

## INTERVENTO, STRESS E CAMBIAMENTO

Affrontare un intervento chirurgico può essere considerato un evento di vita stressante e i cambiamenti che sono richiesti al paziente dalla sua condizione medica così come quelli necessari nella fase pre e post operatoria sono a loro volta dei fattori di stress.

La buona notizia è che affrontare con la **giusta consapevolezza** e **motivazione** una fase di vita difficile può essere l'occasione per modificare alcune cattive abitudini emotive e comportamentali e migliorare il proprio benessere.



Inoltre **l'atteggiamento psicologico** con cui si affronta il percorso di cura può avere un'influenza positiva sulla ripresa post intervento: **sentirti attivo** e **propositivo** piuttosto che subire la situazione può fare la differenza.

Di seguito vedremo brevemente come scoprire i tuoi punti di forza e i tuoi fattori rischio in vista dell'intervento, cosa puoi fare concretamente tu e come eventualmente puoi cercare aiuto.

## CONOSCO I MIEI PUNTI DI FORZA E I MIEI OSTACOLI DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO?

Alcuni aspetti della nostra vita come le abitudini e le attitudini che abbiamo acquisito o il contesto in cui viviamo possono funzionare come risorse per renderci più flessibili di fronte a un evento di vita stressante o a un momento di cambiamento. Allo stesso modo altri aspetti possono ostacolarci ulteriormente di fronte a una situazione difficile.

Qui sotto trovi un elenco di questi punti di forza o risorse e possibili ostacoli o fattori di rischio, così da conoscerli meglio.

### ✓ PUNTI DI FORZA O RISORSE

- I. **Essere attivi e collaborare** rispetto al proprio percorso di cura e alla propria condizione medica (raccogliere informazioni, fare domande ai medici, seguire le loro indicazioni...)
- II. Avere una **buona rete sociale** (coltivare le relazioni familiari, frequentare amici, comunicare e confidarsi con persone di fiducia...)
- III. **Coltivare interessi e passioni** (concedersi del tempo e mettere energia in ciò che piace e diverte, condividere i propri interessi con altri...)
- IV. Avere uno **stile di vita sano** (alimentazione equilibrata e buona idratazione, attività fisica adeguata all'età e alla condizione fisica...)
- V. **Interrompere cattive abitudini** per la salute e stare attenti a non svilupparne di nuove (evitare il fumo di sigaretta, l'assunzione di alcool e altre sostanze...)
- VI. **Prendersi cura** anche delle proprie emozioni e pensieri (riconoscere e accogliere le naturali emozioni spiacevoli e le preoccupazioni, permettersi di riconoscere e vivere anche le emozioni piacevoli e i pensieri positivi...)



## Punti di Forza o Risorse

### ✓ FATTORI DI RISCHIO O OSTACOLI

- I. Avere uno **stile di vita non salutare** (fumare, bere alcool, mangiare eccessivamente, essere sedentari...)
- II. **Sentirsi soli** (avere scarse relazioni ma anche percepire di non ricevere il supporto di cui si sentirebbe il bisogno da parte di amici e famiglia...)
- III. Avere **pensieri negativi** opprimenti e ricorrenti (pensare spesso alle possibili conseguenze negative dell'intervento e a se stessi come poco capaci di affrontarlo...)
- IV. Sentire le **emozioni negative** in modo **troppo intenso e disregolato** (ansia costante o forte angoscia, umore basso, rabbia esplosiva...)
- V. **Mancanza di passioni, interessi, motivazioni di vita** (sentirsi annoiati, isolati e senza valide motivazioni per impegnarsi a stare meglio...)

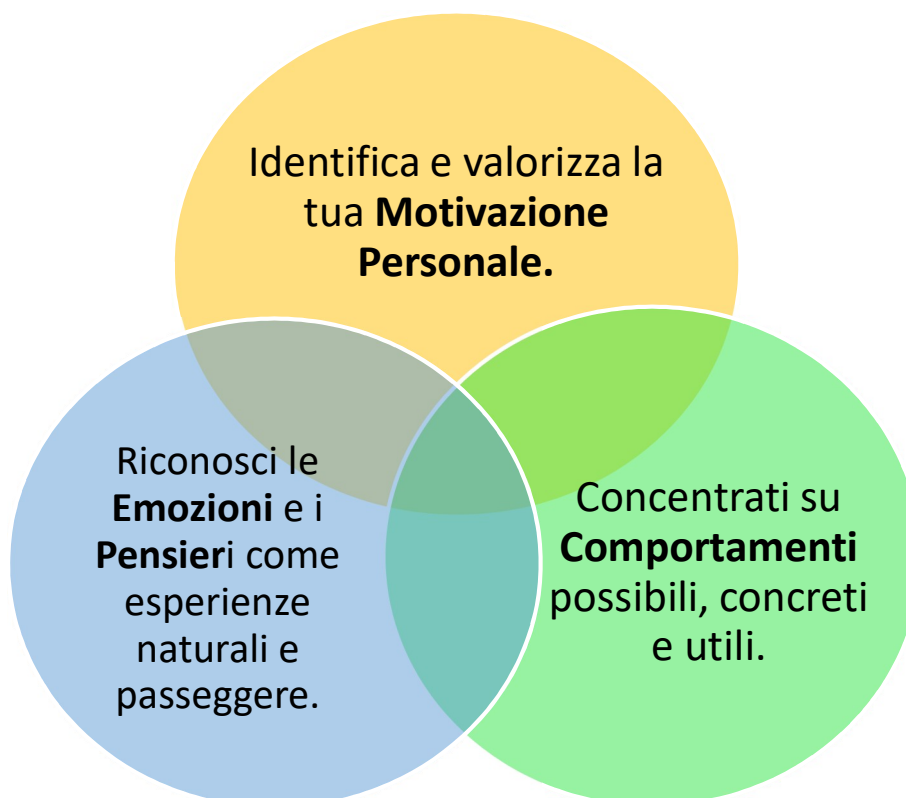
VI. Essere **passivi e sfiduciati** rispetto alla cura (non informarsi, interagire poco con i medici, mettere sempre in discussione o essere eccessivamente polemicici rispetto alle indicazioni terapeutiche...)

