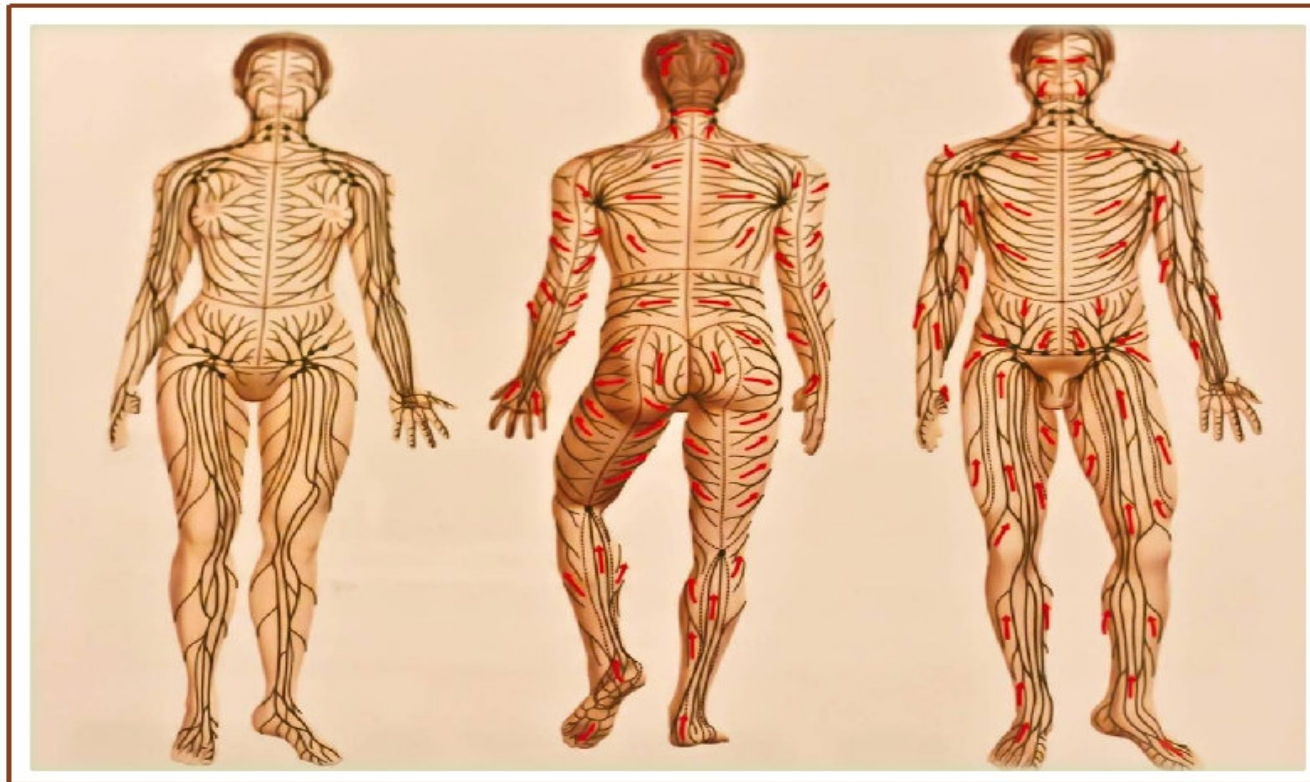
# LE PAURE FONDAMENTALI in oncologia

- morte
  - disabilità
  - trasformazione e deterioramento fisico
  - sconvolgimento delle relazioni, frattura dei rapporti interpersonali)
  - Intensa dipendenza da famiglia/medici
-

I tumori linfatici sono per loro natura sistemici



fantasia di un nemico non circosccrivibile, malattia diffusa e quindi “più complessa”



