

INDICACIONES PARA AYUDA A PERSONAS CON CÁNCER DE MAMA QUE SUFREN ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta normal y frecuente a situaciones nuevas o estresantes. Aquí están algunas formas diferentes como la gente siente ansiedad:

Nerviosismo
Tensión
Sensación de pánico
Temor
Sensación de que algo malo va a ocurrir
Sensación de "Estar perdiendo el control"
Cuando usted tiene ansiedad también puede presentar síntomas físicos como:
Palmas sudorosas
Malestar en el estómago
Sensación de tirantez en el estómago
Temblor o sacudidas
Dificultad para respirar
Pulso rápido
Calor o enrojecimiento de la cara.

Sin embargo, cuando estas sensaciones son demasiado fuertes y contiene pensamientos de temor, no permiten realizar las actividades de la vida diaria. Es entonces cuando la gente necesita aprender a manejar mejor la ansiedad.

Ansiedad relacionada con el Cáncer

Cuando se le dice a una persona que tiene cáncer, a menudo esto causa ansiedad. Algunos sienten miedo, nerviosismo o se sienten abrumados. Otros pueden sentir pánico, como si hubieran perdido el control de sus vidas. Son reacciones normales.

La ansiedad puede ser causada por:
Preocupación por los procedimientos médicos
Temor a ser una carga para la familia y los amigos
Dolor e incomodidad
Temor a empeorar
Efecto secundario de los medicamentos anticancerosos

La ansiedad puede hacer más intensos los síntomas del cáncer. Entender los pensamientos que están causando la ansiedad es la clave para controlarla.

La ansiedad tiene dos partes: Pensamientos y sentimientos. Los pensamientos de preocupación conducen a sentimientos nerviosos. Los sentimientos nerviosos pueden conducir a más pensamientos de preocupación y así sucesivamente. Para detener este círculo, usted necesita identificar primero los pensamientos que están causando la ansiedad y por qué esos pensamientos lo ponen nervioso.

Anime a la persona que tiene cáncer a conversar con alguien que haya pasado una situación semejante. A menudo tranquiliza oír lo que le pasó a otra persona y cómo reaccionó esa persona durante la experiencia estresante.

Ayudar a la persona con cáncer a pensar y hacer cosas placenteras y relajantes, ayuda a reducir la ansiedad. La relajación es una habilidad que se puede utilizar para contrarrestar la ansiedad. Caminar o hacer ejercicio moderado también puede reducir la ansiedad. Pida al médico una evaluación y recomendaciones del tratamiento.

Una técnica de relajación

La relajación debe practicarse una vez al día, pero no en la hora siguiente a los alimentos, ya que la digestión puede interferir con la capacidad para relajar ciertos músculos.

1. Siéntese tranquilamente en una posición cómoda (en una silla o sofá cómodos) y practique este ejercicio cuando no tenga prisa alguna.

2. Cierre los ojos.

3. Relaje profundamente los músculos, empezando por la cara y siguiendo por todo el cuerpo (Hombros, pecho, brazos, mano, estómago, piernas) y terminando por los pies. Deje que la tensión fluya y salga por los pies. Ahora concentre su atención en la cabeza y relaje todavía más su cabeza pensando, "voy a dejar salir toda la tensión de mi cabeza. Estoy dejando salir la tensión y estoy dejando que la sensación tibia de la relajación llegue a los músculos de la cabeza y cara. Estoy relajado". Repita estos mismos pasos por diferentes tipos de su cuerpo: hombros, brazos, pecho, abdomen, piernas y pies. Haga esto lentamente - emplee el tiempo suficiente para sentirse relajado antes de pasar a la siguiente parte de su cuerpo.

4. Cuando sienta el cuerpo muy relajado, concéntrese en su respiración. Hágase consciente de que rítmica y profunda se ha vuelto su respiración. Respire lenta y profundamente. Respire por la nariz. Al espirar diga la palabra "calma" silenciosamente para sí mismo, lentamente inspire. Ahora deje salir el aire despacio y diga "calma" para sí mismo. Repítalo para cada respiración. Ayuda a relajarlo más si se concentra sólo en esta palabra "calma". Siga respirando profundamente, relajándose más y más.

5. Continúe este ejercicio de 10 a 15 minutos más. Permanezca relajado y respirando lentamente. Al final del ejercicio, abra sus ojos lentamente para adaptarse a la luz del cuarto y siga sentado tranquilamente unos minutos más.

El estrés de enfrentarse a una enfermedad como es el cáncer puede ocasionar muchos sentimientos desagradables como es la depresión. Algunas veces podemos salir de la tristeza después de un corto tiempo. Pero algunas veces estos sentimientos duran mucho tiempo y pueden afectar severamente a la calidad de vida de la persona. Cuando una persona está triste, desanimada, pesimista o desesperada durante semanas o meses y cuando estos sentimientos interfieren con el manejo de los asuntos diarios, decimos que él o ella está sufriendo depresión. La depresión puede durar mucho tiempo si la persona no hace nada por detenerla.

Si la persona con cáncer está deprimida, tendrá dificultad para manejar su enfermedad y el impacto que tiene sobre su vida. La depresión puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos, o puede ser causada por desequilibrios químicos en el organismo debidos al cáncer. Cuando esto sucede, los cambios en el tratamiento pueden ayudar a la depresión.

