

European Network of



Ας μιλήσουμε για την Ψυχική Υγεία και Ψυχοκοινωνική Φροντίδα

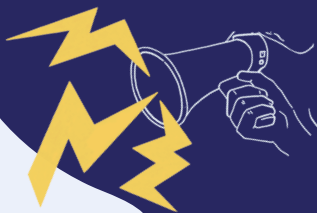
κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του
καρκίνου, της παιδικής ηλικίας, εφήβων
και νεαρών ενηλίκων

Ένα πακέτο καρτών τσέπης
EU-CAYAS-NET για
καθοδήγηση και επίγνωση



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.



Ας μιλήσουμε 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
- Νευροψυχολογία (σε προετοιμασία)
- Φόβος και ελπίδα
- Πένθος και κατάθλιψη
- Το δικαίωμα μου στο πένθος

10 Σημεία Κλειδιά για να προσέξεις την Ψυχική σου Υγεία

κατά την διάρκεια και μετά τον καρκίνο

Ο καρκίνος σε νεαρά άτομα μπορεί να αφήσει μια μακροχρόνια επιρροή. Ενώ η εστίαση συνήθως αφορά την σωματική υγεία, είναι επίσης σημαντικό να δίνεται προτεραιότητα στην ψυχική υγεία κατά την 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 ζήτη 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.

Ζήτη επαγγελματική βοήθεια

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

European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Δικτύωση

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



Μίλα για τον εαυτό σου

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



Ασκήσεις χαλάρωσης

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



Προχώρα μέρα με την μέρα

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



Ενημέρωσε επαγγελματίες φροντίδας υγείας

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



Δείτε την κάρτα τσέπης "Η εξισορρόπηση μεταξύ φόβου και ελπίδας"

Επικοινωνία/Σημειώσεις



Βρες παραπάνω πληροφορίες σε:
beatcancer.eu



Συστάσεις για
οποιοδήποτε
παίρνει μέρος σε
μια συζήτηση

Μιλώντας με νέα άτομα για σοβαρά ζητήματα

#1 ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ

Σωματικά και συμβολικά.

#2 ΝΑ ΕΚΤΙΜΑΣ

Δείξε προθυμία να μπει στον κόσμο του νεαρού ατόμου, προσπάθησε να αποδεχτεί την πραγματικότητά του όπως την 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.

#3 ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕ

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

#4 ΑΚΟΥ

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

#5 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ

Χρησιμοποίησε ευγενικό και προσεγγμένο λόγο, προσαρμοσμένο στο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ του νεαρού ατόμου. Λάβε υπόψιν τόσο τον λεκτικό όσο και άλλους τρόπους επικοινωνίας.

#6 ΣΕΒΑΣΟΥ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Πάρε τα συναισθήματα στα σοβαρά. Ονομάτιζε τα συναισθήματα, σεβάσου τα, μην τα υποβαθμίζεις.

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



π.χ. οπτική επαφή, προσωπικός χώρος

Βρες περισσότερες πληροφορίες στο: [beatcancer.eu](https://www.beatcancer.eu)



Επικοινωνία/Σημειώσεις



Μιλώντας με νέους ανθρώπους για σοβαρά ζητήματα

#7 ΔΕΙΞΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

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

#8 ΔΕΙΞΕ ΑΝΟΙΧΤΟΤΗΤΑ

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

π.χ. Τι ξέρεις ήδη;
Τι και πόσα πολλά θέλεις να ξέρεις;
Τι ακριβώς σε ανησυχεί;

#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.

Είναι εντάξει να νιώθεις υπερφόρτωση και να ψάχνεις βοήθεια όταν επικοινωνείς.

#10 ΔΩΣΕ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ

Να προσφέρεις ένα προστατευμένο, ηλικιακά κατάλληλο περιβάλλον. Λάβε υπόψιν το χρονικό εύρος συγκέντρωσης και δώσε χρόνο για διεργασία. Προγραμματίσε αρκετές διαδοχικές συζητήσεις.

#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

Συζήτησε 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 την διάρκεια δύσκολων συζητήσεων.



Μιλώντας με νέα άτομα για σοβαρά ζητήματα

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

- Πως νιώθω σήμερα; Έχω την ικανότητα να βοηθήσω;
- Ποιος είναι ο ρόλος μου στην 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 την συζήτηση;
- Τι ξέρω (ή νομίζω ότι ξέρω) σχετικά με αυτήν την διάγνωση;
- Τι είδους ερώτηση μπορώ να ρωτήσω; Μπορώ να το ρωτήσω αυτό;



Συστάσεις για
οποιαδήποτε
παίρνει μέρος σε
μια συζήτηση

Επικοινωνία/Σημειώσεις



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

Συμβουλές Κλειδιά !



