



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Come gestire l'ansia

**Questa guida per il paziente aiuta a comprendere:**

- Che cos'è l'ansia?
- Che cosa può provocare ansia quando si è malati di cancro?
- Come viene trattata l'ansia?
- Che cosa posso fare per migliorare la mia ansia?
- Dove posso ottenere maggiori informazioni sull'ansia?

Questa guida si rivolge alle persone che soffrono di ansia prima, durante o dopo il trattamento per il cancro. Può essere utilizzata da pazienti, familiari, amici o persone che condividono il trattamento. **Non** sostituisce i consigli del team sanitario.

**Alcuni sintomi dell'ansia rappresentano un'emergenza.**

**Chiedi subito aiuto se:**

- Hai pensieri autolesionistici o di suicidio
- All'improvviso hai fiato corto, vertigini o un battito cardiaco veloce diverso
- Un battito cardiaco veloce può essere segno di un problema medico urgente

**Rivolgiti al tuo team sanitario, vai al Pronto Soccorso più vicino o chiama il 911 subito.**

## Che cos'è l'ansia?

L'ansia può provocare una serie di sintomi. L'ansia può:

- Provocare nervosismo, preoccupazione e paura
- Essere da lieve a grave
- Comparire e sparire a seconda di ciò che accade nel decorso della malattia
- Provocare molti sintomi diversi a livello mentale e fisico, come:
  - Disagio, sentimenti negativi o, perfino, panico
  - Irrequietezza, tensioni muscolari e stress
  - Problemi nel dormire
  - Fiato corto
  - Vertigini e nausea
  - Dolori al torace o tachicardia  
(battito rapido, anomalo o pulsante del cuore)

**Provare ansia è normale per le persone che stanno affrontando il cancro.**

# Che cosa può provocare ansia quando si è malati di cancro?

Alcune cause comuni dell'ansia sono mostrate nell'immagine sotto.



Le persone che apprendono del loro cancro e delle opzioni di trattamento spesso sentono di avere un maggior controllo e provano meno ansia. Preparati per gli appuntamenti con una lista di domande e fatti accompagnare da qualcuno, se possibile.

# Come viene trattata l'ansia?

È importante chiedere aiuto quando si prova l'ansia.

Se provare ansia è normale per le persone con il cancro, la tua ansia potrebbe dover essere trattata se:

- È moderata o grave
- Dura più di 2-3 settimane
- Interferisce con la capacità di vivere la vita quotidiana
- Si aggiunge a sintomi di depressione come provare tristezza per la maggior parte del tempo o perdita di interesse in attività che di solito erano gradite

## Counselling

Un counselor professionista può aiutarti ad affrontare il problema dell'ansia e a convivere bene con esso. Può aiutarti a esternare i sentimenti e le paure con qualcuno di cui puoi fidarti.

Parla al tuo team sanitario per ricevere il counselling di un professionista, come:

- Psichiatra
- Psicologo
- Psicoterapeuta
- Assistente sociale
- Infermiere

Chiedi al tuo team oncologico o al medico di famiglia in merito ai programmi di gruppo di gestione dello stress.

## Farmaci

Per alcune persone potrebbe essere necessario l'uso di farmaci per contribuire al controllo dell'ansia.

Ci sono due tipi di farmaci usati per trattare l'ansia:

**I farmaci ansiolitici** di solito sono assunti per brevi periodi di tempo per trattare l'ansia acuta (grave). Funzionano rapidamente ma devono essere gestiti con attenzione dal medico.

**I farmaci antidepressivi** spesso si usano per trattare l'ansia che dura per periodi più lunghi, è più grave o si accompagna alla depressione. Possono volerci molte settimane perché funzionino. Anch'essi devono essere gestiti dal medico sul lungo termine.

## Che cosa posso fare per migliorare la mia ansia?

Le idee che seguono potrebbero essere usate come parte del piano di trattamento per contribuire alla riduzione dell'ansia.

