

SĂ DISCUTĂM DESPRE ...

Sănătate Mintală și Asistență Psihosocială

în timpul și după
cancer în copilărie, la
adolescență și tineri
adulți

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



UN SET DE CĂRȚI
DE BUZUNAR EU-
CAYAS-NET
PENTRU
ORIENTARE ȘI
SENSIBILIZARE



SĂ DISCUTĂM DESPRE ...

- 10 Puncte Cheie privind Sănătatea Mintală
- Să vorbim despre lucruri serioase
- Ce Să Faci și ce să Nu Faci în comunicare
- Dimensiunea socială
- Sprijin pentru educație
- Sprijin pentru carieră
- Frică și speranță
- Durere și depresie
- Dreptul meu de a fi în doliu

**„SĂNĂTATEA MINTALĂ
ÎNSEAMNĂ MAI MULT
DECÂT ABSENȚA
TULBURĂRILOR
MINTALE”**
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 PUNCTE CHEIE PENTRU A AVEA GRIJĂ DE SĂNĂTATEA MINTALĂ

Cancerul la tineri poate lăsa un impact de durată. Deși accentul se pune adesea pe sănătatea fizică, este important să se acorde prioritate și sănătății mintale pe parcursul cancerului și după.



Recunoașteți-vă sentimentele

Este normal să simțiți o serie de emoții, inclusiv anxietate, tristețe și teamă. Recunoașteți aceste emoții și căutați sprijin atunci când este necesar.



Găsiți un sistem de sprijin

A avea un sistem de sprijin ne poate ajuta emoțional și practic. Acesta poate include familia, prietenii și grupurile de sprijin.



Prioritizați îngrijirea de sine

Îngrijirea sănătății fizice prin exerciții fizice, alimentație sănătoasă și somn poate îmbunătăți sănătatea mintală.



Căutați ajutor profesional

Profioniștii din domeniul sănătății mintale, precum psihologii și consilierii, pot oferi sprijin specializat tinerilor și familiilor acestora.



Educați-vă

Învățarea despre sănătatea mintală pe parcursul bolii și după cancer, poate reduce stigmatizarea și crește accesul la resurse.



Rămâneți conectați

Activitățile sociale și hobby-urile pot îmbunătăți sprijinul social și pot reduce sentimentul de izolare.

ÎN TIMPUL
CANCERULUI ȘI DUPĂ

**ÎN TIMPUL
CANCERULUI ȘI DUPĂ**



Practicile de conștientizare, cum ar fi meditația și exercițiile de respirație, pot reduce stresul și îmbunătăți bunăstarea emoțională.



A trăi cu și după cancer este o călătorie și este important să mergeți pas cu pas. Amintiți-vă că nu trebuie să gândiți întotdeauna pozitiv. Disperarea și speranța se pot alterna și asta este în regulă!



Contactați un profesionist din domeniul sănătății cu privire la sănătatea dvs. mentală și orice preocupări pe care le aveți.



Nu vă fie teamă să vorbiți și să vă susțineți nevoile de sănătate mintală. Este în regulă dacă aveți nevoie de cineva care să vă sprijine în acest sens.

[illegible]

Pentru mai multe informații: **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

VORBIND CU TINERII DESPRE LUCRURI SERIOASE

Comunicarea despre subiecte dificile nu poate fi evitată, însă abordarea și atitudinea pot face diferența.

RECOMANDĂRI PENTRU
ORICINE ESTE IMPLICAT
ÎNTR-O CONVERSAȚIE

1 STAȚI LA NIVELUL OCHILOR

Fizic și simbolic.

2 APRECIAȚI

Arătați disponibilitatea de a intra în lumea tinerilor, încercați să le acceptați realitatea așa cum o văd ei și să le ascultați temerile și pierderile așa cum le simt ei. Apreciați punctele lor de vedere – nu judecați și nu subestimați.

3 IMPLICAȚI-Î

Dați glas tinerilor: Vorbiți CU ei, nu DESPRE ei! Încurajați participarea activă, adaptată vârstei.

4 ASCULTAȚI

Ascultați cu atenție: CE și CUM se spune? Mai ales în momente atipice și în locuri neașteptate.

5 ADAPTAȚI LIMBAJUL

Folosiți un limbaj blând și atent, orientat către STADIUL DE DEZVOLTARE al tânărului. Luați în considerare atât comunicarea verbală, cât și cea nonverbală (de ex. contact vizual, spațiu personal).

