

# Parlare alle persone del tuo NSCLC ALK+

**Parlare con amici e familiari del tuo NSCLC ALK+ può essere difficile. Potresti temere che tu o loro veniate sopraffatti dalle emozioni o dalla situazione. Potresti anche voler evitare ai tuoi familiari o amici più stretti un eventuale disagio o turbamento. Tuttavia, le persone che ti vogliono bene vorranno essere coinvolte, e parlare del tuo NSCLC ALK+ può aiutarti a gestire la situazione.**

**Parlare con amici e familiari può aiutarti a prendere decisioni importanti, sentire di avere maggiore controllo sulla situazione, instaurare legami e, cosa ancora più importante, ricevere il supporto di cui hai bisogno. Ricorda: sei tu a decidere di cosa parlare e con chi parlarne.**

## Consigli utili per le conversazioni

Di seguito trovi alcuni consigli per aiutarti a gestire le conversazioni:

- Decidi se vuoi parlarne alle persone singolarmente o in gruppo
- Scegli quando e dove desideri tenere la conversazione. Potrebbe essere più adatto parlarne con amici e familiari in un luogo privato. Ad ogni modo, non c'è un modo più giusto dell'altro
- Preparati a reazioni diverse poiché le persone non reagiscono sempre nel modo previsto. Se la loro reazione è diversa da quella che avevi previsto, ciò non significa che non gli importa; è solo il loro modo di affrontare la situazione
- Valuta cosa vorresti dire alle persone e cosa, invece, preferiresti non discutere. Se viene sollevato un argomento che ritieni troppo delicato, non aver paura di chiedere di parlare di qualcos'altro
- Pensa al supporto di cui hai bisogno da ogni persona nella tua vita e sii chiaro con le tue richieste. Potresti chiedere a una persona di aiutarti con le attività quotidiane e a un'altra di ascoltare semplicemente
- Valuta la possibilità di interfacciarti con fonti esterne, come un consulente o un assistente sociale, per ottenere ulteriore supporto



## Domande frequenti

Analogamente al momento in cui hai ricevuto la diagnosi, è probabile che la tua famiglia e i tuoi amici abbiano molte domande sul tuo NSCLC ALK+. Per far sì che le conversazioni si svolgano nel modo più fluido possibile, riportiamo di seguito alcune domande comuni, insieme ad alcuni suggerimenti di risposte.

“Ti senti bene?”

Come accennato in precedenza, persone diverse reagiscono in modi diversi. Chiederti se stai bene può sembrare una domanda stupida, ma ricorda che questo significa semplicemente che il tuo familiare o amico ha a cuore il tuo benessere emotivo.

# Parlare alle persone del tuo NSCLC ALK+

## Domande frequenti

Invece di raccontare tutto ciò che provi durante la prima conversazione con qualcuno, potrebbe essere meglio iniziare con alcune emozioni e lasciare le altre per la conversazione successiva. In questo modo alleggerirai un po' la conversazione evitando che diventi "troppo" per i tuoi cari.

"È perché fumi?"

Alcune persone potrebbero voler capire le cause della tua malattia e chiederti se è stata causata dal fumo. Indipendentemente dal fatto che tu sia un fumatore o meno, questa domanda può risultare irritante. Ricorda però che molte persone non sanno come reagire e sicuramente non intendono puntarti il dito contro.

Nel rispondere, potresti dire loro che non importa perché o come hai contratto il NSCLC ALK+ oppure che nessuno sa realmente perché tu ne soffra. Potresti anche dire loro che preferiresti non parlare di questo e cambiare discorso focalizzandoti sul tipo di supporto di cui hai bisogno.

---

## Parlare della malattia ai bambini

Può essere particolarmente difficile parlare del NSCLC ALK+ ai tuoi figli o nipoti e potresti considerare l'ipotesi di non condividere la notizia con loro. Tuttavia, in genere i bambini percepiscono che sta succedendo qualcosa ed essere aperti e onesti nei loro confronti può aiutarli a evitare di fraintendere la situazione. Farglielo sapere significa anche che possono porre qualsiasi domanda e affrontare meglio ciò che sta accadendo. Di seguito riportiamo alcuni consigli per parlare della malattia ai bambini:

- Se si tratta dei tuoi figli, valuta se dirglielo da solo o insieme all'altro genitore
- Organizza il discorso che farai loro e considera tutte le domande che potrebbero porre
- Sii breve e conciso
- Scopri cosa sanno e correggi eventuali equivoci
- Se hai dei figli piccoli, potrebbe essere utile informare altri genitori, il personale dell'asilo o gli insegnanti della situazione. Potresti anche chiedere consiglio a un pediatra, un assistente sociale o uno psicologo prima di dirglielo
- Ricorda che se ti fanno domande particolarmente difficili, puoi tranquillamente dire che non sai rispondere
- Se hai dei figli più grandi che vorrebbero dare una mano, fai sapere loro come possono offrire il loro sostegno

# Parlare alle persone del tuo NSCLC ALK+

## Parlare della malattia al tuo datore di lavoro

Parlare con il tuo datore di lavoro del NSCLC ALK+ può sembrarti spaventoso per una serie di motivi. Innanzitutto, è importante sapere che il tuo posto di lavoro è al sicuro e che sei tutelato per legge contro qualsiasi atto di discriminazione, quindi questo non deve essere un tuo problema.

Parlare con il tuo datore di lavoro gli permetterà di supportarti durante la malattia. Può infatti adottare una serie di misure e azioni, concedendoti una pausa quando necessario. Può anche informarti di come funziona l'indennità per malattia nella tua azienda. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per parlare ai datori di lavoro:

- Pianifica in anticipo la conversazione, assicurandoti di avere uno spazio privato e abbastanza tempo per una discussione approfondita. Potresti anche annotare tutti i punti chiave da discutere / eventuali domande da porre
- Se sei nervoso, valuta la possibilità di portare qualcuno all'incontro con te. Magari un amico o un rappresentante sindacale
- Sii realistico quando parli di ciò di cui avrai bisogno / dei permessi di cui necessiterai. Potrebbe essere utile stilare un elenco di eventuali modifiche al tuo ruolo o orario che ritieni possano essere utili, ad es. potresti voler modificare l'orario di lavoro per evitare le ore di punta, ecc.
- Decidi se desideri che il tuo datore di lavoro condivida le notizie con i colleghi o se vuoi essere tu a comunicarglielo. Ricorda che i colleghi più intimi vorranno offrirti supporto
- Contatta le Risorse Umane: saranno in grado di aiutarti a pianificare e discutere eventuali cambiamenti con il tuo datore di lavoro
- Prendi nota di ogni comunicazione con i tuoi manager e le Risorse Umane

## Parlare della malattia a persone che non conosci

A volte potresti trovare utile parlare con qualcuno che non conosci. Questo perché non devi preoccuparti di tutelare o poter turbare i tuoi cari, o magari semplicemente perché hai bisogno di rassicurazione da un punto di vista esterno. Potrebbe anche essere utile parlare con qualcuno che sa cosa stai passando.

Ricorda che non sei mai solo e che da qualche parte ci sono persone che sono più che disposte ad aiutare.

Potresti provare a:

- Chiamare una linea di supporto
- Unirti a un gruppi di supporto o una comunità online
- Seguire una terapia conversazionale