### Chiedi aiuto e supporto quando ne hai bisogno

Il tuo sistema di supporto include amici, familiari e membri della comunità che desiderano aiutarti. Quando non ti senti bene, il tuo sistema di supporto può aiutarti con le attività quotidiane come cucinare, fare le pulizie e la spesa. Le persone che ti vogliono bene potrebbero anche darti conforto nei momenti difficili e migliorarti l'umore quando provi ansia.

Rivolgiti al tuo sistema di supporto quando ne hai bisogno. Le persone spesso cercano dei modi per essere aiutate.

Scopri le risorse di supporto nella tua comunità contattato il Canadian Cancer Society Community Services Locator al numero 1-888-939-3333 o all'indirizzo [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca)

## Fai attenzione ai segnali di evitamento di persone o luoghi

L'ansia può far sì che tu eviti persone o situazioni che provocano sentimenti di ansia.

Tipi diversi di ansia possono portarti a evitare cose diverse.

- Il disturbo di panico può portarti a evitare le folle.
- L'ansia sociale può portarti a evitare l'interazione con le altre persone.
- Le fobie possono portarti a evitare cose come aghi o spazi chiusi, come le macchine per la risonanza magnetica.

Più eviti le cose che provocano ansia, più l'ansia aumenta quando provi a fare quelle stesse cose. L'ansia grave può anche impedirti di sottoporerti a esami medici e trattamenti o di recarti agli appuntamenti con il team sanitario.

**Parla al tuo team sanitario e chiedi aiuto se provi ansia.**

## Mantieni una routine regolare il più possibile

Quando senti il bisogno di evitare persone e luoghi, è dura mantenere una routine regolare. Ma mantenere la routine è importante, anche se non vuoi. Svolgere attività regolari può ridurre l'ansia e portare a un cambiamento positivo nei pensieri e nelle sensazioni.

Per contribuire al mantenimento della routine, inserisci tutte le tue attività regolari in un calendario quotidiano o settimanale. Completa le attività come pianificato.

Includi cose come:

- Cose che ti piace fare, come hobby, guardare i programmi TV preferiti o fare un bagno caldo
- Attività sociali come telefonare a un amico o un familiare

- Le attività quotidiane che danno struttura e routine alla giornata, come faccende domestiche e appuntamenti

## **Concentrati su ciò che ti fa sentire meglio**

Le cose che ti hanno aiutato a sentirti meglio durante altri periodi difficili possono essere utili durante la malattia.

Potresti trovare utile:

- Concentrare la tua attenzione sulle cose e sulle persone che ti portano gioia
- Trascorrere del tempo con persone di sostegno che ti fanno ridere
- Cercare di evitare persone negative e cose che provocano stress

## **Provare attività rilassanti**

Rilassare la mente e il corpo può alleviare l'ansia e mantenere la mente calma. Molte attività possono essere svolte online o grazie alle app del cellulare, senza attrezzatura.

Ecco alcune attività rilassanti o alcuni trattamenti da provare:

- Meditazione Mindfulness (una modalità per calmarsi prestando un'attenzione speciale a mente e corpo)
- Massaggi
- Yoga
- Agopuntura (aghi sottili messi in punti diversi del corpo per alleviare i sintomi). Parla al tuo team sanitario prima di iniziare l'agopuntura.
- Musica o arteterapia
- Respirazione profonda
- Immaginazione guidata (immaginare se stessi in un luogo calmo e piacevole)

## Riposare bene

Sentirsi riposati può contribuire a migliorare l'umore e donare più energia.

### **Per dormire meglio:**

- Vai a letto e svegliati ogni giorno alla stessa ora.
- Spegni tutti gli schermi (TV, tablet, computer, ecc.) almeno 30 minuti prima di andare a letto.
- Scegli attività rilassanti come leggere, meditare o ascoltare musica rassereneante prima di andare a letto.
- Alzati dal letto se non riesci a dormire. Torna a letto solo quando senti che riuscirai ad addormentarti.

## Fare attività fisica

Qualsiasi tipo di esercizio o movimento potrebbe contribuire a migliorare umore, ansia e sonno.

