



Ontario Health
Cancer Care Ontario

Come gestire la depressione durante il cancro

Questa guida per il paziente aiuterà a comprendere:

- Come si presenta la depressione
- La depressione quando si ha il cancro
- Il trattamento della depressione
- Le cose da fare per gestire la depressione
- Dove trovare altre informazioni sulla depressione

Questa guida è per gli adulti che hanno la depressione prima, durante o dopo il trattamento del cancro e per la loro famiglia, gli amici o chi si prende cura di loro. **Non** sostituisce il parere del team sanitario.

Se si sta pensando al suicidio o a farsi del male, chiamare il 911 o andare subito al pronto soccorso più vicino.

Che cos'è la depressione?

Sentirsi tristi e preoccupati è normale quando si ha il cancro. Quando questi sentimenti sono forti e non vanno via per settimane o mesi può trattarsi di depressione.

La depressione che inizia quando si ha il cancro è spesso una malattia a breve termine causata da qualcosa nella vita che è difficile da affrontare. È diversa dalla depressione cronica (sempre presente) che alcune persone hanno per tutta la vita.

La depressione è una malattia che può essere curata. Non c'è da vergognarsi se si ha la depressione.

Rivolgersi al team sanitario in caso di aiuto per affrontare la situazione.

Oltre provocare tristezza, la depressione può causare:

- mancanza di energia
- sentimenti di pigrizia, irrequietezza o nervosismo
- dormire e mangiare più o meno di prima
- sentirsi senza speranza o senza valore
- non godere delle cose che prima davano piacere
- sentimenti di colpa o di rimpianto
- un'ansia peggiore del solito
- problemi a pensare, concentrarsi e ricordare le cose


Cause della depressione quando si ha il cancro

Di seguito ci sono esempi di cose che possono portare alla depressione quando si ha il cancro.

Scoprire di avere il cancro, che il cancro è tornato o che non può essere curato

Alcuni farmaci per la chemioterapia o i trattamenti ormonali

Effetti collaterali come dolore, affaticamento (sentirsi molto stanchi), nausea o problemi sessuali



Cause di depressione durante il cancro

Cambiamenti nell'aspetto del corpo, come la perdita di capelli o la rimozione di un seno

Sentirsi soli e sentire la mancanza della vita che si aveva prima del cancro

Depressione o dipendenza che si avevano prima del cancro

Il trattamento della depressione

Se si soffre di depressione, non si deve affrontare la situazione da soli. È importante farsi curare subito perché si potrebbe non essere in grado di migliorare da soli.

La depressione non affrontata può abbassare la qualità della vita (il sentirsi bene) e rendere più difficile affrontare il dolore e altri sintomi della depressione o del cancro.

Può anche indurre a:

- Desiderare di interrompere il trattamento
- Preoccuparsi molto del ritorno del cancro
- Concentrarsi sulle cose brutte della vita
- Non avere voglia di prendersi cura della propria salute

Trattamenti come il counselling e l'assunzione di antidepressivi (prescritti da un medico per trattare la depressione) possono aiutare ad affrontare la depressione.

Counselling

Il counselling professionale permette di parlare dei propri sentimenti e di imparare diversi modi per affrontarli. Il team sanitario potrebbe suggerire di rivolgersi a un assistente sociale, a uno psicologo o a un altro fornitore di servizi di counselling.

Anche il counselling di gruppo o i gruppi di sostegno possono essere utili. Chiedere al proprio centro per il cancro o all'hospice della comunità locale riguardo ai gruppi o ai programmi.

Farmaci antidepressivi

Potrebbe essere necessario assumere dei farmaci (antidepressivi) per sentirsi meglio se la depressione non migliora o se peggiora nel tempo.

- Gli antidepressivi devono essere prescritti da un medico.
- Possono essere necessarie diverse settimane prima che gli antidepressivi inizino a fare effetto.
- Gli antidepressivi di solito funzionano meglio con la terapia o il counselling.
- Gli antidepressivi non creano dipendenza, ma il corpo si abitua ad essi.
- Quando il corpo si abitua alle medicine, bisogna smettere di prenderle lentamente nel tempo. Se si smette di prendere questi farmaci improvvisamente, si possono avere effetti collaterali chiamati sintomi di astinenza.

