Troska o zdrowie emocjonalne

pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego

Program MójNastrój

mCRC SHAPE

Witamy w programie MójNastrój

MójNastrój to element programu SHAPE (ang. ***S**upport **H**armonized **A**dvances for better **P**atient **E**xperiences* – wsparcie harmonijnego postępu w celu poprawy doświadczenia pacjentów), którego zadaniem jest pomoc w zmianie stylu życia pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego (ang. *metastatic colorectal cancer*, mCRC).
W opracowaniu niniejszej broszury uczestniczyły osoby chore na raka, a także specjaliści w zakresie zdrowia emocjonalnego i onkologii.

Życie z rakiem to często długa droga, która może wpływać na zdrowie emocjonalne – tak, jak wpływa na zdrowie fizyczne.

Możesz odczuwać wiele różnych emocji podczas kolejnych etapów życia z rakiem – słysząc diagnozę, ucząc się żyć z chorobą nowotworową i jej objawami, poddając się różnym terapiom i odczuwając ich skutki uboczne oraz, potencjalnie, będąc w zaawansowanym stadium nowotworu.[1]

Należy pamiętać, że te uczucia są normalne i zrozumiałe – wiele osób czuje to samo.

Bezpośrednimi reakcjami na diagnozę – bądź informację, że rak jest zaawansowany – bywają szok, lęk, poczucie winy lub niepewność co do przyszłości.[2] Może się zdarzyć, że w niektóre dni będziesz pozytywnie nastawiony i gotowy do zmierzenia się z rakiem, a kiedy indziej – bezradny. Możesz odczuwać cały wachlarz emocji i zmienność nastroju nawet w ciągu tego samego dnia lub tygodnia. Niektóre osoby przeżywają poważniejsze trudności, takie jak lęk i depresja.[3]

Niniejsza broszura ułatwia zrozumienie różnorodnych emocji, jakie możesz odczuwać, a poprzez wskazówki praktyczne pomaga radzić sobie z nimi na co dzień. Zawiera również porady w przypadku, gdy konieczna jest pomoc specjalisty: psychologa lub psychiatry.

Szczególny wkład w opracowanie broszury wnieśli:

- *Sarah Dauchy, psychoonkolog (psychiatra onkologiczny), Francja*
- *Claire Taylor, pielęgniarka onkologiczna, Wielka Brytania*
- *Zorana Maravic, rzeczniczka praw pacjentów, Serbia*
- *Carlos Hué, przedstawiciel pacjentów, Hiszpania*

Troska o zdrowie emocjonalne w życiu po diagnozie raka

Każda osoba przebywa odmienną drogę w chorobie nowotworowej i inaczej przyjmuje trudną wiadomość o diagnozie. Nie ma dobrych ani złych reakcji.

Chociaż określone reakcje emocjonalne są całkowicie naturalne, to nie powinny mieć znaczącego lub trwałego wpływu na codzienne życie. Należy regularnie analizować własne odczucia. Istnieją sposoby na poprawę stanu emocjonalnego i jakości życia. Czasem, aby poradzić sobie z emocjami, konieczna może się okazać dodatkowa pomoc specjalisty – pamiętaj, że zawsze masz prawo poprosić o to, czego potrzebujesz.

Zrób wszystko, co możliwe, aby samemu sobie pomóc

Spytaj siebie: Co dzisiaj odczuwam?

A następnie: Co mogę dzisiaj z tym zrobić?

Wypróbuj wybrane techniki i narzędzia opisane na następnych stronach.

Poproś inne osoby o pomoc

Rozmawiaj z członkami rodziny, przyjaciółmi i innymi chorymi. Zwróć się do pracowników ochrony zdrowia.

Opowiedz im, co czujesz, i poproś o pomoc, której naprawdę potrzebujesz.

Spytaj siebie: Czy muszę porozmawiać ze specjalistą od zdrowia psychicznego?

Spytaj siebie: Co dzisiaj odczuwam?