6 RESPECTAȚI SENTIMENTELE

Luați sentimentele în serios. Numiți sentimentele, respectați-le, nu le minimalizați.

7 FIȚI SINCERI

Pentru a construi încrederea, tinerii așteaptă răspunsuri sincere la întrebări sincere.

Contact/Notițe
.
.
.
.



Pentru mai multe informații:
beatcancer.eu

VORBIND CU TINERII DESPRE LUCRURI SERIOASE

8 ARĂTAȚI DESCHIDERE

Semnalați că toate întrebările sunt bune și binevenite. Fiți deschis să discutați subiecte dificile în loc să le faceți tabu. Fiți atenți la micile semnale.

9 ORIENTAȚI-VĂ CĂTRE ÎNTREBĂRI

Lăsați-vă ghidați de întrebările tinerilor. Ei caută în mod natural cantitatea de informații potrivită pentru ei, pentru a se simți în siguranță. Nu-i provocați prea mult sau prea puțin.

→ **DE EX. CE ȘTIȚI DEJA?
CE ȘI CÂT DE MULT DORIȚI SĂ AFLAȚI? CE
ANUME VĂ ÎNGRIJOREAZĂ?**

10 ACORDAȚI SPAȚIU & TIMP

Oferiți un mediu protejat, adecvat vârstei. Luați în considerare capacitatea de atenție și acordați timp pentru procesare. Programați mai multe conversații secvențiale.

**ESTE ÎN REGULĂ SĂ
FIȚI COPLEȘIT ȘI SĂ
CĂUTAȚI AJUTOR ATUNCI
CÂND COMUNICAȚI.**

**RECOMANDĂRI PENTRU
ORICINE ESTE IMPLICAT
ÎNTR-O CONVERSAȚIE**

11 UTILIZAȚI INSTRUMENTE

Puneți la dispoziție cărți, desene, aplicații, modele vizuale etc. pentru a încuraja înțelegerea și prelucrarea în vederea sprijinirii luării de decizii în cunoștință de cauză de comun acord.

12 PLANIFICAȚI & ACȚIONAȚI

Discutați despre următorii pași concreți și planificați împreună pentru a asigura autoeficiența și procesarea sănătoasă. Oferiți încredere și siguranță.

13 IMPLICAȚI FAMILIA & REȚEAUA SOCIALĂ

Comunicarea deschisă s-a dovedit a fi un factor de protecție pentru toți cei implicați. O persoană de încredere poate fi o sursă valoroasă de sprijin în timpul conversațiilor dificile.



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

CE SĂ FACEȚI ȘI CE SĂ NU FACEȚI ÎN COMUNICARE

Înainte de a vă angaja într-o conversație cu persoane care trăiesc cu și după cancer, întrebați-vă...

- Cum mă simt astăzi? Sunt capabil să ofer sprijin?
- Care este rolul meu în viața acestei persoane?
- Ce implică acest lucru pentru conversație?
- Ce așteaptă această persoană de la mine?
- Dacă aș fi eu, ce aș dori de la această conversație?
- Ce știu (sau cred că știu) despre acest diagnostic?
- Ce fel de întrebare pot adresa? Trebuie să întreb asta?

[illegible]

RECOMANDĂRI PENTRU
ORICINE ESTE IMPLICAT
ÎNTR-O CONVERSAȚIE

PRINCIPALELE CONCLUZII

- Este în regulă să nu știți ce să spuneți (și să exprimați asta deschis)
- Este în regulă să adresați o întrebare dificilă, dar oferiți-i interlocutorului spațiul necesar de a nu răspunde
- Acceptați experiența persoanei, nu ceea ce credeți că este
- Fiți curios
- Aveți răbdare
- Încercați să vă acomodați cu tăcerea, comunicarea non-verbală poate fi și ea eficientă și reconfortantă



Pentru mai multe informatii: **beatcancer.eu**

SFATURI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA COMUNICĂRII

Ce să spuneți **DOS**

- **Personalizați comunicarea**
luați în considerare vârsta individuală, dezvoltarea cognitivă, aspectele sociale și recunoașteți nevoile și abilitățile unice
- **Recunoașteți sentimentele**
Fiți empatic, dar evitați empatia excesivă
- **Susțineți procesul decizional**
Furnizați toate informațiile necesare pentru a lua o decizie în cunoștință de cauză
- **Fiți sincer și transparent**
Prezentați informațiile într-o manieră constructivă și plină de speranță

COMUNICAREA DEFICITARĂ
POATE AFECTA LUAREA DECIZIILOR,
RESPECTAREA TRATAMENTULUI,
RELAȚIILE SOCIALE &
SĂNĂTATEA MINTALĂ.

