

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

Ψυχική Υγεία και Ψυχοκοινωνική Φροντίδα

κατά τη διάρκεια και
μετά το τέλος του
καρκίνου της παιδικής
ηλικίας, εφήβων και
νεαρών ενηλίκων



ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ
ΚΑΡΤΩΝ ΤΣΕΠΗΣ
ΕΥ-CAYAS-NET ΓΙΑ
ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ
ΕΠΙΓΝΩΣΗ



ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

- 10 Σημεία Κλειδιά για την Ψυχική Υγεία
- Συζήτηση για σοβαρά ζητήματα
- Τι κάνουμε και τι όχι στην επικοινωνία
- Κοινωνική διάσταση
- Εκπαιδευτική υποστήριξη
- Επαγγελματική υποστήριξη
- Φόβος και ελπίδα
- Πένθος και κατάθλιψη
- Το δικαίωμα μου στο πένθος

«Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΠΟΥΣΙΑ ΨΥΧΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ.»
WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΙΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ ΥΓΕΙΑ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Ο καρκίνος σε νεαρά άτομα μπορεί να αφήσει μια μακροχρόνια επιρροή. Αν και η εστίαση συνήθως αφορά τη σωματική υγεία, είναι επίσης σημαντικό να δίνεται προτεραιότητα στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια και μετά τον καρκίνο.



Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου

Είναι φυσιολογικό να νιώθεις ένα εύρος συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, της θλίψης, και του φόβου. Αναγνώρισε αυτά τα συναισθήματα και ζήτα υποστήριξη όταν χρειάζεται.



Βρες ένα σύστημα υποστήριξης

Ένα υποστηρικτικό σύστημα μπορεί να παρέχει συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη. Αυτό μπορεί να είναι η οικογένεια, οι φίλοι και ομάδες υποστήριξης.



Δώσε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα

Το να φροντίζεις την σωματική σου υγεία μέσω της άσκησης, της υγιεινής διατροφής, και του ύπνου μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας.



Ζήτα επαγγελματική βοήθεια

Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, όπως ψυχολόγοι και σύμβουλοι, μπορούν να παρέχουν εξειδικευμένη υποστήριξη σε νεαρά άτομα και τις οικογένειες τους.



Εκπαίδευσε τον εαυτό σου

Η ενημέρωση για την ψυχική υγεία, τόσο κατά την διάρκεια όσο και μετά τον καρκίνο, μπορεί να μειώσει το στίγμα και να αυξήσει την πρόσβαση σε πόρους.



Δικτυώσου

Οι κοινωνικές δραστηριότητες και τα χόμπι μπορούν να βελτιώσουν την κοινωνική υποστήριξη και να μειώσουν τα συναισθήματα της απομόνωσης.

KATA THN
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ



Πρακτικές ενσυνείδησης, όπως ο διαλογισμός και οι ασκήσεις αναπνοής, μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την συναισθηματική ευεξία.



Το να ζεις με τον καρκίνο και μετά από αυτόν είναι ένα ταξίδι, και είναι σημαντικό να το αντιμετωπίζεις με μία μέρα τη φορά. Θυμήσου ότι δεν χρειάζεται πάντα να σκέφτεσαι θετικά. Η απελπισία και η ελπίδα μπορούν να εναλλάσσονται και αυτό είναι εντάξει.



Έλα σε επαφή με έναν επαγγελματία φροντίδας υγείας σχετικά με την ψυχική σου υγεία και για όποιο ζήτημα σε απασχολεί.



Μην φοβάσαι να μιλήσεις και να μοιραστείς τις ανάγκες που αφορούν την ψυχική σου υγεία. Είναι εντάξει αν θέλεις κάποιο άτομο να σε υποστηρίξει στο θέμα αυτό.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ/ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

[illegible]

Βρείτε επιπλέον πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Η επικοινωνία που αφορά δύσκολα ζητήματα δεν είναι κάτι που μπορεί να αποφευχθεί, αλλά η προσέγγιση και η στάση μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Σωματικά και συμβολικά.

Δείξε προθυμία να μπεις στον κόσμο του νεαρού
ατόμου, προσπάθησε να αποδεχτείς την
πραγματικότητά του όπως τη βλέπει εκείνο και να
ακούσεις τους φόβους και τις απώλειές του όπως
εκείνο τις νιώθει. Να εκτιμάς την οπτική γωνία
του-μην κρίνεις και μην υποτιμάς.