Pomocne bywa określenie swojego nastroju każdego dnia. Może ułatwić rozmowę z innymi o swoich uczuciach. Niekiedy określenie bądź zaakceptowanie tego, co odczuwasz, będzie Ci sprawiać trudność. Nie przejmuj się tym!

rozluźniony(-na) *przygotowany(-na)* *niespokojny(-na)*

szczęśliwy(-wa) *spokojny(-na)* *zdezorientowany(-na)*

zdeterminowany(-na) *przestraszony(-na)*

samotny(-na)

pozytywny(-na) *przygnębiony(-na)*

zagubiony(-na) *zdesperowany(-na)*

niepewny(-na) *zrozpaczony(-na)*

zmęczony(-na)

smutny(-na) *przytłoczony(-na)* *zły/zła*

drażliwy(-wa)

WAŻNA RADA

Jeżeli Twój stan emocjonalny się poprawi, będzie Ci łatwiej znieść diagnozę i leczenie nowotworu, więc nie obawiaj się prosić o pomoc.

Jeżeli masz myśli samobójcze, to w pierwszej kolejności znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać. Jeżeli nie może to być członek rodziny, przyjaciel lub przyjaciółka, zadzwoń po pomoc do miejscowej grupy wsparcia lub organizacji społecznej. Pracownik ochrony zdrowia, taki jak psycholog lub psychiatra, zapewni Ci odpowiednią terapię i opiekę.

Spytaj siebie: Jak te emocje wpływają na moje życie?

Skąd mam wiedzieć, że to coś poważniejszego?

To normalne, że od czasu do czasu odczuwasz jedną lub wiele negatywnych emocji. Jednak należy wiedzieć, jak odróżnić kilka „gorszych dni" od objawów poważniejszego stanu – takiego jak depresja.

Depresja może występować z różnym nasileniem: od łagodnej, która w umiarkowanym stopniu wpływa na Twoje życie, po głęboką, która sprawia, że bardzo trudno przetrwać każdy kolejny dzień.[4]

Jeżeli odczuwasz negatywne emocje, takie jak smutek, utrata odczuwania przyjemności i drażliwość, bądź cierpisz na bezsenność, objawy te są nadmiernie nasilone i mają wpływ na Twoje codzienne życie, zaś taki stan utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, to zapewne cierpisz na jakąś postać depresji.[5]

Opowiedz o swoich uczuciach pracownikowi ochrony zdrowia, a on skieruje Cię do osoby, która będzie mogła Ci pomóc.

Czy wciąż potrafię cieszyć się codziennym życiem?

Czy odczuwam negatywne emocje dłużej niż kilka dni lub tygodni?

Czy muszę się zwrócić o pomoc?

Historie pacjentów i opiekunów

“U mojej żony Barbary zdiagnozowano raka jelita grubego w IV stadium, z rokowaniem ocenionym na trzy miesiące. To było dla nas całkowite zaskoczenie. Trudno nam było przyjąć do wiadomości, że możliwe jest tylko leczenie paliatywne. Po kilku dniach Barbarę ogarnął zupełny spokój. Była w stanie uporządkować myśli i rozważyć kwestie pracy, finansów, naszych dzieci i tego, że tak nagle będzie musiała odejść. Napisała listy pożegnalne, w których wyraziła swoje najgłębsze uczucia. Mając tak mało czasu, nie chciała niczego zaniedbać.

Ja nie byłem taki opanowany. Musiałem przekazać tę straszną nowinę rodzinie i kolegom z pracy. Przytłaczało mnie poczucie, że tak nagle stracę Barbarę, ale musiałem odnaleźć wewnętrzną siłę, żeby sobie z tym poradzić.

Po tygodniu przeprowadzono kolejne badania i wtedy poczułem się lepiej. Plan leczenia przywrócił nam nadzieję. Zaczęliśmy wspólnie porządkować nasze sprawy. Barbara wciąż była bardzo spokojna, co nam ogromnie pomogło.

Kiedy zaczęła się terapia i pojawiły się skutki uboczne, potrzebowała dużo wsparcia. Patrząc, jak cierpi, czułem się bezradny. Moja pomoc wydawała mi się nikła wobec jej stanu. Personel szpitala okazał się niezwykle pomocny, wskazał, na co zwrócić szczególną uwagę.

Barbara skontaktowała się także z miejscowym hospicjum, co bardzo się przydało. Osoby z hospicjum podzieliły się z nami doświadczeniem w radzeniu sobie z emocjami. Zrozumieliśmy, że po tej diagnozie już nigdy nie będziemy się czuć tak jak wcześniej. Działając wspólnie, korzystając z właściwej pomocy i dbając o dobrą komunikację, mogliśmy zrobić to, co było w naszej mocy.”