Ce să NU spuneți/faceți **DON'Ts**

- **Învinovățire**
„Ce ați făcut ca să aveți cancer?”
- **Comparație**
„Am cunoscut pe cineva bolnav de cancer și a murit”
- **Impunere**
„Ar trebui să fii recunoscător! Cel puțin tu ești în viață!”
- **Etichetare**
„Luptător” «Erou» (Nu există formulă generală)
- **Folosirea de poyitivitate toxică**
„Nu vă mai îngrijați, în câteva luni veți arăta complet normal”
- **Depersonalizare, minimizare**
„Cel puțin nu aveți cel mai agresiv tip de cancer”



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.



- Educație
- Locul de muncă
- Condiții de viață materiale (de ex. venit, disponibilitate de alimente și îmbrăcăminte)
- Condiții de trai (de ex. starea și calitatea locuințelor)
- Statutul legal

- Limba
- Țara de origine
- Etnie

[illegible]

- Relații interpersonale
- Rețele sociale
- Sprijin social

- Factori de mediu (de ex. urban vs. rural, condiții climatice, calitatea aerului)
- Mobilitate (de ex. disponibilitatea transportului, accesibilitatea locurilor de muncă, a școlilor, a facilităților medicale)

DIMENSIUNEA SOCIALĂ

De ce este nevoie?

- ! Concepte de tratament **bio-psiho-social**
- ! Screening/evaluare socială, consiliere & intervenții pentru toți tinerii și îngrijitorii acestora în timpul tratamentului și îngrijirii ulterioare
- ! **Dreptul de a fi uitat**
= eliminarea discriminării împotriva supraviețuitorilor cancerului în privința accesului la servicii financiare esențiale.
 - Eliminarea tratamentului inechitabil, cauzat de istoricul medical al supraviețuitorilor, care solicită servicii financiare.
 - Oferirea de drepturi legale supraviețuitorilor pe termen lung de a nu dezvălui istoricul lor de cancer entităților financiare.
 - Garantarea accesului la asigurare și prevenirea creșterii ratelor de asigurare sau a creditelor bancare.



Conceptele de tratament bio-psiho-social reprezintă o abordare multidimensională a sănătății și bolii.

Nu numai aspectele somatice, ci și cele psiho-sociale trebuie să fie incluse în examinarea sănătății și a bolii.

Tratament la cele trei niveluri



Pentru mai multe informații: **beatcancer.eu**

bio

de ex. boală oncologică

psiho

de ex. teama, tristețea cronică, bunăstarea emoțională

social

de ex. izolarea, povara socio-economică



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**

SPRIJIN PENTRU EDUCAȚIE

Tinerii care trăiesc cu și după cancer se pot confrunta cu restricții în educația lor din cauza bolii, a tratamentului sau a efectelor tardive.

De ce este nevoie?

→ **Supraveghere și sprijin pe întreaga durată a educației**
... pentru tinerii care trăiesc cu și după cancer, îngrijitorii, profesorii și colegii lor

→ **Acces ușor** la informații utile privind toate opțiunile de sprijin juridic și practic

→ Profesioniști dedicați îngrijirii ulterioare, cu **cunoștințele, competențele și timpul** necesare pentru a coordona comunicarea între tânăr/familie, școală și echipa medicală

Contact/Notițe

.
.
.
.