Δώσε στα νεαρά άτομα φωνή. Μίλα ΣΕ εκείνα, όχι ΓΙΑ εκείνα! Ενθάρρυνε την κατάλληλη για την ηλικία, ενεργό συμμετοχή.

Άκου προσεκτικά: Τι λέγεται και ΠΩΣ; Ειδικά σε ασυνήθιστες ώρες και μη αναμενόμενα μέρη.



Βρείτε επιπλέον πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΠΑΙΡΝΕΙ
ΜΕΡΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Χρησιμοποίησε ευγενικό και προσεγγμένο λόγο, προσαρμοσμένο στο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ του νεαρού απόμου. Λάβε υπόψιν τόσο το λεκτικό όσο και άλλους τρόπους επικοινωνίας (π.χ. οπτική επαφή, προσωπικός χώρος).

Πάρε τα συναισθήματα στα σοβαρά. Δώσε στα συναισθήματα όνομα, σεβάσου τα, μην τα υποβαθμίζεις.

Τα νεαρά άτομα περιμένουν ειλικρινείς απαντήσεις
σε ειλικρινείς ερωτήσεις για να χτιστεί εμπιστοσύνη.

[illegible]

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΜΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

8 ΔΕΙΞΕ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τόνισε ότι όλες οι ερωτήσεις είναι καλές και ευπρόσδεκτες. Ετοίμάσου να συζητήσεις δύσκολα θέματα αντί να τα αντιμετωπίζεις ως ταμπού. Δώσε προσοχή σε μικρά σημάδια.

9 ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΟΥ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Να σε οδηγούν οι ερωτήσεις των νεαρών ατόμων. Φυσιολογικά ζητούν το εύρος των πληροφοριών που χρειάζονται για να νιώσουν ασφάλεια. Μην δίνεις παραπάνω ή λιγότερο από αυτό που ζητούν.

→ Π.Χ. ΤΙ ΞΕΡΕΙΣ ΗΔΗ; ΤΙ ΚΑΙ ΠΟΣΑ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ; ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΕ ΑΝΗΣΥΧΕΙ;

10 ΔΩΣΕ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ

Δημιούργησε ένα ασφαλές, ηλικιακά κατάλληλο περιβάλλον. Λάβε υπόψιν το χρόνο που μπορεί το άτομο να παραμείνει συγκεντρωμένο και δώσε χρόνο για επεξεργασία. Προγραμματίσε πολλαπλές διαδοχικές συζητήσεις.

ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΨΑΧΝΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΠΑΙΡΝΕΙ ΜΕΡΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

11 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Να παρέχεις βιβλία, ζωγραφιές, εφαρμογές, οπτικό υλικό κ.τ.λ. με σκοπό να ενθαρρύνεις την κατανόηση και την επεξεργασία, για να στηρίζεις την ενημερωμένη και την από κοινού λήψη αποφάσεων.

12 ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕ

Συζητήσε μεθοδικά τα επόμενα βήματα και σχεδίασε μαζί με το άτομο, με σκοπό την αυτοαποτελεσματικότητα και την υγιή αντιμετώπιση. Δημιούργησε εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

13 ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

Η ανοιχτή επικοινωνία έχει αποδειχθεί ως προστατευτικός παράγοντας για όποιον συμμετέχει σε αυτήν. Ένα άτομο εμπιστοσύνης μπορεί να είναι μια πολύτιμη πηγή στήριξης κατά τη διάρκεια δύσκολων συζητήσεων.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πριν ξεκινήσεις τη συζήτηση με άτομα που ζουν με
αλλά και πέρα από τον καρκίνο, ρώτα τον εαυτό σου...

- Πώς νιώθω σήμερα; Έχω την ικανότητα να βοηθήσω;
- Ποιος είναι ο ρόλος μου στη ζωή αυτού του προσώπου;
- Τι υπονοεί αυτό για την συζήτηση;
- Τι περιμένει από εμένα αυτό το άτομο;
- Αν ήμουν εγώ, τι θα ήθελα από αυτήν τη συζήτηση;
- Τι ξέρω (ή νομίζω ότι ξέρω) σχετικά με αυτήν τη διάγνωση;
- Τι είδους ερώτηση μπορώ να ρωτήσω; Μπορώ να το ρωτήσω αυτό;

[illegible]

