

Tumore al polmone e salute mentale

Una guida per comunicare e gestire l'impatto
della malattia sulla salute mentale





Contenuto

01

Introduzione

PAGINA 3

02

Le tue emozioni
sono naturali

PAGINA 4

03

Aiutare se stessi
a sentirsi meglio

PAGINA 8

04

Parlare del tumore
al polmone

PAGINA 14

05

Glossario: spiegazione
di alcuni termini legati al
tumore al polmone e alla
salute mentale

PAGINA 18

06

Non sei solo

PAGINA 25



Introduzione

L'obiettivo di questa guida è rendere un po' più semplice un aspetto della diagnosi: la comunicazione e la gestione degli effetti sulla salute mentale.

Per realizzare questa guida abbiamo fatto riferimento a numerose fonti, elencate nella sezione "Riferimenti". I numeri tra parentesi indicano la fonte dalla quale proviene l'informazione.

Le parole evidenziate in blu sono incluse nel glossario del Capitolo 5.

Una diagnosi di tumore al polmone può suscitare in te e in chi ti è vicino sentimenti forti, ma del tutto legittimi, come **dolore** o **rabbia**. Questo è normale e fa parte del processo di accettazione della diagnosi, ma una cosa importante da sapere è che tu non sei responsabile della tua malattia e meriti aiuto e supporto per poterla affrontare.

In questa guida cerchiamo di aiutarti ad accedere al supporto di cui hai bisogno, in modo che tu riesca ad affrontare lo shock provato alla diagnosi. Ti daremo alcune idee su come poterti sostenere in questo periodo difficile e ti aiuteremo a esternare come ti senti, così che gli altri possano esserti di aiuto. Non è sempre facile parlare delle proprie emozioni, soprattutto se si stanno affrontando tanti cambiamenti e non si sta bene. Tuttavia, farlo può fare un'enorme differenza nella capacità di affrontare la situazione e dare la possibilità di usufruire di supporto o di un trattamento utili.

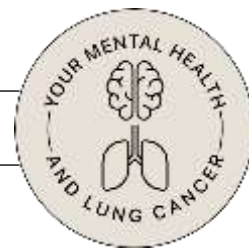
Le evidenze dimostrano che il supporto e il trattamento per la salute mentale migliorano la qualità di vita delle persone con tumore al polmone. Nei pazienti con **depressione clinica**, il trattamento ha anche dimostrato una capacità nella riduzione dei sintomi come stanchezza e dolore.^{1,2} Allo stesso tempo, la depressione non rilevata o non trattata viene associata a risposte immunitarie peggiori e a una minore sopravvivenza nei pazienti oncologici. Perciò, è estremamente importante ottenere l'aiuto di cui si ha bisogno.^{3,4}

Speriamo che questa guida possa facilitare la conversazione e darti la possibilità di accedere al supporto per migliorare il tuo stato di benessere e aiutarti a convivere nel modo migliore possibile con questa malattia.

LE TUE EMOZIONI SONO NATURALI



CAPITOLO 02



Le tue emozioni sono naturali

Emozioni associate alla tua diagnosi

Molte persone con tumore al polmone fanno fatica a gestire l'impatto della diagnosi sulla propria salute mentale.^{5,6,7} Queste emozioni sono spesso l'espressione di un **disagio psicologico**. Purtroppo, lo **stigma** legato a questa malattia è ancora presente ed è una delle ragioni per cui il disagio psicologico è più comune in questo tumore rispetto ad altri tipi.^{5,6} Le evidenze dimostrano che circa il 60% delle persone con un tumore al polmone soffrono di disagio psicologico.⁷ Ricorda che tu non sei responsabile della tua malattia e meriti di ricevere il miglior supporto e la miglior cura disponibili per poterla affrontare.

