

Gestire l'“ansia da scansione” e comprendere i risultati

Sappiamo che il periodo precedente a un esame, sottoporsi all'esame stesso e attendere i risultati può essere un momento di notevole ansia per i pazienti. Se soffri di “ansia da scansione”, non sei solo. Uno studio ha dimostrato che l'83% delle persone affette da NSCLC manifesta una sorta di angoscia per il fatto di doversi sottoporre a un esame.¹

Per aiutarti a superare l'ansia da scansione, abbiamo raccolto i migliori suggerimenti e consigli che abbiamo trovato, molti adattati dal **blog di Lindsay Brookshier** all'indirizzo www.blog.stupidcancer.org/coping-with-scanxiety-b062cc9204a5.

Prova a fissare gli esami nei giorni che ti sono più congeniali.

Se possibile, cerca di evitare di sottoporsi a esami e/o ottenere i risultati durante una giornata di lavoro o se hai fissato un altro impegno importante. Fai in modo che l'esame sia prioritario così da non doverti preoccupare di altri fattori contemporaneamente.

Porta con te un amico o un parente.

Sebbene possa essere un momento altamente personale e privato, aprirti e condividere ciò che provi con un amico o un parente di fiducia può aiutarti a gestire l'ansia. Avere qualcuno accanto per un supporto emotivo può fare la differenza.

Trova delle tecniche per gestire l'ansia.

Se il fatto di doverti sottoporre a un esame ti crea talmente tanta ansia da incidere sulla tua vita quotidiana, parlane con il personale sanitario o il medico di base. Potrebbero essere in grado di offrirti supporto e consigli, indirizzarti a servizi di consulenza o eventualmente fornirti delle ricette per farmaci ansiolitici (assicurati di dire loro se stai assumendo altri farmaci contemporaneamente).

In alternativa, potresti praticare altre tecniche di rilassamento, come meditazione, yoga o esercizio fisico. Se conosci qualche altro metodo che funziona per gestire l'ansia, allora prova con quello.

Gestire l'“ansia da scansione” e comprendere i risultati

Comprendere i risultati dell'esame

Dopo aver effettuato la scansione e/o gli esami, potresti dover fissare un altro appuntamento per ricevere i risultati dopo essere stati interpretati da un radiologo o biochimico esperto e condivisi con il tuo oncologo.

A volte questi appuntamenti possono sembrare un po' confusi, specialmente se stai apprendendo informazioni complesse. Di seguito riportiamo alcune domande in grado di aiutarti ad apprendere il più possibile sui tuoi risultati. Potrebbe essere utile annotarle e portare qualcosa con cui prendere appunti (o chiedere a un amico o un familiare di aiutarti). Puoi anche chiedere al medico se puoi registrare la conversazione per uso personale.

- Come le sembrano i risultati di questo esame rispetto al precedente e cosa significano per me?
- Il trattamento ha avuto effetto sul cancro?
- Quali sono le prossime fasi del trattamento, in base a questi risultati?
- Ci saranno degli esami di follow-up? Scansioni o altro?
- Devo apportare modifiche al mio stile di vita in base a questi risultati?
- Se ho delle domande di approfondimento dopo oggi, chi posso contattare?

References:

1. Bauml JM et al. Lung Cancer 2016; 100: 110–113.