### **Per una vita più attiva:**

- Scegli un'attività piacevole che si adatti al tuo livello di salute e benessere.
- Inizia lentamente con esercizio e movimento leggeri, come camminare. Anche 10 minuti al giorno possono essere utili.
- Aumenta lentamente la quantità di tempo dell'esercizio e fai movimenti sempre più difficili.
- Tieni traccia dei progressi. Considera di indossare un contapassi se ne hai uno.

### **Suggerimenti per la sicurezza dell'esercizio:**

- È possibile esercitarsi in qualsiasi momento durante o dopo il trattamento
- Parla con il team sanitario sulle modalità di esercizio sicure
- Fermati e riposa se provi molto dolore, nausea o se hai problemi a respirare



## Mangiare bene

Per far sì che mente e corpo funzionino al meglio, è necessario mangiare tre pasti al giorno e fare spuntini secondo necessità.

### **Scegliere quanto più possibile le cose che seguono:**

- Cereali integrali, frutta e verdura, prodotti caseari a ridotto contenuto di grassi e carni magre
- Alimenti come pesce, semi di lino e noci, ricchi di omega-3, che migliorano l'umore
- Bere 6-8 bicchieri di acqua o altra bevanda non zuccherata ogni giorno (a meno che non sia stato prescritto di bere meno)

### **Limitare quanto più possibile le cose che seguono:**

- Alimenti con alto contenuto di grassi, zucchero o sale (cibi trattati, bevande zuccherate e dessert, fast food, patatine, ecc.)
- Caffaina, che è nel caffè, nel tè, nella coca cola e nel cioccolato

Il team sanitario può suggerirti un dietologo professionale che ti può aiutare a trovare il modo per mangiare bene. Puoi anche visitare i siti web [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) e [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca) per scoprire idee e ricette per mangiare sano.

## Fare attenzione all'uso di alcol e tabacco

**Evitare o limitare l'alcol.** L'alcol può provocare tristezza, interferire con le cure e peggiorare gli effetti collaterali. Se hai problemi con l'alcol, Connex Ontario può aiutarti a trovare nella comunità i servizi per il trattamento di tali problemi. Visita [connexontario.ca](http://connexontario.ca) online o chiama il numero 1-866-531-2600.

**Pensare a smettere di fumare.** Smettere di fumare fa bene alla salute nel suo insieme. Smettere può anche far sì che i trattamenti per il cancro funzionino meglio e può ridurre gli effetti collaterali. Visita [smokershelpline.ca](http://smokershelpline.ca) per informazioni o contatta Telehealth Ontario al numero 1-866-797-0000 per ricevere supporto.

## Punti importanti

- Provare ansia è normale per le persone con il cancro
- L'ansia può provocare molti sintomi fisici ed emotivi
- Se l'ansia non passa o se interferisce nella tua vita, potrebbe essere necessario un trattamento
- Il counselling e/o i farmaci possono essere parte del trattamento
- Ci sono molte cose che è possibile fare per contribuire a ridurre l'ansia

# Dove posso ottenere maggiori informazioni sull'ansia?

Per altri link con informazioni utili:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario): [cancercare.on.ca/symptoms](https://cancercare.on.ca/symptoms)
- Anxiety Canada: [anxietycanada.ca](https://anxietycanada.ca)
- Canadian Cancer Society: [www.cancer.ca](https://www.cancer.ca) or call: 1-888-939-3333
- Centre for Addiction and Mental Health: [camh.ca](https://camh.ca)

Questa guida per il paziente è stata creata da Cancer Care Ontario per dare ai pazienti informazioni sull'ansia. Deve essere usata solo a scopo informativo e non sostituisce il parere del medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione dell'ansia. In caso di domande o dubbi rivolgiti sempre al team sanitario. Le informazioni in questa guida non creano una relazione medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

Cancer Care Ontario mantiene tutti i diritti d'autore, i marchi commerciali e tutti gli altri diritti nella guida, inclusi i testi e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere usata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "rispecchiata" in alcuna forma né mediante alcun mezzo, senza il permesso scritto di Cancer Care Ontario.

### **Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?**

1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

### **Per altre guide sulla gestione dei sintomi del paziente:**

[cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)