→ Puncte cheie pentru sprijin pentru educație pe verso
→ Materiale de asistență în diferite limbi:
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

NORMALITATE
ACOLO UNDE ESTE
POSIBIL - SPRIJIN ACOLO
UNDE ESTE NECESAR

SCOPUL NOSTRU:
EDUCAȚIE CARE SE
POTRIVEȘTE
ABILITĂȚILOR,
PERSONALITĂȚII
ȘI PLANURILOR DE
VIITOR

PAȘI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SPRIJINULUI EDUCAȚIONAL

- #1 Obțineți o imagine de ansamblu clară a **ATUURILOR** și **DIFICULTĂȚILOR** personale.
→ de ex. prin evaluare neuropsihologică
- #2 Luați în considerare **COMPENSAREA DEZAVANTAJULUI**: deosebit de importantă în cazul în care limitarea într-un domeniu (de ex. memoria) ar conduce la un dezavantaj în alte domenii (de ex. matematică).
- #3 Sprijin **AXAT PE PERSOANĂ**: Utilizarea opțiunilor legale și/sau compensarea dezavantajelor – adaptate la nevoile individuale.
- #4 Fiți **TRANSPARENT**: planificați și discutați **ÎMPREUNĂ** opțiunile de sprijin. Comunicați și colaborați cu toate părțile implicate (tânăra/ul, îngrijitorii, frații, colegii & profesorii).
- #5 Oferiți **SUPORT EMOȚIONAL**: permiteți sentimentele de anxietate, incertitudine & teama de a fi diferit și apelați la sprijin.

**FACEȚI FAȚĂ
LIMITĂRILOR
- BENEFICIAȚI DE
ATUURI**

**FĂRĂ FAVORITISM,
DAR REDUCÂND
DEZAVANTAJELE**

- = **compensarea dezavantajelor legate de boală pentru a asigura egalitatea de șanse**
- Încăperi separate, liniștite pentru examene
 - Încăpere pentru pauze
 - Utilizarea de materiale de învățare care sprijină memoria (de ex. colecția de formule matematice)
 - Timp suplimentar pentru examene
 - Reducerea sarcinilor sau a temelor
 - Materiale de învățare multimodale, materiale pentru planificare și structură
- #6 Concentrați-vă nu numai pe performanță, ci și pe **SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ** și pe situația socială; preveniți intimidarea.

SĂ FACEM SPRIJINUL PENTRU CARIERĂ O PRIORITATE

De ce este nevoie?

- ! Supraveghere continuă și sprijin pe termen lung în îngrijirea ulterioară...
 - ... pentru tinerii care trăiesc cu și după cancer, îngrijitorii & angajatorii acestora
- ! **Acces ușor** la informații utile privind toate opțiunile de sprijin juridic și practic
- ! Profesioniști dedicați îngrijirii ulterioare cu **cunoștințele, competențele și resursele de timp** necesare pentru a coordona comunicarea
 - ... între tânăr/familie, locul de muncă, echipa medicală și furnizorii de sprijin în carieră
- ! Programe de sprijin între semeni

Tinerii care trăiesc cu și după cancer se pot confrunta cu restricții în cariera lor din cauza bolii, a tratamentului sau a efectelor tardive.

De foarte multe ori sunt subestimați sau supraestimați din cauza lipsei de cunoștințe a celorlalți și prin urmare pot ajunge în situații de muncă nepotrivite

- Puncte cheie pentru sprijinul în carieră pe verso
- Materiale de asistență în diferite limbi: 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

PUNCTE CHEIE PRIVIND SPRIJINUL PROFESIONAL

**NORMALITATE
ACOLO UNDE ESTE
POSIBIL - SPRIJIN ACOLO
UNDE ESTE NECESAR**

A FACE FAȚĂ LIMITĂRILOR - A BENEFICIA DE PUNCTELE FORTE

- #1 Obțineți o imagine de ansamblu clară a **COMPETENȚELOR** și **DIFICULTĂȚILOR** legate de muncă.
→ de ex. prin neuropsihologie/sau medicina muncii
- #2 Analizați **CONDIȚIILE DE MUNCĂ** pentru a identifica unde pot fi făcute ajustări.
- #3 Sprijin **AXAT pe PERSOANĂ**: măsuri personalizate și adaptări la nevoile individuale. Luați în considerare contextul bio-psiho-social și **PLANIFICAȚI ÎN AVANS**.
→
 - Ajustarea programului de lucru
 - Condiții-cadru sau tipul de activitate
 - Furnizarea și utilizarea de instrumente & ajutoare adecvate
 - Spațiu pentru odihnă & mai mult...

#4

Clarificarea **ASPECTELOR JURIDICE**: dreptul muncii și dreptul social.

#5

TRANSPARENȚĂ: planificați și discutați **ÎMPREUNĂ** opțiunile de sprijin. Comunicați cu toate părțile implicate (tânăr/ă, îngrijitori, angajatori, colegi, furnizori de sprijin în carieră).