Gli antidepressivi possono avere effetti collaterali. Parlare con il medico di come ci si sente assumendo il farmaco.

Consultare il proprio team sanitario per la cura del cancro prima di assumere trattamenti a base di erbe per la depressione, come l'erba di San Giovanni. I prodotti naturali per la salute possono influenzare gli altri farmaci e il trattamento.

Le cose da fare per gestire la depressione

Ci sono anche cose che si possono fare insieme agli altri trattamenti che possono aiutare a sentirsi meglio.

Chiedere aiuto e sostegno quando se ne sente il bisogno

Amici, familiari e membri della comunità che vogliono il meglio per il paziente costituiscono il suo sistema di sostegno. Un forte sistema di sostegno è fondamentale per affrontare la depressione grazie all'aiuto nelle attività quotidiane e al conforto che viene prestato nei momenti di maggiore difficoltà.

Le persone all'interno del sistema di sostegno possono:

- Ascoltare quando si ha bisogno di qualcuno con cui parlare dei propri sentimenti e delle proprie preoccupazioni.
- Sollevare il morale quando ci si sente giù.
- Aiutare a cucinare, pulire, fare la spesa o altri compiti.

Per scoprire le risorse di supporto nella propria comunità, contattare il Canadian Cancer Society Community Services Locator al numero 1-888-939-3333 o su csl.cancer.ca

Mantenere la propria routine regolare il più possibile

Quando ci si sente depressi, è normale voler stare a casa, saltare le attività regolari ed evitare le persone care. Tuttavia mantenere la propria routine e fare attività può cambiare i propri pensieri e sentimenti in meglio. Questa cosa è definita "attivazione comportamentale".

Per cercare di mantenere la propria routine, per prima cosa, fare una lista di attività, come ad esempio:

- Cose che piacciono, come gli hobby, guardare i programmi TV preferiti o fare un bagno.
- Attività sociali come chiamare un amico o un familiare.
- Compiti quotidiani che danno routine e struttura alla giornata, come faccende e appuntamenti.

Inserire tutte le attività della lista in un calendario giornaliero o settimanale. Completare le attività come previsto. Questo aiuterà a sentirsi utile e avere il controllo.

Controllare l'uso di alcol e tabacco

Evitare o limitare l'alcol. L'alcol può far sentire giù, interferire con i trattamenti per il cancro e peggiorare gli effetti collaterali. Se si sta affrontando il problema dell'alcol, contattare ConnexOntario. Questa struttura può aiutare a trovare servizi di trattamento per l'alcol nella propria comunità. Visitare connexontario.ca online o chiamare il numero 1-866-531-2600.

Valutare di smettere di fumare. Smettere di fumare fa bene alla salute generale. Smettere di fumare può anche aiutare i trattamenti per il cancro a funzionare meglio e a ridurre gli effetti collaterali. Visitare smokershelpline.ca per informazioni o chiamare Telehealth Ontario al numero 1-866-797-0000 per assistenza.

Mangiare bene

Per mantenere la mente e il corpo al meglio, mangiare tre pasti al giorno e spuntini quando necessario.

Scegliere il più possibile i seguenti alimenti:

- Cereali integrali, frutta e verdura, latticini a basso contenuto di grassi e carne magra. Visitare food-guide.canada.ca per consigli su un'alimentazione sana.
- Cibi con acidi grassi omega 3 che migliorano l'umore, come pesce, semi di lino e noci.
- Spuntini sani, come noci, frutta, verdura e yogurt.
- Bere 6-8 bicchieri di acqua o altre bevande non zuccherate ogni giorno (a meno che non sia stato raccomandato di bere meno).

Limitare il più possibile i seguenti alimenti:

- Cibi ad alto contenuto di grassi, zuccheri o sale (cibi lavorati, bevande e dolci zuccherati, cibi dei fast food, patatine fritte, ecc.)
- Caffaina, che si trova in caffè, tè, coca cola e cioccolato

Il team sanitario potrebbe mandare il paziente da un dietologo che può aiutarlo a trovare dei modi per mangiare bene. È possibile visitare anche il sito unlockfood.ca per trovare idee e ricette utili per mangiare sano.