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ
ΕΜΠΛΕΚΕΤΑΙ ΣΕ ΜΙΑ
ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Είναι εντάξει να μην ξέρεις τι να πεις (και να το εκφράσεις ανοιχτά)
- Είναι εντάξει να κάνεις μια δύσκολη ερώτηση, αλλά δώσε στο άτομο το χώρο να την αφήσει αναπάντητη
- Αποδέξου την εμπειρία του ατόμου, όχι αυτή που εσύ φαντάζεσαι
- Δείξε περιέργεια
- Δείξε υπομονή
- Προσπάθησε να νιώθεις άνεση με τη σιωπή, η μη-λεκτική επικοινωνία μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματική και παρηγορητική



Βρείτε επιπλέον πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η ΚΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

Τι να πεις

DOS

- **Προσάρμοσε την επικοινωνία**
Λάβε υπ' όψιν την ηλικία του ατόμου, τη γνωστική ανάπτυξη, τις κοινωνικές πτυχές και αναγνώρισε τις μοναδικές ανάγκες και ικανότητές του
- **Αναγνώρισε συναισθήματα**
Να έχεις ενσυναίσθηση, αλλά να αποφεύγεις την υπερβολή της
- **Υποστήριξε τη λήψη αποφάσεων**
Να παρέχεις όλες τις αναγκαίες πληροφορίες για τη λήψη μιας εμπεριστατωμένης απόφασης
- **Δείξε ειλικρίνεια και διαφάνεια**
Απεικόνισε τις πληροφορίες με έναν επικοινωνιακό ελπιδοφόρο τρόπο

Τι να ΜΗΝ πεις

DON'Ts

- **Κατηγορίες**
«Τι έκανες για να πάθεις καρκίνο;»
- **Συγκρίσεις**
«Γνώρισα ένα άτομο με καρκίνο και απεβίωσε»
- **Επιβολές**
«Πρέπει να είσαι ευγνώμων! Τουλάχιστον ζεις!»
- **Χρήσεις ετικέτας**
«Μαχητής» «Ήρωας» (Δεν υπάρχει ένα που να τα περιγράφει όλα)
- **Τοξική θετικότητα**
«Σταμάτα να ανησυχείς, σε λίγους μήνες δεν θα φαίνεται καθόλου»
- **Αποπροσωποποίηση ή ελλάτωση**
«Τουλάχιστον δεν έχεις την πιο επιθετική μορφή καρκίνου»



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Ο καρκίνος της παιδικής, εφηβικής και της νεαρής
ενήλικης ηλικίας μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικές
προκλήσεις.



- Η κοινωνική δουλειά συμπληρώνει την ιατρική, ψυχολογική και τη θεραπευτική φροντίδα με σκοπό την παροχή συμβουλευτικής και υποστήριξης στις κοινωνικές προκλήσεις.**



- ➔ Κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες

- ➔ Κοινωνικο-οικολογικοί παράγοντες

- Περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. αστικός ή αγροτικός, κλιματικές συνθήκες, ποιότητα του αέρα)
- Κινητικότητα (π.χ. διαθεσιμότητα μεταφοράς, προσβασιμότητα εργασιακών χώρων, σχολείων, δομών υγείας)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ/
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

[illegible]

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ

Τι χρειάζεται;

! Βιο-ψυχο-κοινωνικά θέματα θεραπείας →

! Κοινωνικός έλεγχος/αξιολόγηση, συμβουλευτική και παρεμβάσεις για όλα τα νεαρά άτομα και τους φροντιστές τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της παρακολούθησης.

! Το δικαίωμα στην λήθη

= το τέλος της διάκρισης ενάντια σε αποθεραπευμένα άτομα από καρκίνο όταν χρησιμοποιούν αναγκαίες οικονομικές υπηρεσίες.

- Να σταματήσει η άδικη μεταχείριση των αποθεραπευμένων ατόμων που αναζητούν οικονομικές υπηρεσίες λόγω του ιατρικού τους ιστορικού.
- Παροχή νομικών δικαιωμάτων στα μακροχρόνια αποθεραπευμένα άτομα να μην αποκαλύπτουν το ιστορικό του καρκίνου τους σε χρηματοπιστωτικούς φορείς.
- Εγγύηση σε πρόσβαση για ασφάλεια υγείας και παρεμπόδιση στα ασφαλιστικά κόστη ή τα τραπεζικά δάνεια να αυξηθούν.

Οι βιο-ψυχο-κοινωνικές θεραπευτικές προσεγγίσεις αποτελούν μια πολυδιάστατη προσέγγιση στην υγεία και την ασθένεια.

Όχι μόνο σωματικές, αλλά επίσης ψυχοκοινωνικές εκφάνσεις πρέπει να εντάσσονται στην αποτίμηση της υγείας και της ασθένειας.