Le emozioni più comuni dopo una diagnosi di tumore includono shock, **tristezza**, **rabbia**, **risentimento**, **senso di colpa**, **vergogna**, **negazione**, **confusione**, **paura**, **preoccupazione**, **solitudine**, **stress**, **depressione** e **ansia**.^{1,5,8-11} Ovviamente, ognuno è diverso e vive la diagnosi in modo differente. Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentirsi. Le emozioni difficili possono emergere in momenti diversi per ciascuna persona. Ci sono momenti in cui le persone possono trovare più difficile affrontare la situazione, come la fine del trattamento, la **recidiva** del tumore o la diagnosi iniziale.¹

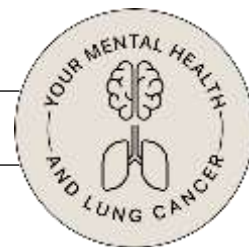
Tuttavia, circa 1 persona su 4 soffre di

difficoltà psicologiche anche durante il trattamento.⁵

Le tue emozioni possono cambiare nel tempo.^{8,11} Per esempio, la comunicazione della diagnosi potrebbe generare uno shock e successivamente potresti avvertire tristezza, pensando alla tua vita prima della malattia o rabbia per ciò che ti è accaduto. Qualunque sia il sentimento che provi, vivilo e ricordati che tutte le emozioni sono naturali.¹¹ Cercare di negare o reprimere i tuoi sentimenti potrebbe farti sentire peggio e impedirti di chiedere e di ricevere il supporto per stare meglio.¹¹ Nel **Capitolo 3, "Aiutare se stessi a sentirsi meglio"**, troverai dei suggerimenti per affrontare questa sfida emotiva.

"È davvero un cambiamento di vita. Ci sono giorni migliori di altri, ma imparare a rallentare è stato uno degli aspetti più difficili da gestire, considerando che prima della diagnosi ero una persona molto attiva. Detto questo, sono grato di essere vivo e di aver ricevuto le migliori cure dagli specialisti. Tuttavia, lo stigma associato al tumore al polmone è ancora presente. Vivo nella speranza che un giorno questo cessi di esistere!"

Uomo di 52 anni con tumore al polmone, Australia



Cosa provano la famiglia e gli amici?

Può accadere che la famiglia e le persone a te vicine provino un certo disagio psicologico a causa della tua malattia.^{8,10} Questo è comprensibile e potrebbe crearti una certa preoccupazione per loro, che si potrebbe aggiungere all'ansia per la tua salute.

Potrebbe sembrare un luogo comune, ma parlare può aiutare. Raccontare a qualcuno come ti senti e discutere dell'impatto che la malattia ha avuto nella tua vita e in quella dei tuoi cari potrebbe aiutarti a sentirti più supportato e meno preoccupato.^{10,11} Nel **Capitolo 4, "Parlare del tumore al polmone"**, trovi alcuni suggerimenti su cosa potresti dire per facilitare la comunicazione. Parlare con altri pazienti – noto come **supporto tra pari** – potrebbe esserti d'aiuto. Puoi leggere di più al riguardo nel **Capitolo 6, "Servizi di supporto"**.

Come affrontare la depressione

Per alcune persone, i suggerimenti contenuti in questa guida potrebbero non essere sufficienti a superare il disagio psicologico che provano. Molte persone, infatti, sviluppano una **depressione clinica** o **ansia**. In effetti, si stima che fino al 65% delle persone che ricevono una diagnosi di tumore al polmone soffra di depressione,¹² ma diagnosticarla può essere difficile, poiché tristezza e disagio psicologico sono comuni dopo la diagnosi.⁴ Tuttavia, se ti senti costantemente triste, giù di morale, o disinteressato della vita,

potresti avere una depressione clinica che, se non trattata potrebbe diventare grave. Potresti anche sperimentare sintomi fisici, tra cui stanchezza, riduzione dell'appetito e dolori muscolari.¹¹ Se pensi di essere depresso, parlane con il tuo team medico.