Pida ayuda al médico que trata el cáncer, al médico de familia, o a otro médico que esté familiarizado con los tratamientos que recibe. Los médicos familiarizados con la situación de la persona y con los tratamientos pueden evaluar si la depresión se debe a la enfermedad o al tratamiento. Estar con la gente que conoce y disfruta de su compañía es un excelente método para distraer la atención de los sentimientos y pensamientos negativos.

Técnicas para controlar los pensamientos negativos

Detener los pensamientos

Una de las cosas difíciles de la depresión consiste en quedar atrapado en el remolino de los pensamientos negativos. Súbitamente puede usted encontrar que los pensamientos negativos están dando vueltas en su cabeza. No se requiere mucho tiempo para sentirse mal y luego parece imposible detenerlo. ¡Pero sí puede!

La técnica para detener los pensamientos le ayuda a salir de ellos cuando empieza este remolino de pensamientos negativos. Si lo detiene pronto, puede evitar que llegue a ser muy molesto. El truco está en hacerlo cuando se nota el primer pensamiento negativo.

Cuando se sienta por primera vez en el remolino de los pensamientos, intente una de estas técnicas:

Grite "alto" ("pare") realmente fuerte dentro de su mente. Grite alto ("pare") verbalmente cuando grite ALTO ("pare") en su mente; Imagínese que es muy fuerte. La idea es despertarse, para estar consciente de que puede correr peligro de quedar atrapado en los pensamientos negativos. Puede usted empezar esto yendo a un sitio solo y gritando ALTO ("pare") fuertemente. Practíquelo hasta que pueda hacerlo solo en la mente.

Visualice una gran señal roja de ALTO ("pare"). Trate de verla claramente, y luego distraiga su atención con otra cosa. Piense como se ve la señal, asegúrese de verla como una gran señal roja. Practique viéndola en su mente para que pueda traerla fácilmente. Ahora, siempre que se encuentre empezando a tener pensamientos negativos, piense en esta imagen y deténgase.

Salpique la cara con un poco de agua, es otra forma de despertarse de los pensamientos negativos. Ponga atención en como lo hace sentir el agua. Y detenga los pensamientos negativos. Levántese y vaya a otro sitio. Levantarse y cambiar de lugar le proporciona otro escenario. Puede usar el nuevo ambiente para pensar en otras cosas. Cuando está deprimido puede leer las técnicas para detener los pensamientos y decir, "Que tontería, imposible que funcionen". De hecho la investigación ha demostrado que sí pueden funcionar, ¡inténtelas!

Planee un tiempo y un lugar para los pensamientos negativos.

Encuentre una "oficina" de pensamientos negativos. Puede ser un cuarto, una silla o sólo una ventana. Su "oficina" puede ser cualquier lugar que escoja. Sin embargo, que no sea la cama, ni su lugar en el comedor. Estas suelen ser "zonas de seguridad". Ahora usted puede tratar de permitir los pensamientos negativos solo en este lugar.

Programar un tiempo para los pensamientos negativos le ayuda a tener un control sobre ellos.

Distracción

Usted puede pensar dos cosas al mismo tiempo. Cuando empiece a tener pensamientos negativos, envuelva su mente en otra actividad, lo cual reemplaza el pensamiento negativo. Intente alguna de estas ideas: Tome unas vacaciones de su mente. Cierre los ojos y piense en su lugar favorito. Tome un par de minutos ahí en una vacación mental. Relájate y disfrute. Tiempo para un viaje mental al futuro. Piense en algo que espera. Imagínese que está sucediendo. Piense lo agradable que es estar allá.

Cuando tome vacaciones o tiempo para viajar en la mente, ejercite su imaginación. Piense en todos los detalles que sea posible. ¿Cómo se siente? ¿es una brisa tibia? Imagine la sensación en su piel. ¿Qué sonido tiene, hay olas que se estrellan suavemente en la playa, hay gente riendo, o música? Imagínelo tan vívidamente como sea posible. ¿A qué se parece, está el cielo claro y azul, o está usted en un cuarto? Imagínese como esta el cuarto, tan completamente como sea posible. ¿A qué huele, es el olor salado del mar? Puede ser que huela las fragancias de un jardín o de una comida succulenta. Trate de verlo lo más completamente que pueda.

¿A qué sabe, está usted tomando una bebida agradable y refrescante? Siéntala en su boca, saboréala. Use estos ejercicios para llenar su mente con tantos detalles placenteros como sea posible. Este ejercicio ayuda también cuando se tiene ansiedad y necesita ayuda para dormirse.

La idea de este ejercicio es de llenar su mente de pensamientos positivos y expulsar los negativos.

Solucione día a día los problemas que están causando su estrés.

Use un enfoque de solución de problemas para resolver día a día los problemas que están contribuyendo a sus sentimientos de depresión, como encontrar tiempo suficiente para quehaceres de la casa, problemas con familiares, etc. Obtenga información de los expertos del cáncer sobre el problema y que puede hacer usted. Desarrolle su plan de forma ordenada, incluyendo la revisión de hechos, fijar objetivos razonables y escoger las estrategias que equilibren mejor el riesgo y el beneficio. Cuando encuentre obstáculos:

Mantenga una actitud positiva, y Sea creativo viendo los problemas desde la perspectiva de otra persona, pidiendo sugerencias a otros y volviendo a pensar en sus expectativas.