Θεραπεία και στα τρία επίπεδα.



Βρείτε επιπλέον πληροφορίες στο:
beatcancer.eu

βιο

π.χ. ογκολογική ασθένεια

ψυχο

π.χ. φόβος, χρόνια θλίψη, συναισθηματική ευημερία

κοινωνικο

π.χ. απομόνωση, κοινωνικο-οικονομικό βάρος



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Childhood
Cancer
International
EUROPE



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Τα νεαρά άτομα που ζουν με καρκίνο και μετά από αυτόν μπορεί να αντιμετωπίσουν περιορισμούς στην εκπαίδευσή τους λόγω της ασθένειας, της θεραπείας ή των όψιμων συνεπειών.

**Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ:
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΟΥ
ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΤΙΣ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΤΗΝ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ**

➔ Παρακολούθηση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης

➔ **Εύκολη πρόσβαση** σε ουσιαστικές πληροφορίες για όλες τις νομικές και πρακτικές επιλογές υποστήριξης

→ Αφοσιωμένοι επαγγελματίες στην παρακολούθηση της φροντίδας με τις απαραίτητες **γνώσεις, δεξιότητες και χρόνο** για το συντονισμό της επικοινωνίας μεταξύ του νεαρού ατόμου/οικογένειας, του σχολείου και της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης

Επικοινωνία/ Σημειώσεις



➤ Βρείτε τα σημεία-κλειδιά για την υποστήριξη της εκπαίδευσης στο πίσω μέρος

➔ Βρείτε υποστηρικτικό υλικό σε διαφορετικές γλώσσες στο **beatcancer.eu**



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

#1

Αποκτήστε σαφή εικόνα των προσωπικών **ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ** και **ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ**.

→ π.χ. μέσω νευροψυχολογικής αξιολόγησης

#2

Εξετάστε την **ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΗ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΩΝ**: είναι ιδιαίτερα σημαντική εάν ο περιορισμός σε έναν τομέα (π.χ. μνήμη) οδηγεί σε μειονέκτημα σε άλλους τομείς (π.χ. μαθηματικά).

#3

Ατομοκεντρική υποστήριξη: Χρήση νομικών επιλογών ή/και αποζημίωση μειονεκτημάτων – προσαρμοσμένη στις εξατομικευμένες ανάγκες

#4

Να έχετε **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ**: σχεδιάστε και συζητήστε επιλογές υποστήριξης **ΜΑΖΙ**. Επικοινωνήστε και συνεργαστείτε με όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (νεαρό άτομο, φροντιστές, αδέρφια, συνομήλικοι και εκπαιδευτικοί).

#5

Να παρέχετε **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**: επιτρέψτε τα συναισθήματα άγχους, αβεβαιότητας και φόβου της διαφορετικότητας και κάντε χρήση της υποστήριξης.

ΟΧΙ ΕΥΝΟΙΟΚΡΑΤΙΑ,
ΑΛΛΑ ΕΛΑΤΤΩΣΗ
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ
ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ -
ΕΠΩΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΑΣ



= αντιστάθμιση των μειονεκτημάτων που σχετίζονται με τη νόσο για την εξασφάλιση ίσων ευκαιριών

- Ξεχωριστά, ήσυχα δωμάτια για εξετάσεις
- Χώρο για διαλείμματα
- Χρήση μαθησιακού υλικού που υποστηρίζει τη μνήμη (π.χ. συλλογή μαθηματικών τύπων)
- Επιπλέον χρόνος για εξετάσεις
- Μείωση δουλειών ή εργασιών για το σπίτι
- Πολυτροπικά υλικά μάθησης, υλικά για το σχεδιασμό και τη δομή

#6

Επικεντρωθείτε όχι μόνο στις επιδόσεις, αλλά και στην **ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ** και στην κοινωνική κατάσταση- αποτρέψτε τον εκφοβισμό.

ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Τι χρειάζεται;

- ! Συνεχής επιτήρηση και **μακροπρόθεσμη** υποστήριξη στη φροντίδα παρακολούθησης...
 - ...για νεαρά άτομα που ζουν με καρκίνο και μετά από αυτόν, τους φροντιστές και τους εργοδότες τους
- ! **Εύκολη πρόσβαση** σε ουσιαστικές πληροφορίες για όλες τις νομικές και πρακτικές επιλογές υποστήριξης
- ! Αφροσιωμένοι επαγγελματίες στην παρακολούθηση της φροντίδας με τις απαραίτητες **γνώσεις, δεξιότητες και χρονικούς πόρους** για τον συντονισμό της επικοινωνίας
 - ...μεταξύ του νεαρού ατόμου/οικογένειας, του χώρου εργασίας, της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης και των φορέων επαγγελματικής υποστήριξης
- ! Προγράμματα **αλληλοϋποστήριξης**

Τα νεαρά άτομα που ζουν με καρκίνο και μετά από αυτόν μπορεί να αντιμετωπίσουν περιορισμούς στην καριέρα τους λόγω της ασθένειας, της θεραπείας ή των χρόνιων επιπτώσεων.

Πολύ συχνά υποτιμούνται ή υπερεκτιμούνται λόγω της έλλειψης γνώσεων των άλλων και, ως εκ τούτου, μπορεί να καταλήξουν σε ακατάλληλες εργασιακές καταστάσεις

- Βρείτε βασικά σημεία για την επαγγελματική υποστήριξη στο πίσω μέρος
- Βρείτε υλικό υποστήριξης σε διάφορες γλώσσες στο: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ
ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ-
ΕΠΩΦΕΛΗΣΟΥ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΔΥΝΑΜΕΙΣ

#1 Αποκτήστε σαφή εικόνα των **ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ & ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ** που σχετίζονται με την εργασία.

→ π.χ. μέσω νευροψυχολογίας ή ιατρικής της εργασίας

#2 Αναλύστε τις **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** για να αναγνωρίσετε που μπορούν να γίνουν προσαρμογές.

#3 **Ατομοκεντρική** υποστήριξη: προσαρμοσμένα μέτρα και προσαρμογές στις ατομικές ανάγκες. Εξετάστε το βιο-ψυχο-κοινωνικό υπόβαθρο και **ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ.**

-
- Προσαρμογή του ωραρίου εργασίας
 - Συνθήκες πλαισίου ή είδος δραστηριότητας
 - Παροχή και χρήση κατάλληλων εργαλείων και βοηθημάτων
 - Χώρος για ξεκούραση και άλλα...

ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΟΠΟΤΕ
ΓΙΝΕΤΑΙ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΟΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

#4

Αποσαφήνιση των **ΝΟΜΙΚΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ**: εργατικό και κοινωνικό δίκαιο.

#5

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: σχεδιάζουμε και συζητάμε επιλογές υποστήριξης **ΜΑΖΙ**. Επικοινωνήστε με όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (νεαρό άτομο, φροντιστές, εργοδότες, συνάδελφοι, πάροχοι επαγγελματικής υποστήριξης).

#6

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: Μην εστιάζετε μόνο στην απόδοση. Επιτρέψτε συναισθήματα π.χ. αβεβαιότητας, φόβου του διαφορετικού & πένθους για τα αρχικά σχέδια. Εξετάστε την κοινωνική κατάσταση. Αποτρέψτε τον εκφοβισμό.



ΣΤΟΧΟΣ:
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ,
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΑΘΟΣ, ΚΑΙ
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ

Η ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑΣ

Τα αρνητικά συναισθήματα είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος με σκοπό να επεξεργαστείς με επάρκεια (τραυματικές) εμπειρίες.

→ Ο φόβος είναι μια **φυσική και σημαντική αντίδραση**. Είναι μια δύναμη που μας ωθεί να αντιμετωπίσουμε πραγματικές απειλές.

- **Η ύπαρξη μέτριου βαθμού φόβου...**
- έχει μια προστατευτική λειτουργία μέσω μιας επίδρασης που αυξάνει την απόδοση.
 - οξύνει τις αισθήσεις μας & ενεργοποιεί τους μηχανισμούς επιβίωσής μας.
 - μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική ωρίμανση.



Βρείτε επιπλέον πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**



ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ Ο ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ Η ΕΛΠΙΔΑ, Η ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ ΝΑ ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΣΕ ΣΥΝΤΟΜΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ Ή ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ. Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΥΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ "ΔΙΠΛΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ" ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΜΙΑ ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Ή ΣΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ.

Η ελπίδα είναι ένα πολυδιάστατο και άκρως εξατομικευμένο συναίσθημα, το οποίο υπόκειται σε συνεχή προσαρμογή.

- Η ελπίδα είναι ένας **ασφαλής εσωτερικός προσανατολισμός** ότι κάτι επιθυμητό θα συμβεί στο μέλλον, χωρίς να υπάρχει βεβαιότητα γι' αυτό.
- Μπορεί να συνοδεύεται από φόβο και ανησυχία.