Nel **Capitolo 4, "Parlare del tumore al polmone"**, offriamo dei suggerimenti per aiutarti, per esempio gli **interventi psicologici**, come la **terapia cognitivo-comportamentale** hanno dimostrato di essere efficaci nel ridurre i sintomi di depressione e ansia.^{3,4,6,13}

Motivi per sentirsi positivi

Il tumore al polmone, oggi, non è la stessa malattia che conoscevamo in passato. Negli ultimi dieci anni sono stati fatti molti più progressi rispetto ad altri tumori, in termini di conoscenze e trattamenti disponibili,¹⁴ e grazie a questo, oggi molte persone vivono più a lungo, con una qualità di vita decisamente migliore.¹⁴⁻¹⁶ Il cambiamento è così tangibile, che la lungovivenza in questo tumore è diventato un tema centrale per i clinici. Nel luglio 2022, durante la Conferenza Internazionale sulla Sopravvivenza al Tumore del Polmone (ILCSC) pazienti, caregiver e rappresentanti delle associazioni sono stati invitati a partecipare a un incontro online sul tema della convivenza con la malattia e sui progressi scientifici che l'hanno resa possibile.¹⁷ Oggi alle persone che hanno un tumore al polmone con determinate caratteristiche, il team medico può offrire cure personalizzate grazie alla **medicina di precisione**.