Βρες περισσότερες
πληροφορίες στο:
beatcancer.eu



Συμβουλές για βελτίωση επικοινωνίας

Η κακή επικοινωνία μπορεί να επηρεάσει την λήψη αποφάσεων, την προσκόλληση στην θεραπεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την ψυχική υγεία.

Τι να πεις

DO'S

Προσάρμοσε την επικοινωνία

Λάβε υπ' όψιν την ηλικία του ατόμου, την γνωστική ανάπτυξη, τις κοινωνικές τυχές και αναγνώρισε τις μοναδικές ανάγκες και ικανότητές του

Αναγνώρισε συναισθήματα

Να έχεις ενσυναίσθηση, αλλά να αποφεύγεις την υπερβολή της

Υποστήριξε την λήψη αποφάσεων

Να παρέχεις όλες τις αναγκαίες πληροφορίες για την λήψη μιας εμπεριστατωμένης απόφασης

Δείξε ειλικρίνεια και διαφάνεια

Απεικόνισε τις πληροφορίες με έναν εποικοδομητικό 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» «Ηρωας» (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»

Η κοινωνική διάσταση



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

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



Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες

- Εκπαίδευση
- Εργασία
- Υλικές κοινωνικές συνθήκες (π.χ. εισόδημα, διαθεσιμότητα φαγητού και ρουχισμού)
- Συνθήκες ζωής (π.χ. οικιακή κατάσταση και ποιότητα)
- Νομικό καθεστώς

Κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες

- Γλώσσα
- Χώρα καταγωγής
- Εθνικότητα



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)



Κοινωνικές σχέσεις

- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Κοινωνικά δίκτυα
- Κοινωνική στήριξη



Η κοινωνική διάσταση

Τι χρειάζεται;

! Βιο-ψυχο-κοινωνικά θέματα θεραπείας

Κοινωνικός έλεγχος/αξιολόγηση, συμβουλευτική και παρεμβάσεις **για όλα τα νέα 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.



Πολυδιάστατη προσέγγιση στην υγεία και στην ασθένεια.

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

Θεραπεία και στα τρία επίπεδα.

i Βρες παραπάνω πληροφορίες στο: **beatcancer.eu**



Επικοινωνία/Σημειώσεις



Hey!

Εκπαιδευτική Υποστήριξη



Τα νέα 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.

Τι χρειάζεται;

Παρακολούθηση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης

... για νέα άτομα που ζουν με καρκίνο και μετά από αυτόν, τους φροντιστές τους, τους δασκάλους και τους συνομηλίκους τους

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 τον συντονισμό της επικοινωνίας μεταξύ του νεαρού ατόμου/οικογένειας, του σχολείου και της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης



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



Βρες υποστηρικτικό υλικό σε διαφορετικές γλώσσες στο: **beatcancer.eu**



ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ όποτε γίνεται-
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ όποτε χρειάζεται

Ο στόχος μας: εκπαίδευση που ταιριάζει στις ικανότητες, την προσωπικότητα και τα μελλοντικά σχέδια

Επικοινωνία/Σημειώσεις



6

Βήματα για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής υποστήριξης

#1

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

π.χ. μέσω νευροψυχολογικής αξιολόγησης



Αντιμετωπίστε τους περιορισμούς - Επωφεληθείτε από τις δυνάμεις σας

#2

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

#3

Ατομοκετρική 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.

#6

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

ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΗ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ

Τόλμησέ το!

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

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



Όχι ευνοιοκρατία, αλλά ελάττωση μειονεκτημάτων

Hey!

Ας κάνουμε την Επαγγελματική Υποστήριξη προτεραιότητα



Τι χρειάζεται;

! Συνεχής επιτήρηση και **μακροπρόθεσμη** υποστήριξη στη φροντίδα παρακολούθησης...

→ ... για νέους ανθρώπους 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

! Αφοσιωμένοι 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 νέα 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**



Επικοινωνία/Σημειώσεις



Βασικά σημεία σχετικά με την επαγγελματική υποστήριξη

Στόχος

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: σχεδιάζουμε και συζητάμε επιλογές υποστήριξης **ΜΑΖΙ**. Επικοινωνήστε με όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

(νεαρό άτομο, φροντιστές, εργοδότες, συνάδελφοι, πάροχοι επαγγελματικής υποστήριξης)

#5

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

Επαγγελματική κατάσταση που ταιριάζει σε ικανότητες, προσωπικότητα, πάθος, και μελλοντικά σχέδια

ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ όποτε γίνεται-**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ** όποτε χρειάζεται

#6

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

π.χ. μέσω νευροψυχολογίας ή ιατρικής της εργασίας

#1

Αντιμετώπισε τους περιορισμούς-επιφέλησου από τις δυνάμεις

#4

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

#3

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

#2

Ανάλυσε τις **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** για να αναγνωρίσεις που μπορούν να γίνουν προσαρμογές.

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

Η εξισορρόπηση μεταξύ φόβου και ελπίδας

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

Ανησυχία

Φόβος

Απελπισία

Άγχος

Αισιοδοξία

Ελπίδα

Κουράγιο

Αυτοπεποίθηση

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

- 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.

Είναι φυσιολογικό ο φόβος και η ελπίδα, η ανησυχία και η αυτοπεποίθηση να εναλλάσσονται σε σύντομο χρονικό διάστημα ή να υπάρχουν ταυτόχρονα. Η ικανότητα διατήρησης αυτής της δυαδικότητας "**διπλής επίγνωσης**" θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει μια βέλτιστη ψυχολογική προσαρμογή στην ασθένεια ή στις κρίσεις.

- 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 ελπίδα σίγουρα δεν ταυτίζεται με την αισιοδοξία. Δεν είναι η πεποίθηση ότι κάτι θα πάει καλά, αλλά η σιγουριά ότι κάτι βγάζει νόημα, ανεξάρτητα από την κατάληξη.»
Václav Havel

Σχετικά με τα «καλά» και τα «κακά» συναισθήματα

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

Τι χρειάζεται;

Συνεχής παρακολούθηση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της δια βίου 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 **αλληλουποστήριξης**

Το σωστό είναι αυτό που εσύ νιώθεις σωστό!



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

Θετική στάση εναντίον «Τοξική θετικότητα»

Η θετική στάση **ΑΛΛΑ...** όταν χρησιμοποιείται για και η αισιοδοξία την καταστολή αρνητικών συνδέονται γενικά με υψηλότερη ευημερία... **ΑΛΛΑ...** όταν χρησιμοποιείται για την καταστολή αρνητικών συναισθημάτων, μπορεί να κάνει πιο πολλή ζημιά παρά καλό.

Ο εξαναγκασμός του "πρέπει να είμαι ευγνώμων" μπορεί να οδηγήσει σε πίεση και αισθήματα ενοχής. Οι τραυματικές εμπειρίες πρέπει να έχουν θέση και να αντιμετωπίζονται.

Επικοινωνία/Σημειώσεις



Η λεπτή γραμμή μεταξύ της κατάλληλης, υγιούς επεξεργασίας και των συναισθηματικών διαταραχών

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.



Πένθος

- Η στεναχώρια σχετίζεται με την απώλεια ή τον 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

Κατάθλιψη

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

Ενώ δεν είναι απαραίτητο ότι όλα τα άτομα θα αναπτύξουν καταθλιπτικά συμπτώματα, η γνώση αυτής της πιθανότητας είναι κρίσιμη. Σκέψου ότι η κατάθλιψη μπορεί να έχει αρκετούς βαθύτερους παράγοντες.

Βρες περισσότερες πληροφορίες στο:
beatcancer.eu



Επικοινωνία/Σημειώσεις

Ζήτα επαγγελματική βοήθεια

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 πως σκέφτεσαι την ζωή σου και πως νιώθεις για αυτήν.
- Νιώθεις μια **πίεση** να νιώσεις χαρά και ευγνωμωσύνη, 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 από την στιγμή που θα αρχίσεις να κλαις, δεν θα μπορέσεις ποτέ να σταματήσεις τα δάκρυά σου.



Αυτοβοήθεια

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

Δυνατότητα
ς για
υποστήριξη



Επαγγελματική θεραπεία

- Ψυχοεκπαίδευση
- Προσωποκεντρική θεραπεία
- Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία
- Συστημική οικογενειακή θεραπεία
- Κλινική ψυχολογική θεραπεία
- Νευροψυχολογική θεραπεία
- Ομαδική θεραπεία
- EMDR Απευαισθητοποίηση & Επανεπεξεργασία της Κίνησης των Ματιών
- ACT Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευση
- Άλλο Εκφραστικές Θεραπείες, Καλλιτεχνική Θεραπεία, Ψυχοκινητική θεραπεία, Φαρμακευτική θεραπεία κ.τ.λ.

! Τι
χρειάζεται;



Εποπτεία ψυχικής υγείας κατά την διάρκεια της θεραπείας και φροντίδα εφ' όρου ζωής.



Εύκολη πρόσβαση σε ψυχο-κοινωνική θεραπεία.

Το δικαίωμά μου στο πένθος

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

Πένθος

= 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 εξεργαστείς την απώλεια που βιώνεις.



Παρά την ελευθερία κάποιου να πενθεί με τον δικό του τρόπο, η έλλειψη κοινωνικής αποδοχής και κατανόησης των ποικίλων τρόπων πένθους μπορεί να οδηγήσει στο στιγματισμό και στην απομόνωση εκείνους που θρηνούν.

Βρες βοηθητικές πηγές και προτάσεις βιβλίων σε:



beatcancer.eu



Επικοινωνία/Σημειώσεις



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Το δικαίωμά μου στο πένθος



Ασθενείς, επιβιώσαντες, φροντιστές, επαγγελματίες-όλοι επιτρέπεται να πενήθσουν με τον 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 την θλίψη μου, τις απώλειες και τους φόβους
- Επιτρέπεται να μιλήσω για τον θάνατο και το τέλος
- Μπορώ να ρωτήσω 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 είμαι δείχνω αδυναμία
- Επιτρέπεται να πάρω όσο χρόνο χρειάζομαι



«Η λύπη που δεν εκφράζεται, σαπίζει. Μπορεί να σε αρρωστήσει. Μόνο όταν την εκφράσουμε, θα γίνει υποφερτή.»

Dirk de Wachter, Ψυχίατρος

Πως να...



#1

Διατηρήστε τις κάρτες τσέπης εύκολα προσβάσιμες – είτε στο γραφείο σας, είτε σε μια βιτρίνα, είτε στους χώρους αναμονής του ιδρύματός σας.

#2

Χρησιμοποιήστε τα ως οδηγό αναφοράς όταν συζητάτε για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική φροντίδα με ασθενείς, επιζώντες, οικογένειες, φροντιστές, συναδέλφους ή εκπαιδευτικούς.

#3

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.

#4

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.

#5

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 και αναθεωρήθηκαν σε συνεργασία με υποστηρικτές ασθενών και επαγγελματίες υγείας. Την κύρια ευθύνη μοιράστηκαν η Διεθνής Οργάνωση για τον Καρκίνο της Παιδικής Ηλικίας – Ευρώπη και το Ιατρικό Πανεπιστήμιο της Βιέννης. Το περιεχόμενο δεν εγείρει καμία αξίωση πληρότητας. Τελευταία αναθεώρηση τον Ιούλιο του 2024.

10 Σημεία κλειδιά για την Ψυχική Υγεία:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Συζήτηση για σοβαρά ζητήματα:

Ulrike Leis, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Πηγές: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019; Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Τι κάνουμε και τι όχι στην επικοινωνία:

Oriana Sousa, Ψυχολόγος και Συνήγορος του ασθενούς, Πορτογαλία

Η κοινωνική διάσταση:

Kerstin Krottendorfer, Κλινικός κοινωνικός λειτουργός, Αυστρία
Tiago Pinto da Costa, Συνήγορος Ασθενούς, Πορτογαλία

Εκπαιδευτική Υποστήριξη:

Anna Zettl, Συνήγορος Ασθενούς, Αυστρία
Anika Rupperecht, Ψυχολόγος, Αυστρία
Ulrike Leiss, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Επαγγελματική Υποστήριξη:

Anna Zettl, Συνήγορος Ασθενούς, Αυστρία
Anika Rupperecht, Ψυχολόγος, Αυστρία
Ulrike Leiss, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Νευροψυχολογία:

Ulrike Leiss, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Φόβος και ελπίδα:

Hannah Gsell, Συνήγορος Ασθενούς, Αυστρία
Ulrike Leiss, Κλινικός ψυχολόγος, Αυστρία

Θρήνος και κατάθλιψη:

Allied van der Aa, Ψυχολόγος, Ολλανδία

Το δικαίωμά μου στο θρήνο:

Το περιεχόμενο προσαρμόστηκε από Ayse Bosse (2015)

Η συναίεση δόθηκε από: Allied 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