«Η ΕΛΠΙΔΑ ΣΙΓΟΥΡΑ ΔΕΝ ΤΑΥΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ. ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΠΟΙΩΣΗ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΘΑ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ, ΑΛΛΑ Η ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΒΓΑΖΕΙ ΝΟΗΜΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΗΞΗ.»

Václav Havel

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ «ΚΑΛΑ» ΚΑΙ ΤΑ «ΚΑΚΑ» ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Δεν υπάρχουν κακά συναισθήματα. Κάθε συναίσθημα έχει την αιτιολόγηση και τη λειτουργία του και πρέπει να επιτρέπεται να το νιώθουμε και να το εκφράζουμε.

Τα συναισθήματα που υποκειμενικά αισθάνονται σωστά και συνεκτικά οδηγούν σε μεγαλύτερη ευημερία, ανεξάρτητα από το αν θεωρούνται "καλά" ή όχι.

Τι χρειάζεται;

- ! Συνεχής παρακολούθηση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της διαβίου παρακολούθησης
- ...για άτομα που ζουν με καρκίνο και μετά από αυτόν και τις οικογένειές τους/τους φίλους τους

- !** **Εύκολη πρόσβαση** σε ψυχοκοινωνική
θεραπεία και άλλες επιλογές υποστήριξης

- !** Αφοσιωμένοι επαγγελματίες με τις απαραίτητες **γνώσεις, δεξιότητες και χρόνο**

- ## ! Προγράμματα αλληλοϋποστήριξης

Θετική στάση εναντίον «Τοξική θετικότητα»

Η θετική στάση και η
αισιοδοξία συνδέονται
γενικά με υψηλότερη
ευημερία...

ΑΛΛΑ ...

...όταν χρησιμοποιείται
για την καταστολή
αρνητικών
συναισθημάτων, μπορεί
να κάνει πιο πολλή ζημιά
παρά καλό.

Ο ΕΞΑΝΑΓΚΑΣΜΟΣ ΤΟΥ
"ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ
ΕΥΓΝΩΜΩΝ" ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΝΟΧΗΣ. ΟΙ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΡΙΕΙΕΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΘΕΣΗ
ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ/
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

[illegible]

Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Η ΛΕΠΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ, ΥΓΙΟΥΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Ενώ η θλίψη είναι μια φυσική αντίδραση και μέρος της ζωής, η κατάθλιψη απαιτεί ειδική υποστήριξη. Η διαφορά μεταξύ θλίψης και κατάθλιψης μπορεί να είναι λεπτή – και υπάρχουν χαρακτηριστικά που ισχύουν και για τις δύο καταστάσεις.

ΠΕΝΘΟΣ

- Η στεναχώρια σχετίζεται με την απώλεια ή το χωρισμό
- Κλάμα
- Λαχτάρα για το χαμένο άτομο/λειτουργία/πράγμα
- Κενό
- Συχνά έρχεται σε κύματα



- Θλίψη
- Απώλεια ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες και σε κοινωνική ζωή
- Κούραση
- Όρεξη ↑↓
- Ύπνος ↑↓

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Η στεναχώρια σχετίζεται με μια γενικευμένη, μειωμένη διάθεση
- Σκέψεις αυτοτραυματισμού/ αυτοκτονίας
- Συχνά σταθερή, παρατεταμένη κακή διάθεση
- Έλλειψη κινήτρου και ενέργειας

ΕΝΩ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΟΤΙ
ΟΛΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΘΑ
ΑΝΑΠΤΕΧΟΥΝ
ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, Η ΓΝΩΣΗ
ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΣΙΜΗ. ΣΚΕΨΟΥ
ΟΤΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ
ΑΡΚΕΤΟΥΣ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥΣ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.

[illegible]

Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ΖΗΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

αν τα ακόλουθα επιμένουν για τουλάχιστον 2 εβδομάδες:

- Νιώθεις να έχεις κολλήσει στην προσωπική σου διαδικασία αντιμετώπισης με το ιστορικό του καρκίνου σου.
- Παρατηρείς ένα μεγάλο χάσμα μεταξύ του πώς σκέφτεσαι τη ζωή σου και πώς νιώθεις για αυτήν.
- Νιώθεις μια πίεση να νιώσεις χαρά και ευγνωμσύνη, αλλά μέσα σου νιώθεις λύπη και κενό.
- «Δεν θα με πείραζε να μην ξυπνήσω αύριο» είναι μια σκέψη που σου έρχεται στο νου συχνά.
- Αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου για καιρό.
- Νιώθεις πολλή κούραση χωρίς κάποιον ξεκάθαρο σωματικό λόγο.
- Νιώθεις σαν να έχεις χτίσει ένα φράγμα απέναντι στην θλίψη και ότι από την στιγμή που θα αρχίσεις να κλαις, δεν θα μπορέσεις ποτέ να σταματήσεις τα δάκρυά σου.