#6

SUPORT EMOȚIONAL ȘI SOCIAL: Nu vă concentrați doar pe performanță. Permiteți de ex. sentimentele de incertitudine, teama de a fi diferit & doliul planurilor inițiale. Luați în considerare situația socială. Preveniți intimidarea.



SCOP:
**SITUAȚIE Vocațională care
se potrivește abilităților,
personalității, pasiunii și
planurilor de viitor**

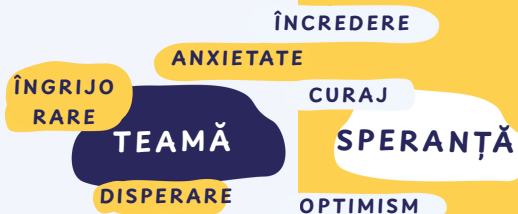
ECHILIBRAREA ÎNTRE TEAMĂ ȘI SPERANȚĂ

Sentimentele negative sunt parte a naturii umane pentru a prelucra în mod adecvat experiențele (traumatice).

- Frica este o **reacție naturală și importantă**. Este o forță care ne determină să facem față amenințărilor reale.
- **Un grad moderat de frică ...**
- are o funcție de protecție printr-un efect de îmbunătățire a performanțelor.
 - ne ascute simțurile și ne activează mecanismele de supraviețuire.
 - poate conduce la maturizare personală.



Pentru mai multe
informații: beatcancer.eu



ESTE NORMAL CA FRICA ȘI SPERANȚA, ÎNGRIJORAREA ȘI ÎNCREDEREA SĂ ALTERNEZE ÎN CEL MAI SCURT TIMP POSIBIL SAU CA ACESTEA SĂ FIE PREZENTE ÎN ACELAȘI TIMP. CAPACITATEA DE A SUSȚINE ACEASTĂ DUALITATE DE „DUBLĂ CONȘTIINȚĂ” ESTE CONSIDERATĂ CA REPREZENTÂND O ADAPTARE PSIHOLOGICĂ OPTIMĂ LA BOALĂ SAU LA CRIZE.

Speranța este un sentiment multidimensional și foarte individual, care este supus unei adaptări continue.

- Speranța este o **orientare interioară încrezătoare** că ceva dorit se va întâmpla în viitor, fără a avea o certitudine cu privire la acest lucru.
- Aceasta poate fi însoțită de teamă și îngrijorare.

„SPERANȚA ESTE CU CERTITUDINE ALTCEVA DECÂT OPTIMISMUL. NU ESTE CONVINGEREA CĂ CEVA VA IEȘI BINE, CI CERTITUDINEA CĂ CEVA ARE SENS, INDIFERENT DE CUM VA IEȘI.”

Václav Havel

DESPRE SENTIMENTELE „BUNE” ȘI „RELE”

Nu există sentimente rele. Fiecare emoție are justificarea și funcția sa și ar trebui să fie lăsată să fie simțită și exprimată.

Sentimentele care, din punct de vedere subiectiv sunt corecte și coerente, conduc la o mai mare bunăstare, indiferent dacă sunt considerate „bune” sau nu.

De ce este nevoie?

- ! **Supraveghearea** continuă a **sănătății Mintale** în timpul tratamentului și în îngrijirea ulterioară pe tot parcursul vieții
- ... pentru persoanele care trăiesc cu și după cancer și familiile/prietenii acestora
- ! **Acces ușor** la tratament psihosocial și la alte opțiuni de sprijin
- ! Profesioniști dedicați cu **cunoștințele, competențele și timpul** necesare
- ! Programe de **sprijin între egali**

**FORȚA DE „A TREBUI
SĂ FII RECUNOSCĂTOR”
POATE DUCE LA
PRESIUNE ȘI
SENTIMENTE DE
VINOVĂȚIE. EXPERIENȚELE
TRAUMATICE AR TREBUI
SĂ AIBĂ UN LOC ȘI
SĂ FIE TRATATE.**

Atitudine pozitivă vs. „Pozitivitate toxică”

Atitudinea pozitivă și optimismul sunt în general asociate cu o bunăstare mai mare...

DAR

... atunci când este folosit pentru a suprima emoțiile negative, poate face mai mult rău decât bine.