Mark Moss, opiekun

Pomimo druzgoczącej diagnozy, dającej Barbarze tylko kilka miesięcy życia, nastąpiła u niej remisja, która trwa już ponad 12 lat. W czasie zmagań z chorobą Barbara i Mark musieli dokonywać trudnych wyborów. Obecnie oboje aktywnie działają na rzecz pacjentów w kilku stowarzyszeniach onkologicznych. Mark na każdym kroku podkreśla, jak ważną rolę we wsparciu chorego ma do odegrania jego opiekun.

“Miałem 53 lata i cieszyłem się doskonałym zdrowiem. Nie paliłem, nie piłem alkoholu, uprawiałem sport. Dlatego zupełnie nie spodziewałem się diagnozy, jaką usłyszałem. Dość często miewałem biegunkę, ale bez poważniejszych objawów. Wiadomość przekazał mi onkolog, który wyjaśnił, że mam guz i muszę pilnie poddać się operacji.

W pierwszej chwili poczułem się jak sparaliżowany – nagle przestałem logicznie myśleć. Moją jedyną myślą było, że umrę w ciągu trzech miesięcy. To było moje pierwsze zetknięcie z rakiem, a słyszałem, jak poważna jest to choroba. Jednak jako psycholog specjalizujący się w inteligencji emocjonalnej (a w tym czasie prowadziłem wykłady o odporności psychicznej) postanowiłem, że będę jedną z tych osób, które przeżywają.

Przed zabiegiem starałem się zachować optymizm. Kontynuowałem codzienne, rutynowe zajęcia, starając się żyć jak wcześniej.

W szpitalu spędziłem trzy tygodnie, w czasie których przeszedłem operację i rekonwalescencję. Stale zachowywałem pozytywne podejście. Pamiętam, jak odwiedzili mnie przyjaciele – śmialiśmy się z tego, jak specyficzną procedurą jest kolonoskopia, kiedy wkładają ci coś od tyłu, narażając na szwank twoją godność.

W miarę upływu czasu otrzymywałem coraz więcej wyrazów miłości od rodziny i przyjaciół, co było dla mnie dużym pocieszeniem, kiedy leżałem w szpitalu. W czasie wykładów wyjaśniam, że jeżeli żyjesz, to nie potrzebujesz nic więcej, aby czuć się dobrze.

Sam jestem psychologiem oraz doświadczyłem tyle wsparcia emocjonalnego od bliskich, że nie musiałem szukać dodatkowej pomocy. Jednak uważam, że w zależności od stanu psychicznego danej osoby specjalistyczna pomoc może się okazać potrzebna.”

Carlos Hué, pacjent

Obecnie Carlos czuje się dobrze i nadal praktykuje jako psycholog. W pracy z pacjentami skupia się na poprawie ich samopoczucia emocjonalnego. Od momentu diagnozy okres remisji trwa u niego 17 lat.

Zwróć się o pomoc

Pamiętaj, że masz prawo dzielić się tym, jak się czujesz, oraz prosić o to, czego potrzebujesz.

Nie próbuj robić wszystkiego samodzielnie. To bardzo ważne. Określ, jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz, i jasno przekaż to opiekunom, rodzinie i przyjaciołom.

Każdy z nas jest odmienny: niektórzy chcą rozmawiać o swojej chorobie nowotworowej, a inni nie, niektórzy lubią odwiedziny, a inni nie – i tak dalej. Dobrze jest zakomunikować rodzinie i przyjaciołom, jakie masz oczekiwania, aby wiedzieli, w jaki sposób mogą Ci pomóc.

Inne osoby mogą Cię o to nie zapytać, więc warto dać im znać, czego Ci potrzeba. Możesz potrzebować zwykłej rozmowy bądź pomocy praktycznej, np. przy odwożeniu dzieci do szkoły, zakupach, dojazdach na wizyty. Prośba o wsparcie może się też przyczynić do zmniejszenia „obciążenia psychicznego".

Poza opiekunami, rodziną i przyjaciółmi ważnym źródłem wsparcia i informacji są stowarzyszenia pacjentów. Dzięki nim możesz także nawiązać kontakt z innymi osobami z przerzutowym rakiem jelita grubego. Członkowie takich stowarzyszeń stale dzielą się doświadczeniem i obawami, więc potrafią zapewnić innym wsparcie emocjonalne i moralne.