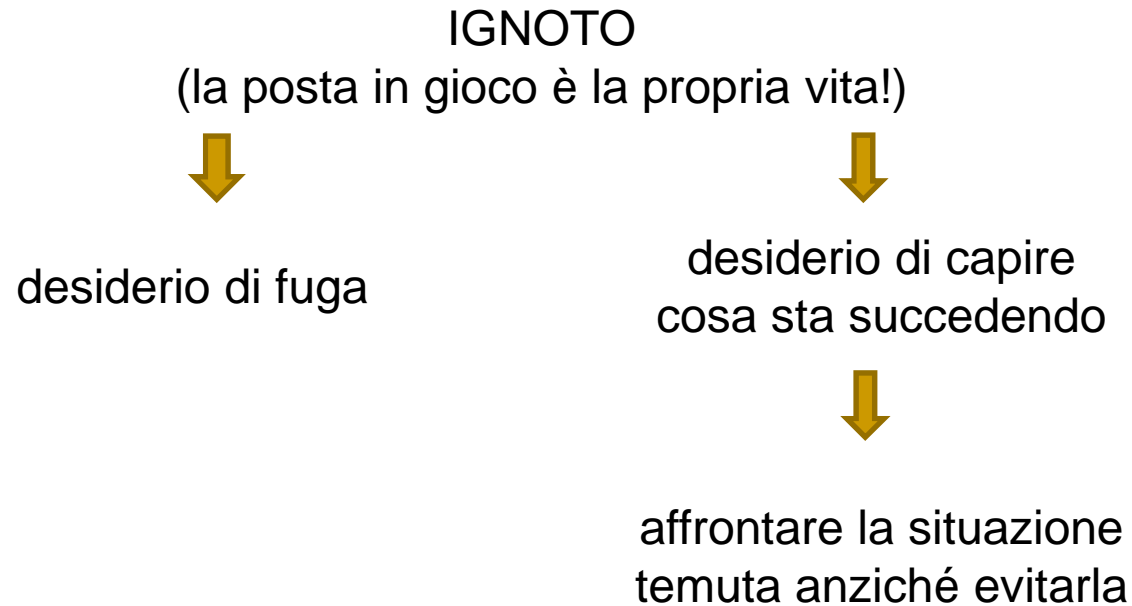
---

## FATTORI CHE INFLUENZANO LA CAPACITA' DI ADATTARSI/REAGIRE

- Fattori clinici (gravità della malattia, effetti collaterali delle cure, lunghi ricoveri, isolamento, possibilità di recidiva, ecc.)
  - Fattori personali (personalità e meccanismi di difesa/adattamento)
  - Fattori ambientali (contesto culturale e religioso, presenza di un supporto emotivo della famiglia, dei curanti, della comunità).
-

---

# FUGGIRE O CAPIRE?



Molte paure si relativizzano se si conoscono la malattia, le possibilità di terapia e gli eventuali effetti collaterali

---

---

## DALLA PAURA ALLE RISORSE

- A volte si entra in una situazione con un forte stato di ansia e paura e poi si “scopre” che le proprie risorse nell'affrontare l'evento temuto sono più valide del previsto. Ciò rende più sicuri e sgonfia la paura.
  - Affrontare la paura cercando la propria personale strategia per convivere con la malattia e con le insicurezze che questa comporta!
-

---

## QUALCHE STRATEGIA POSSIBILE

- **Restare realisti** : non perdere il senso della realtà. Non accrescere le paure creando immagini mentali terrificanti.
  - **Contenere le rimuginazioni**: distrarsi e pensare ad altro, possibilmente facendo qualcosa di piacevole o rilassante per ridimensionare il senso di malessere.
  - **Nuovi slanci d'animo** fissare nuovi obiettivi nella professione, nella famiglia, nel tempo libero per non mettere la malattia al centro della propria vita bensì i propri desideri e bisogni, qualità e talenti.
-



---

## QUALCHE STRATEGIA POSSIBILE

- **Accettare le proprie paure:** influenza positivamente la possibilità di assumere un atteggiamento attivo contro la malattia
  - **Comunicare e condividere:** Non vivere in solitudine queste emozioni (il silenzio è una protezione illusoria). Diventa un aiuto aprirsi con qualcuno di significativo (famigliari/amici, curanti, psico-oncologi, gruppi di auto-aiuto). Questo permette di elaborare la propria situazione per poterla affrontare.
  - **Chiarire gli aspetti pratici:** aiuta a prevenire malintesi, le persone possono riavvicinarsi e concentrarsi sull'essenziale.
-

---

## PAURA E SPERANZA

- Se c'è paura, c'è speranza: solo chi è convinto di avere qualche possibilità di potersela cavare può attivare l'emozione paura.
  - Superare la paura è un processo in cui gli stati di disperazione si alternano alla speranza.
  - Sarà importante avere pazienza e non perdere la fiducia anche quando tornano vecchie paure che si pensavano superate.
-

---

# CITAZIONI SULLA PAURA

- La speranza e la paura ci fanno vedere come verosimile e prossimo rispettivamente ciò che desideriamo e ciò che temiamo, ma entrambe ingrandiscono il loro oggetto.  
(Arthur Schopenhauer)
  - L'errore che tutti gli uomini fanno da sempre. Cercare di mostrarsi forti e sprezzanti e vincitori quando forse basta avere il coraggio di chinare la testa e dire: ho paura.  
(Giorgio Faletti)
  - Sopraffare la paura e la preoccupazione può ottenersi col vivere un giorno alla volta o anche un momento alla volta. Le tue paure verranno ridotte a un nulla.  
(Anthony Robbins)
  - Il coraggio senza paura è stupidità (Lev Tolstoj);
-

---

“Speranza e ottimismo non sono la stessa cosa. La speranza non è la convinzione che una determinata cosa andrà bene, ma la certezza che essa ha un senso, indipendentemente da come andrà a finire”.

Vaclav Havel