**Ricorda che se vuoi avere maggiori indicazioni rispetto alla tua situazione personale rispetto a questi punti puoi confrontarti con il tuo medico.**



## COME MI POSSO AIUTARE?

Ecco tre consigli che puoi mettere in atto da subito:



## 1. IDENTIFICA E VALORIZZA LA TUA MOTIVAZIONE PERSONALE.

Quando dobbiamo intraprendere una serie di **azioni impegnative**, che nell'immediato sono poco piacevoli abbiamo bisogno di fare **leva sulla nostra motivazione**.

La motivazione è del tutto personale, la puoi identificare solo tu in base a ciò che conta per te, che ti appassiona, che ha un valore nella tua vita.



- **Chiediti per chi e per che cosa stai affrontando questo intervento** e i cambiamenti che comporta (voglio tornare a camminare con il mio cane, es. mi interessa essere il più possibile autonomo...).
- **Concentrati su quello che puoi fare e sulle risorse** a tua disposizione piuttosto che pensare a ciò che manca e non puoi fare (alcuni tuoi familiari sono lontani ma li puoi chiamare e puoi vedere quelli vicini a te; es. non puoi sapere con certezza come andrà la ripresa post intervento, ma puoi leggere con attenzione questo opuscolo e fare delle scelte vantaggiose per te).
- Quando raggiungi un obiettivo del tuo percorso di cura **sii soddisfatto di te stesso** e di ciò che sei riuscito a fare.

## 2. RICONOSCI LE EMOZIONI E I PENSIERI COME ESPERIENZE NATURALI E PASSEGGERE.

È del tutto naturale di fronte a un evento stressante provare **incertezza** ed **emozioni spiacevoli** o avere occasionalmente **pensieri negativi**; le emozioni e i pensieri non sono un problema, se non ti lasci condizionare e travolgere da loro. Per fare sì che le emozioni siano meno travolgenti e i pensieri non ti sovrastino prova a fare queste semplici cose.



- **Fermati per qualche secondo** ad ascoltare le emozioni che stai provando e prova a dare loro un nome (es. “ecco quel respiro affannoso, sento ansia”).
- **Riconosci i pensieri che tornano più spesso** e nota cosa fai quando si presentano (es. Ho spesso il pensiero “andrà male” e quando ho questo pensiero mi isolo; ho il pensiero “è troppo difficile cambiare per me” e quando ho questo pensiero smetto di seguire le indicazioni del medico).
- **Scegli qualcuno con cui hai una relazione di affetto** o amicizia e che in passato si è già mostrato comprensivo e **raccontagli apertamente come ti senti**.
- Quando senti che un’emozione è particolarmente intensa **fai qualche respirazione profonda** concentrandoti solo sul respiro.
- Ricorda a te stesso che **emozioni e pensieri sono esperienze per natura passeggere** e destinate a trasformarsi e non giudicarti per il fatto di provarle.

### 3. CONCENTRATI SUI COMPORAMENTI POSSIBILI, CONCRETI E UTILI.

Adattarsi a una nuova situazione passa attraverso la messa in atto di **nuovi comportamenti concreti**. Non devono per forza essere grandi cambiamenti, possono essere sufficienti dei **piccoli passi**, la cosa importante è che siamo efficaci per migliorare la tua situazione, fattibili per te e portati avanti in modo costante nel tempo.



- **Confrontati con i medici** su quali sono le azioni più rilevanti e alla tua portata.
- **Stabilisci obiettivi piccoli, raggiungibili e concreti** (es. chiamare il mio amico/a prima di cena, es. mangiare più frutta e verdura).
- Se vuoi migliorare in qualcosa **trova delle piccole azioni che puoi fare tutti i giorni** piuttosto che grandi azioni realizzabili una volta ogni tanto.
- **Parti dalle buone abitudini che hai già e collega ad esse una nuova buona abitudine** (es. se sei già abituato a segnare in agenda gli appuntamenti con i medici, potresti segnare anche le domande importanti che vuoi fare loro quando vi incontrate).

## E SE MI ACCORGO CHE DA SOLO NON CE LA FACCIO?

Per informazioni aggiuntive rivolgersi all'U.O. di Psicologia Clinica dell'IRCCS - Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar di Valpolicella.

### CONTATTI

Email: [psicologia@sacrocuore.it](mailto:psicologia@sacrocuore.it)

Tel: 045.601.30.48

✚ Se, in previsione dell'intervento, pensi che potrebbe essere utile per te essere supportata/o nello **smettere di fumare**, nella **gestione dell'alimentazione e del peso** e/o nella gestione degli **aspetti emotivi**, il Servizio di Psicologia offre in regime di libera professione dei percorsi specifici in collaborazione anche con altri professionisti mirati a questo scopo.