Fare esercizio e muoversi

Qualsiasi tipo di movimento può aiutare a migliorare l'umore. Il movimento può anche aiutare alcuni sintomi che possono peggiorare la depressione, come il dolore e la stanchezza.

Per essere più attivi:

- Scegliere un'attività piacevole che si adatti al proprio livello di salute e di forma fisica.
- Iniziare lentamente con esercizi leggeri e movimento, come camminare. Anche 10 minuti al giorno fanno bene.
- Aumentare lentamente la quantità di tempo in cui ci si muove e rendere i movimenti più impegnativi.
- Monitorare i progressi. Prendere in considerazione l'idea di indossare un contapassi.

Mantenere la sicurezza personale!

- Si può fare esercizio in qualsiasi momento durante o dopo il trattamento.
- Discutere con il team sanitario su come fare esercizio in modo sicuro.
- Fermarsi e riposare se si avverte molto dolore, nausea o se si hanno problemi di respirazione.

Migliorare il sonno

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

Per contribuire a migliorare il sonno:

- Ritagliarsi del tempo all'inizio della giornata per pensare alle cose stressanti che possono tenere svegli di notte.
- Andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno.
- Spegnere tutti gli schermi (TV, tablet, computer, ecc.) almeno un'ora prima di andare a letto.
- Scegliere attività rilassanti come la lettura, la meditazione o la musica prima di dormire.
- Alzarsi dal letto se si ha difficoltà ad addormentarsi. Tornare a letto solo quando si sente che ci si può riuscire ad addormentare.

Provare attività rilassanti

Rilassare la mente e il corpo può alleviare lo stress e mantenere la mente calma. Molte attività possono essere fatte da soli e senza attrezzature.

Ecco alcune attività rilassanti o trattamenti da provare:

- Meditazione Mindfulness (un modo per sentirsi calmi prestando particolare attenzione alla mente e al corpo).
- Massaggio
- Yoga
- Agopuntura (aghi sottili messi in diversi punti del corpo per alleviare i sintomi). Consultare il proprio team sanitario prima di iniziare l'agopuntura.
- Ipnosi
- Musica o arteterapia
- Respirare profondamente
- Immagini guidate (immaginarsi in un luogo piacevole e calmo)

Punti chiave

Se ci si sente come se si volesse fare del male a se stessi, chiamare subito il 911 o cercare altro tipo di aiuto.

- Nessuno è solo.
- La depressione è una malattia che può e dovrebbe essere curata.
- Il trattamento della depressione può includere sia il counselling che i farmaci.
- Lasciare che gli amici, la famiglia e la comunità possano dare sostegno in qualsiasi modo si abbia bisogno.
- È possibile contribuire a sentirsi meglio dormendo bene, mangiando bene e facendo esercizio fisico, tra le altre cose.

Dove trovare altre informazioni sulla depressione

La Canadian Cancer Society è una fonte affidabile di informazioni. Visitare il sito cancer.ca o telefonare al numero 1-888-939-3333

Altre utili fonti di informazione:

- Canadian Mental Health Association: cmha.ca
- Centre for Addiction and Mental Health: camh.ca
- Connex Ontario: connexontario.ca

Per le guide che aiutano a gestire altri sintomi, visitare cancercareontario.ca/en/symptom-management

Le raccomandazioni contenute in questa guida sono basate su evidenze pubblicate e sul consenso degli esperti.

Questa guida per i pazienti è stata creata da Ontario Health (Cancer Care Ontario) per fornire ai pazienti informazioni sulla depressione. Dovrebbe essere usata solo per informazione e non sostituisce il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della depressione. Consultare sempre il team sanitario in caso di domande o dubbi. Le informazioni contenute in questa guida non creano un rapporto medico-paziente tra Ontario Health (Cancer Care Ontario) e l'utilizzatore della guida.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) conserva tutti i diritti d'autore, i marchi e tutti gli altri diritti sulla guida, compresi tutti i testi e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa risorsa può essere usata o riprodotta, se non per uso personale, o distribuita, trasmessa o "rispecchiata" in qualsiasi forma, o con qualsiasi mezzo, senza il previo permesso scritto di Ontario Health (Cancer Care Ontario).

Per altre guide per i pazienti, visitare:
cancercareontario.ca/en/symptom-management

Si ha bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

Aggiornato a febbraio 2021