Rozmowa jest naprawdę ważna i może pomóc w walce z rakiem.

WAŻNA RADA

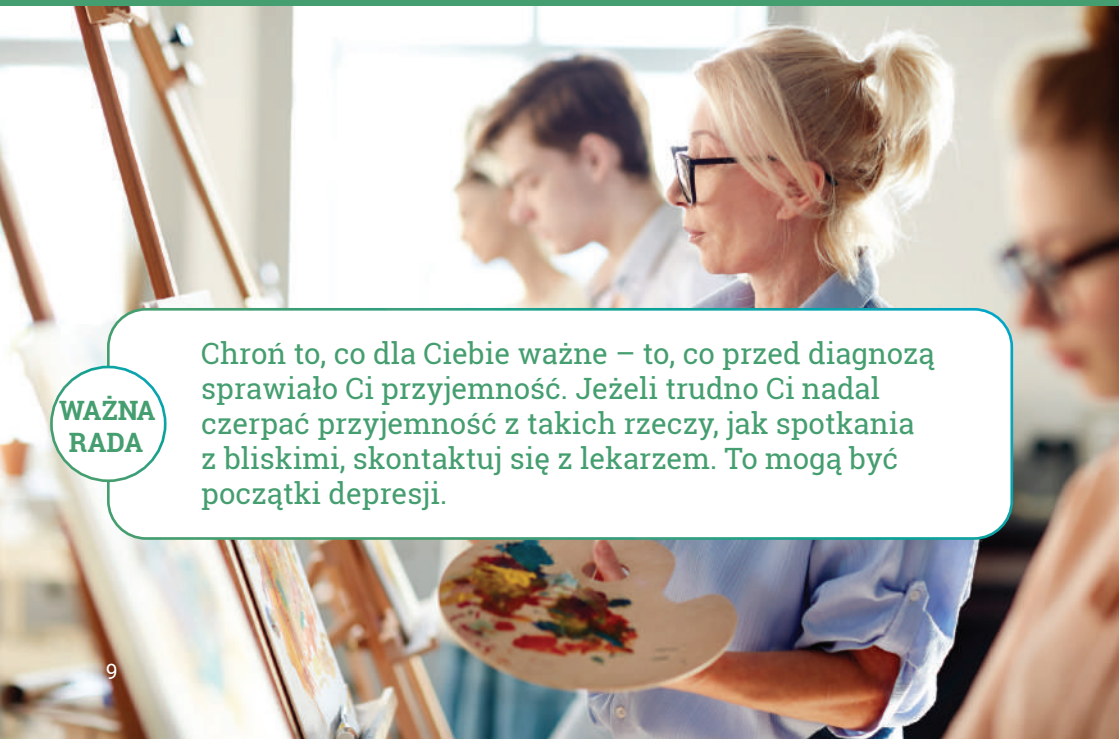
Jeżeli ktoś z Twoich bliskich znalazłby się w podobnej sytuacji, to zapewne chciałbyś/chciałabyś go wesprzeć. Zatem pozwól im pomóc sobie. Możesz ułatwić im zadanie, jasno artykułując, czego od nich oczekujesz i potrzebujesz.

Spytaj siebie: Czy mogę sobie jakoś pomóc?

Możesz zrobić szereg praktycznych rzeczy, które pozytywnie wpłyną na Twoje codzienne samopoczucie.

Spróbuj się skupić na następujących sprawach:

- utrzymuj kontakt – z osobami, z którymi lubisz spędzać czas, oraz tym, co lubisz robić;
- dobrze obchodź się ze swoim ciałem – na tyle, na ile możesz;
- poszukaj sposobów na kontrolowanie i obniżenie poziomu stresu.



WAŻNA RADA

Chroń to, co dla Ciebie ważne – to, co przed diagnozą sprawiało Ci przyjemność. Jeżeli trudno Ci nadal czerpać przyjemność z takich rzeczy, jak spotkania z bliskimi, skontaktuj się z lekarzem. To mogą być początki depresji.

Utrzymuj kontakt z innymi ludźmi i tym, co lubisz

Rozmawiaj z ludźmi

- Postaraj się spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi. Możesz także nawiązać kontakt z innymi osobami z chorobą nowotworową, np. poprzez miejscowe stowarzyszenie pacjentów.
- Zajęcia i aktywności grupowe to kolejny świetny sposób na spędzanie czasu z ludźmi – możesz spróbować rozwinąć talent artystyczny na zajęciach z rzemiosła bądź zapisać się na zajęcia gimnastyczne, żeby zadbać o więcej ruchu.