Τι χρειάζεται;

❗ Εποπτεία ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της θεραπείας και φροντίδα εφ' όρου ζωής

❗ Εύκολη πρόσβαση σε ψυχο-κοινωνική θεραπεία

➔ Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**

ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ

- Αφήγηση
- Συνομιλίες
- Ομάδες υποστήριξης
- Προγράμματα με μέντορες
- Σωματική άσκηση/άθληση
- Εκφραστικές τέχνες
- Βιβλιοθεραπεία

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΕΙΝΑΙ
ΕΝΤΑΞΕΙ ΝΑ
ΖΗΤΑΣ
ΒΟΗΘΕΙΑ!

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση
- Προσωποκεντρική θεραπεία
- Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία
- Συστημική οικογενειακή θεραπεία
- Κλινική ψυχολογική θεραπεία
- Νευροψυχολογική θεραπεία
- Ομαδική θεραπεία
- ΑΕΚΜ (Απευαισθητοποίηση & Επανεπεξεργασία της Κίνησης των Ματιών)
- ΘΑΔ (Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης)
- Άλλο (Εκφραστικές θεραπείες, Καλλιτεχνική θεραπεία, Ψυχοκινητική θεραπεία, Φαρμακευτική θεραπεία κ.τ.λ.)



ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΜΟΥ ΣΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

**Ασθενείς, επιβιώσαντες, φροντιστές,
επαγγελματίες-όλοι επιτρέπεται να πενθούν**

ΠΕΝΘΟΣ

= η φυσική απόκριση στην απώλεια, τυπικά εμπεριέχει συναισθήματα θλίψης, προσμονής, θυμού, ενοχής, σύγχυσης και μουδιάσματος. Είναι μια περίπλοκη και εξατομικευμένη διαδικασία η οποία διαφέρει αρκετά από άτομο σε άτομο. Η θλίψη είναι απαραίτητη για να επεξεργαστείς την απώλεια που βιώνεις.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ/
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



Βρείτε βοηθητικές πηγές και προτάσεις βιβλίων στο: **beatcancer.eu**

ΠΑΡΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΚΑΠΟΙΟΥ ΝΑ ΠΕΝΘΕΙ ΜΕ
ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟ, Η
ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΩΝ
ΠΟΙΚΙΛΩΝ ΤΡΟΠΩΝ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΟΝ
ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΕΚΕΙΝΟΥΣ
ΠΟΥ ΘΡΗΝΟΥΝ.

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΜΟΥ ΣΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

Ασθενείς, επιβιώσαντες, φροντιστές,
επαγγελματίες-όλοι επιτρέπεται να
πενθήσουν με το δικό τους τρόπο

- Επιτρέπεται να κλάψω, αλλά δεν είναι υποχρεωτικό να το κάνω
- Επιτρέπεται να έχω θυμό και να εκφράζω τα συναισθήματά μου
- Επιτρέπεται να φοβάμαι
- Επιτρέπεται να γελάω και να νιώθω χαρά ξανά
- Μπορώ να έχω πολλά διαφορετικά συναισθήματα την ίδια στιγμή
- Επιτρέπεται να ξεχάσω για λίγο
- Επιτρέπεται να πενήθσω όσο θέλω
- Δεν θα πρέπει να νιώθω ενοχή
- Επιτρέπεται να μιλήσω για την ασθένεια, αν θέλω
- Επιτρέπεται να μιλήσω για τη θλίψη μου, τις απώλειες και τους φόβους
- Επιτρέπεται να μιλήσω για το θάνατο και το τέλος
- Μπορώ να κάνω όσες ερωτήσεις θέλω
- Επιτρέπεται να έχω λίγη ησυχία και γαλήνη
- Επιτρέπεται να κάνω πράγματα που με παρηγορούν και που είναι καλά για εμένα
- Επιτρέπεται να δείχνω αδυναμία
- Επιτρέπεται να πάρω όσο χρόνο χρειάζομαι

«Η ΛΥΠΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ, ΣΑΠΙΖΕΙ. ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΣΕ ΑΡΡΩΣΤΗΣΕΙ. ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΤΗΝ
ΕΚΦΡΑΣΟΥΜΕ, ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΥΠΟΦΕΡΤΗ.»

Dirk de Wachter, Ψυχίατρος



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΚΑΡΤΕΣ ΤΣΕΠΗΣ



- Διατηρήστε τις κάρτες τσέπης εύκολα προσβάσιμες – είτε στο γραφείο σας, είτε σε μια βιτρίνα, είτε στους χώρους αναμονής του ιδρύματός σας.
- Χρησιμοποιήστε τα ως οδηγό αναφοράς όταν συζητάτε για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική φροντίδα με ασθενείς, επιζώντες, οικογένειες, φροντιστές, συναδέλφους ή εκπαιδευτικούς.
- Μοιραστείτε τις κάρτες και τις πληροφορίες με άλλους για να ευαισθητοποιήσετε και να ξεκινήσετε συζητήσεις σχετικά με τη σημασία της υποστήριξης της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια και μετά τον καρκίνο στην παιδική ηλικία, την εφηβεία και τους νέους ενήλικες.
- Επισκεφθείτε τον ιστότοπο που παρέχεται στις κάρτες για να αποκτήσετε πρόσβαση σε περισσότερες πηγές και εμπειριστατωμένες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική φροντίδα. Εγγραφείτε στην πλατφόρμα μας για να συνδεθείτε με άλλους.
- Χρησιμοποιήστε τον ελεύθερο χώρο στην αντίστοιχη κάρτα για να σημειώσετε τυχόν σημειώσεις ή σημαντικά στοιχεία επικοινωνίας που σχετίζονται με υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή δίκτυα υποστήριξης.



beatcancer.eu

Εκτύπωση

Όλες οι κάρτες τσέπης αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Δικτύου Επιζώντων Καρκίνου Νεολαίας (EU-CAYAS-NET) και αναθεωρήθηκαν σε συνεργασία με υποστηρικτές ασθενών και επαγγελματίες υγείας. Την κύρια ευθύνη μοιράστηκαν η Childhood Cancer International – Europe και το Medical University of Vienna. Το περιεχόμενο δεν εγείρει καμία αξίωση πληρότητας. Τελευταία αναθεώρηση: Ιούνιος 2025.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

10 Σημεία Κλειδιά για την Ψυχική Υγεία:

Liesla J. Weiler-Wichtl, Κλινική Ψυχολόγος, Αυστρία

Μιλώντας με νέα άτομα για σοβαρά ζητήματα:

Ulrike Leiss, Κλινική Ψυχολόγος, Αυστρία

Πηγές: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Τι να κάνεις και τι όχι στην επικοινωνία:

Oriana Sousa, Ψυχολόγος & Εκπρόσωπος Ασθενών,
Πορτογαλία

Η κοινωνική διάσταση:

Kerstin Krottendorfer, Κλινική Κοινωνική Λειτουργός, Αυστρία

Tiago Pinto da Costa, Εκπρόσωπος Ασθενών, Πορτογαλία

Εκπαιδευτική Υποστήριξη:

Anna Zettl, Εκπρόσωπος Ασθενών, Αυστρία

Anika Rupprecht, Ψυχολόγος, Αυστρία

Ulrike Leiss, Κλινική Ψυχολόγος, Αυστρία

ΟΙ ΚΑΡΤΕΣ ΤΣΕΠΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΣΕ
ΠΟΛΛΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ.

Επαγγελματική υποστήριξη:

Anna Zettl, Εκπρόσωπος Ασθενών, Αυστρία

Anika Rupprecht, Ψυχολόγος, Αυστρία

Ulrike Leiss, Κλινική Ψυχολόγος, Αυστρία

Η εξισορρόπηση μεταξύ φόβου και ελπίδας:

Hannah Gsell, Εκπρόσωπος Ασθενών, Αυστρία

Ulrike Leiss, Κλινική Ψυχολόγος, Αυστρία

Θρήνος και κατάθλιψη:

Alied van der Aa, Ψυχολόγος, Ολλανδία

Το δικαίωμά μου στο πένθος:

Περιεχόμενο προσαρμοσμένο από την Ayse Bosse (2015)

Ειλικρινείς ευχαριστίες στους παρακάτω ανθρώπους για την προσεκτική ανασκόπηση των καρτών τσέπης και τη συμμετοχή τους στη διαδικασία συναίνεσης:

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa,

Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA