

O que fazer com a Angústia

What to Do for Distress - Portuguese

A angústia é uma emoção, sentimento ou pensamento desagradável, que é comum em pessoas que têm câncer, bem como em seus familiares e outros entes queridos.

A angústia pode afetar a maneira como você se sente, pensa ou age. Pode ficar difícil para você lidar com o fato de que tem câncer e com os sintomas, o tratamento e os efeitos colaterais. Pode até mesmo piorar efeitos colaterais, como fadiga, náusea, problemas de sono e dor.

A angústia também pode fazer com que seja mais difícil tomar decisões. Você pode ter dificuldades para tomar decisões sobre o tratamento, marcar consultas de acompanhamento e até mesmo tomar os medicamentos necessários para tratar o câncer.

Aprender a falar sobre a angústia e a lidar com ela podem ajudar você e seus familiares.



Dicas para lidar com a angústia

Não existe uma solução única. Procure descobrir o que funciona para você. Pode ser também que algo funcione em um dia, mas não no dia seguinte.

Quanto mais métodos você tiver disponíveis, mais preparado você estará quando precisar deles.

O que fazer:

- Pensar sobre como você lidou com a angústia no passado. Se algo funcionou, tente novamente.
- Tentar fazer exercícios de relaxamento, meditação, yoga, massagem ou terapia com animais de estimação.
- Manter-se ativo, fazendo atividades físicas, como caminhar, andar de bicicleta ou trabalhar no jardim.
- Encontrar alguém com quem você possa conversar sobre a doença.
- Lidar com o câncer "um dia de cada vez". Tenha em mente que alguns dias serão melhores que outros.
- Ter em mente que não há problema se você não se sentir positivo o tempo todo.
- Participar de grupos de apoio e autoajuda se isso ajudar você a se sentir melhor.

- Procurar um médico a quem possa fazer todas as suas perguntas. Isso pode ajudar você a se preparar para o que provavelmente vai acontecer.
- Utilizar crenças e práticas espirituais e religiosas, como a oração, que ajudaram você no passado. Procurar outras práticas que também possam lhe trazer conforto.
- Manter um diário como forma de se expressar.
- Manter registros dos números de telefone de seus médicos, datas de tratamentos, exames, resultados laboratoriais, radiografias, efeitos colaterais, sintomas, medicamentos e estado clínico em geral.
- Conversar com sua equipe de tratamento de câncer se você estiver pensando em interromper o tratamento. Diga a eles por que você está pensando nisso e o que gostaria de fazer em vez disso.

O que não fazer:

- Pensar que vai morrer porque tem câncer. Converse com sua equipe de tratamento de câncer sobre o que você deve esperar.
- Culpar-se por estar com câncer.
- Sentir-se mal se não conseguir estar sempre positivo. É normal se sentir deprimido às vezes.
- Tentar lidar com sua angústia sozinho. Obtenha ajuda para o que você precisa.
- Sentir vergonha de procurar a ajuda de um profissional de saúde mental.
- Manter segredo em relação às suas preocupações ou sintomas com as pessoas mais próximas. Elas podem ajudar você a descobrir o que fazer e a se lembrar do que a equipe de tratamento do câncer disse.



Conversar sobre a angústia

O primeiro passo para lidar com a angústia é dizer à equipe de tratamento do câncer como você se sente. Eles contam com você para dizer o está sentindo e como está passando.

As pessoas que têm câncer descrevem a angústia como uma sensação de:

- Tristeza
- Impotência
- Ansiedade ou depressão
- Desespero
- Medo
- Raiva



Quando a angústia é séria?

Sentir-se um pouco angustiado é normal quando se tem câncer. Mas, às vezes, a angústia faz com que você tenha dificuldades para agir ou lidar com a situação. Se tiver algum dos seguintes sinais, entre em contato com a equipe de tratamento de câncer o mais rápido possível:

- Sentir-se sobrecarregado ou dominado por uma sensação de pavor
- Sentir-se tão triste que acha que não consegue continuar com o tratamento
- Sentir-se incapaz de lidar com a dor, o cansaço e a náusea
- Ter dificuldades para dormir ou comer
- Ter problemas de concentração ou de memória
- Ter muita dificuldade para tomar decisões
- Sentir-se sem esperança, perguntando se faz sentido seguir em frente

- Pensar em câncer e/ou em morte o tempo todo
- Questionar a sua fé e crenças religiosas
- Sentir-se sem esperança, sem valor, inútil e como um fardo para os outros



Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Informe à sua equipe de tratamento de câncer qualquer mudança na maneira como está se sentindo para que você possa obter a ajuda que precisa. Diga a eles quando percebeu a mudança, com o que está tendo dificuldades, e o que melhora ou piora a situação.

Às vezes, a angústia pode impedi-lo de fazer o que você precisa fazer. Ligue para a sua equipe de tratamento de câncer se você estiver:

- Sentindo tanta tristeza a ponto de achar que não conseguirá continuar o tratamento
- Tendo dificuldades para dormir, comer ou se concentrar
- Se sentindo sem esperança, desesperado
- Pensando muito sobre morte

Lembre-se: Não existe só uma maneira de lidar com a angústia. Informe à sua equipe de tratamento do câncer como você está se sentindo para que possa obter a ajuda que precisa para controlar isso. Existem medicamentos e outros serviços que talvez possam ajudar.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