Każdego dnia rób to, co lubisz

Zastanów się, co najbardziej lubisz robić, i w miarę możliwości uwzględnij to w planie dnia. Może to obejmować:

- wyjście na spacer;
- wypicie kawy z przyjacielem lub przyjaciółką;
- przygotowanie ulubionej potrawy;
- spędzenie czasu na ulubionym hobby.

Poświęcaj energię na właściwe rzeczy

Ustal priorytety zgodnie z tym, co dla Ciebie najważniejsze, i na to poświęcaj energię. Nie przejmuj się mniej ważnymi rzeczami. Może to oznaczać:

- odłożenie prania na później;
- poproszenie kogoś o pomoc w przygotowaniu kolacji.

Dobrze obchodź się ze swoim ciałem

Jedz, co możesz i kiedy możesz

Osobom z rakiem jelita grubego sprawia niekiedy trudność spożywanie odpowiedniej ilości jedzenia lub zachowanie zbilansowanej diety. Jeśli się z tym zmagasz, nie wymagaj od siebie zbyt dużo. Próbuj jeść to, co lubisz, w niewielkich porcjach. Zwróć się o poradę do lekarza lub dietetyka.

Zapoznaj się z broszurą MojaDieta programu SHAPE. Znajdziesz w niej więcej wskazówek.

Zapewnij ciału dużo ruchu

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie emocjonalne, budując poczucie pewności siebie i niezależności.[7,9]

- W niektóre dni możesz mieć ochotę na spacer, wizytę na basenie lub pracę w ogrodzie.
- Innym razem możesz poświęcić energię na prace wokół domu.

Zapoznaj się z broszurą MójRuch programu SHAPE. Znajdziesz w niej więcej wskazówek.

Zadbaj o dobry sen

Związane z rakiem trudności fizyczne i emocjonalne mogą być przyczyną zaburzeń snu.

- Staraj się przestrzegać własnego ustalonego rytmu snu i aktywności.
- Zdrzemnij się w ciągu dnia, jeśli tego potrzebujesz.
- Przygotowując się do snu, spróbuj się wyciszyć: weź ciepłą kąpiel, poczytaj książkę lub zanotuj swoje spostrzeżenia.
- Przed pójściem spać unikaj zerkania na ekran i spróbuj oczyścić umysł z tego, co Cię rozprasza.[10]

Obniżaj poziom stresu

Pozytywny monolog wewnętrzny

Zwalczanie negatywnych myśli i próba zastąpienia ich budującymi i rzeczowymi przemyśleniami bywają użytecznym narzędziem służącym poprawie nastroju.

Zadaj sobie pytanie: „Czy ta myśl jest zgodna z prawdą?". Możesz też zapisywać myśli, które są pozytywne i budujące

Możesz w tym celu skorzystać z notatnika MójNastrój, znajdującego się na końcu tej broszury.

Praktykowanie uważności

Trening uważności pomaga nam lepiej poznać siebie i odnaleźć radość życia, a także skoncentrować uwagę na swoich myślach i uczuciach oraz otaczającym nas świecie.[11,12]

W dalszej części podano przykłady ćwiczeń z uważności, których możesz spróbować.

Zapisywanie myśli i uczuć

Zapisywanie myśli i uczuć bywa pomocne – możesz zacząć prowadzić dziennik, w którym będziesz je notować przed snem. To pomoże Ci lepiej zrozumieć odczuwane emocje. Możesz też zapisywać pytania do pracowników ochrony zdrowia oraz informacje o terapii i chorobie.

Na początek możesz w tym celu skorzystać z notatnika MójNastrój, który znajduje się na końcu tej broszury.

Uważność to rodzaj medytacji, który polega na skupieniu uwagi na uczuciach i doznaniach cielesnych występujących w danej chwili. Chodzi o to, żeby być w pełni obecnym – to znaczy być całkowicie świadomym tego, gdzie jesteśmy i co robimy.[11,12]

Trening uważności

Istnieje wiele prostych sposobów praktykowania uważności w codziennym życiu:[11,12]

- **Bądź dla siebie miły** – spróbuj uświadomić sobie wszelkie negatywne myśli, jakie Cię nękają. Na początek potraktuj siebie jak najbliższego przyjaciela! Zadaj sobie pytanie: „Czy wypowiedziałbym tak negatywną myśl wobec przyjaciela?".