Contact/Notiçe	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1



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

LINIA FINĂ DINTRE PROCESAREA ADECVATĂ, SĂNĂTOASĂ ȘI TULBURĂRILE EMOȚIONALE

În timp ce supărarea este un răspuns natural și o parte a vieții, depresia necesită un sprijin special. Diferența dintre doliu și depresie poate fi nuanțată – și există caracteristici care se aplică ambelor stări.

SUPĂRARE

- Anxietatea este legată de pierdere sau de separare
- Plânsetele
- Dorul de persoana/ funcția/lucrul pierdut
- Gol
- Deseori vine în valuri



- Tristețe
- Pierderea interesului pentru activități și viața socială
- Oboseala
- Apetit ↑↓
- Somn ↑↓

DEPRESIA

- Anxietatea este legată de o stare de spirit generală mai scăzută
- Gânduri de autovătămare/ sinucidere
- Deseori o stare de spirit constant și susținut scăzută
- Lipsă de motivație și energie

DEȘI NU TOATĂ LUMEA VA DEZVOLTA SIMPTOME DEPRESIVE, E CRUCIAL SĂ FIȚI CONȘTIENT DE ACEASTĂ POSIBILITATE. LUAȚI ÎN CONSIDERARE FAPTUL CĂ DEPRESIA POATE AVEA LA BAZĂ DIVERȘI FACTORI.

Contact/Notițe

.

.



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

SOLICITAȚI AJUTOR PROFESIONAL

dacă următoarele persistă mai mult de 2 săptămâni:

- Vă simțiți blocat în procesul de gestionare a istoriei dumneavoastră de cancer.
- Observați un mare decalaj între ceea ce gândiți despre viața dvs. și ceea ce simțiți în legătură cu ea.
- Simțiți o presiune de a părea fericit și recunoscător, dar în interior vă simțiți trist și gol.
- „Nu m-ar deranja să nu mă trezesc mâine” este un gând care vă vine în minte în mod regulat.
- Vă confrunțați cu probleme de somn de mult timp.
- Vă simțiți extrem de obosit fără un motiv fizic clar.
- Simțiți că ați construit un baraj împotriva durerii și odată ce începeți să plângeți, nu veți mai putea opri lacrimile.

De ce este nevoie?  Supravegherea sănătății mintale în timpul tratamentului și în îngrijirea ulterioară pe tot parcursul vieții

AUTO-AJUTORARE

- Povestire
- Conversații
- Grupuri de sprijin
- Programe de mentorat
- Activitate fizică/sport
- Arte expresive
- Biblioterapie

POSIBILITĂȚI
DE SPRIJIN

ESTE ÎN
REGULĂ SĂ
CERI
AJUTOR!

TERAPIE PROFESIONALĂ

- Psihoeducație
- Terapie axată pe client
- Terapie comportamentală-cognitivă
- Terapie familială sistematică
- Terapie psihologică clinică
- Terapie neuropsihologică
- Terapie de grup
- EMDR (Desensibilizarea și Reprocesarea prin Mișcări Oculare)
- ACT (Terapie prin Acceptare și Angajament)
- Altele (Terapii expresive, terapie prin artă, terapie psihomotorie, terapie farmaceutică etc.)

 Acces facil la tratament psiho-social

 Pentru mai multe informații:
beatcancer.eu



DREPTUL MEU LA DOLIU

Pacienți, supraviețuitori, îngrijitori,
profesioniști – fiecare are dreptul la doliu

DOLIU

= răspunsul natural la pierdere, care implică de obicei sentimente de tristețe, dor, furie, vinovăție, confuzie și neputință. Este un proces complex și individualizat care variază foarte mult de la de la persoană la persoană. Durerea este necesară pentru a procesa pierderea prin care treceți.

Contact/Notițe
.
.
.
.
.



Resurse utile și recomandări de cărți :
beatcancer.eu

ÎN POZITA LIBERTĂȚII
DE A TRĂI DOLIUL ÎN
PROPRIUL MOD, LIPSA
ACCEPTĂRII ȘI
ÎNȚELEGERII DE CĂTRE
SOCIETATE A
DIFERITELOR PROCESE
DE DOLIU POATE DUCE
LA STIGMATIZAREA ȘI
IZOLAREA CELOR
AFLAȚI ÎN DOLIU.