- **Zwracaj uwagę na otaczający Cię świat** – świat, w którym żyjemy, jest zabiegany i czasem trudno nam zwolnić. Spróbuj zauważać drobne rzeczy i czerpać z nich przyjemność. Jej źródłami mogą być obserwacja przyrody (np. zmian pór roku i pogody), lektura ciekawej książki czy słuchanie ulubionej muzyki.

- **Skoncentruj się na tym, co dobrego wydarzyło się dzisiaj** – pomocne może być zapisanie trzech pozytywnych rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność danego dnia.

- **Spróbuj ćwiczeń oddechowych** – usiądź wygodnie, zamknij oczy, weź głęboki oddech i skoncentruj się na wdychaniu i wydychaniu powietrza.

- **Wypróbuj praktykę skanowania ciała** – połóż się na plecach lub usiądź na krześle i zamknij oczy. Skoncentruj się na każdej części ciała po kolei, zaczynając od palców u nóg, następnie poruszając się w górę aż do głowy. Przy każdej części ciała staraj się zwrócić uwagę na to, co odczuwasz.

A jeżeli potrzebuję specjalistycznej pomocy?

Jeżeli negatywne uczucia mają znaczący wpływ na Twoje codzienne życie, to opowiedz o tym pracownikowi ochrony zdrowia, a on skieruje Cię w odpowiednie miejsce, gdzie otrzymasz specjalistyczną pomoc.

Wiele osób, które doświadczają problemów życiowych, korzysta z konsultacji u specjalistów bądź różnych form terapii, w tym indywidualnej i grupowej. Tego typu wsparcie pomaga im uporać się z określonymi doświadczeniami, myślami i uczuciami.

Ludzie pragną porozmawiać o trudnych doświadczeniach życiowych i poznać nowe metody radzenia sobie z problemami w związku lub w pracy bądź też szukają pomocy w przezwyciężeniu lęku lub depresji.[13] Osoby z chorobą nowotworową mogą potrzebować specjalistycznej pomocy z tych samych powodów albo z przyczyn związanych bezpośrednio z rakiem.[14]

Czy potrzebuję rozmowy z psychologiem lub psychiatrą?

Psycholog to pracownik ochrony zdrowia, który pomaga ludziom skutecznie radzić sobie z problemami życiowymi lub cierpieniem psychicznym. Podstawowe formy terapii są oparte na rozmowie. Psychologowie pomagają szerokiej grupie osób zmagających się z różnorodnymi problemami.[15]

Psychiatra to lekarz specjalista, który pomaga osobom cierpiącym na zaburzenia emocjonalne i choroby psychiczne. W zależności od potrzeb pacjenta psychiatrzy stosują zróżnicowane metody leczenia, w tym leki oraz terapię opartą na rozmowie.[16]

Gdzie i jak mogę znaleźć takiego specjalistę?

Spytaj lekarza prowadzącego o miejscowe placówki psychoonkologiczne oraz zwróć się o pomoc do stowarzyszeń pacjentów.

Czego mogę się spodziewać po spotkaniu z psychologiem lub psychiatrą?

To zależy od rodzaju konsultacji oraz specjalisty, do którego udasz się na wizytę (tj. psychologa bądź psychiatry), a także od Twoich doświadczeń.

Możesz oczekiwać, że specjalista Cię wysłucha i pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoje myśli i uczucia oraz wskaże sposoby, jak sobie z nimi radzić.[17]

Większość specjalistów zajmujących się zdrowiem emocjonalnym spotyka się z pacjentem raz w tygodniu na ok. 45–50 minut. Niektóre formy konsultacji i terapii obejmują kilka sesji, inne mogą trwać kilka miesięcy lub dłużej.[17]

Tygodniowy notatnik MójNastrój

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

CZWARTEK

PIĄTEK

Każdego dnia zapisuj w notatniku swoje myśli i uczucia.

Zadaj sobie następujące pytania:

Na początku dnia:

- Co dzisiaj odczuwam?
- Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?
- Jakie cele mogę sobie na dzisiaj wyznaczyć?
- Czy mogę z kimś porozmawiać o tym, co czuję?

Pod koniec dnia:

- Jakie były najprzyjemniejsze chwile dnia?
- Czy mogę zastąpić jakieś negatywne myśli budującymi i rzeczowymi przemyśleniami?

ŚRODA

SOBOTA

NIEDZIELA

Notatki

Bibliografia

1. National Institutes of Health. Feelings and cancer. Dostępny w Internecie: https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings [dostęp: październik 2019].
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Dostępny w Internecie: https://www.macmillan.org.uk/information-andsupport/coping/your-emotions/dealingwith-your-emotions/cancer-and-yourfeelings.html [dostęp: lipiec 2019].
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H i wsp. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative-care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncol*. 2011; 12(2): 160–174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Dostępny w Internecie: https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/ [dostęp: październik 2019].
5. Rethink Mental Illness. Depression. Dostępny w Internecie: https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mentalillness/learn-more-about-conditions/depression/ [dostęp: październik 2019].
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. Dostępny w Internecie: https://www.macmillan.org.uk/information-andsupport/coping/maintaining-a-healthylifestyle/healthy-eating/healthy-dietbenefit.html [dostęp: październik 2019].
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM i wsp. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012; 8: CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP i wsp. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012; 344: e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB i wsp. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012; 21(1): 3–19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Dostępny w Internecie: https://www.nhs.uk/livewell/sleep-and-tiredness/how-to-get-tosleep/ [dostęp: październik 2019].
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Dostępny w Internecie: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxietydepression/mindfulness/ [dostęp: październik 2019].
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Dostępny w Internecie: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356 [dostęp: październik 2019].
13. National Health Service (NHS). Counselling. Dostępny w Internecie: https://www.nhs.uk/conditions/counselling/ [dostęp: październik 2019].
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Dostępny w Internecie: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer [dostęp: październik 2019].
15. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. What do practising psychologists do? Dostępny w Internecie: https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry [dostęp: październik 2019].
16. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. What is psychiatry? Dostępny w Internecie: https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists [dostęp: październik 2019].
17. Cancer Research UK. What counselling is. Dostępny w Internecie: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-aboutcancer/counselling/what-counselling-is [dostęp: październik 2019].

Więcej informacji możesz znaleźć na stronach internetowych podanych poniżej: :

ZESKANUJ MNIE

Digestive Cancers Europe:
Strona „Dla pacjentów" stowarzyszenia Digestive Cancers Europe zawiera wiele materiałów, w tym historie pacjentów, informacje o prawach pacjenta i przewodnik dla opiekuna. Więcej pod adresem: https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/

ZESKANUJ MNIE

Depresja:
https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1

ZESKANUJ MNIE

Lęk i niepokój:
https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq

ZESKANUJ MNIE

Zespół stresu pourazowego spowodowany nowotworem:
https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq

Komitet Sterujący Programu SHAPE:

- **Przewodniczący:** prof. Alberto Sobrero, onkolog, Włochy
- Alexander Stein, onkolog, Niemcy
- Zorana Maravic, rzeczniczka praw pacjentów, Serbia
- Sarah Dauchy, psychoonkolog, Francja
- Claire Taylor, pielęgniarka onkologiczna, Wielka Brytania
- Klaus Meier, farmaceuta w szpitalu onkologicznym, Niemcy

MójNastrój to element inicjatywy SHAPE (ang. *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* – wsparcie harmonijnego postępu w celu poprawy doświadczenia pacjentów): programu pomocy pacjentom, niezwiązanego z konkretną marką i finansowanego przez firmę Servier.

Dziękujemy naszym partnerom z Digestive Cancers Europe (DiCE) za współpracę w przybliżaniu perspektywy pacjentów.

Broszury dotyczące programu SHAPE:

1. MójRuch – zwiększanie aktywności fizycznej pacjentów z mCRC.
2. **MójNastrój – troska o zdrowie emocjonalne pacjentów z mCRC.**
3. MójDialog – maksimum korzyści z rozmów z pracownikami ochrony zdrowia.
4. MojaDieta – zasady odżywiania przy nowotworach układu pokarmowego (w przygotowaniu).
5. MojaPodróż – planowanie przebiegu leczenia przy nowotworach układu pokarmowego (w przygotowaniu).

DIGESTIVE CANCERS EUROPE

EuropaColon Polska

mCRC SHAPE

SERVIER