DREPTUL MEU LA DOLIU

Pacienți, supraviețuitori, îngrijitori, profesioniști – fiecare are dreptul să proceseze durerea în felul său

- Am voie să plâng, dar nu trebuie să o fac
- Am voie să fiu furios/oasă și să-mi exprim sentimentele
- Am voie să-mi fie frică
- Am voie să râd și să fiu fericit/ă din nou
- Pot avea multe sentimente diferite în același timp
- Am voie să uit pentru o vreme
- Am voie să jelesc cât de mult vreau
- Nu trebuie să mă simt vinovat

- Am voie să vorbesc despre boală, dacă vreau
- Am voie să vorbesc despre durerea, pierderile și temerile mele
- Am voie să vorbesc despre moarte și drumul spre moarte
- Pot adresa toate întrebările pe care le doresc
- Am dreptul la puțină pace și liniște
- Am dreptul să fac lucruri care mă liniștesc și care îmi fac bine
- Am dreptul să fiu slab
- Am dreptul să îmi acord tot timpul de care am nevoie

„DUREREA CARE NU IESE LA IVEALĂ, MOCNEȘTE. TE POATE ÎMBOLNĂVI. DOAR ATUNCI CÂND O EXPRIMĂM, EA VA DEVENI SUPORTABILĂ.”

Dirk de Wachter, Psihiatru



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.



CUM SĂ FOLOSEȘTI ACESTE CĂRȚI DE BUZUNAR



- Păstrați cartonașele ușor accesibile – fie pe birou, într-un suport de afișaj sau în zonele de așteptare din instituția dvs.
- Utilizați-le ca ghid de referință atunci când discutați despre sănătatea mintală și îngrijirea psihosocială cu pacienții, supraviețuitorii, familiile, îngrijitorii, colegii sau profesorii.
- Împărtășiți cartonașele și informațiile cu alte persoane pentru a crește gradul de conștientizare și pentru a iniția discuții despre importanța sprijinului pentru sănătatea mintală în timpul și după cancerul la copii, adolescenți și tineri adulți.
- Vizitați site-ul de pe cartonaș pentru mai multe resurse și informații detaliate privind sănătatea mintală și asistența psihosocială. Alăturați-vă platformei noastre pentru a vă conecta cu alții.
- Folosiți spațiul liber de pe cartonaș pentru a lua notițe sau detalii de contact importante legate de serviciile de sănătate mintală sau de rețelele de sprijin.



beatcancer.eu

Imprint

Toate fișele de buzunar au fost elaborate în cadrul proiectului EU-CAYAS-NET și revizuite în colaborare cu reprezentanții pacienților și profesioniștii din domeniul sănătății. Responsabilitatea principală a fost împărțită între Childhood Cancer International – Europe și Universitatea de Medicină din Viena. Conținutul nu pretinde să fie complet. Ultima revizuire: iunie 2025.

AUTORI

10 Puncte Cheie despre Sănătatea Mintală:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Psiholog clinician, Austria

Să vorbim despre lucruri serioase:

Ulrike Leiss, Psiholog clinician, Austria

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

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

Ce Să Faceți și ce să Nu Faceți în comunicare:

Oriana Sousa, Psiholog și reprezentant pacienți, Portugalia

Dimensiunea socială:

Kerstin Krottendorfer, Asistent social clinician, Austria

Tiago Pinto da Costa, Reprezentant pacient, Portugalia

Sprijin Educație:

Anna Zettl, Reprezentant pacient, Austria

Anika Rupprecht, psiholog, Austria

Ulrike Leiss, Psiholog clinician, Austria

**CĂRȚILE DE BUZUNAR
SUNT DISPONIBILE ÎN
MAI MULTE LIMBI.**

Sprijin Carieră:

Anna Zettl, Reprezentant pacient, Austria

Anika Rupprecht, Psiholog, Austria

Ulrike Leiss, Psiholog clinician, Austria

Teamă și speranță:

Hannah Gsell, Reprezentant pacient, Austria

Ulrike Leiss, Psiholog clinician, Austria

Doliu și depresie:

Alied van der Aa, Psiholog, Olanda

Dreptul meu la doliu:

Conținut adaptat din Ayse Bosse (2015)

Mulțumiri sincere următoarelor persoane pentru revizuirea atentă a cărților de buzunar și pentru participarea la procesul de consens:

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