LE TUE EMOZIONI SONO NATURALI

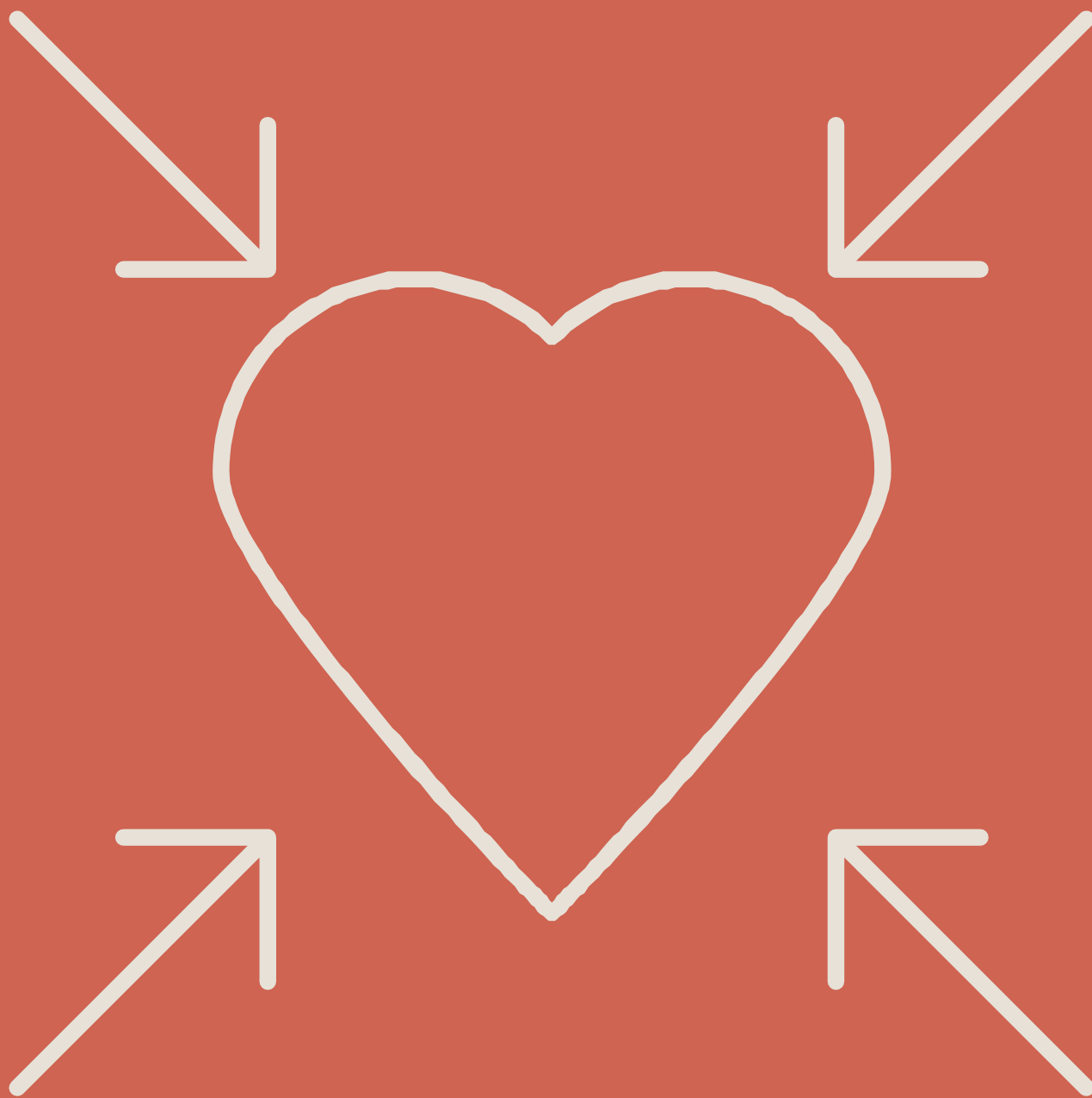


Questo approccio di cura adatta il trattamento al singolo individuo, aumentando le possibilità di successo delle terapie.^{19,20} Inoltre, oggi ci sono maggiori conoscenze sulla diffusione del tumore e su come poterla prevenire.^{14,16} **Diagnosticare un tumore in fase precoce attraverso lo screening può fare la vera differenza per il successo dei trattamenti.**²¹

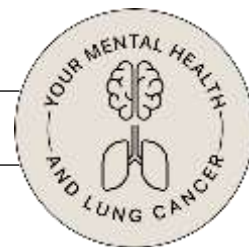
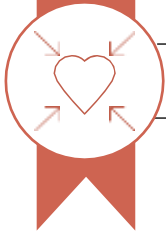
Anche le **cure palliative** hanno un'importanza notevole nella vita delle persone che vivono con un tumore e nella gestione dei sintomi e del dolore. Spesso queste vengono confuse con cure di fine vita, ma in realtà anticipano e aiutano a prevenire e gestire i sintomi della malattia e gli effetti collaterali legati al trattamento. Inoltre aiutano le persone a gestire i propri bisogni emotivi, sociali, pratici e spirituali e per questo motivo sono conosciute anche come **cure di supporto**.²² Le evidenze dimostrano che, se combinate con trattamenti efficaci, le cure palliative possono ridurre ansia e depressione, migliorare la qualità della vita e aiutare le persone a vivere più a lungo.^{14,16,23}

"Devi continuare a dirti che le cose miglioreranno anche quando sai che non sarà così. Cerca di vivere il più normalmente possibile senza perdere mai la speranza."

Uomo di 38 anni affetto da tumore al polmone, Italia



CAPITOLO 03



Aiutare se stessi a sentirsi meglio

Avere delle strategie personali di adattamento può aiutarti ad affrontare qualsiasi sfida. Potresti non riuscire a ottenere subito l'aiuto di cui hai bisogno, ma ci sono molte cose che puoi fare per cercare di migliorare il tuo benessere.

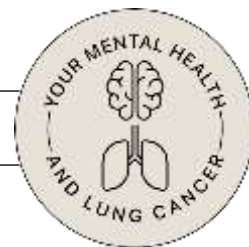
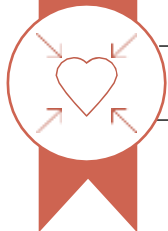
Prova a includere alcuni dei suggerimenti indicati di seguito nella tua routine quotidiana. Puoi decidere di seguire questi consigli pratici ogni volta che ne sentirai il bisogno. Ognuno di noi è diverso e ciò che funziona per qualcuno potrebbe non funzionare per te, quindi provare approcci diversi potrebbe rivelarsi una buona strategia

Dialogo positivo con se stessi

Le conversazioni con noi stessi sono decisive e possono influenzare il nostro stato d'animo. Un pensiero negativo spesso inizia come un piccolo seme e le cose che abbiamo l'abitudine di raccontarci aiutano quel seme a crescere e a radicarsi più profondamente. Questo può accadere anche senza che ce ne rendiamo conto.

D'altra parte, le ricerche suggeriscono che i pensieri positivi riescono ad aiutare le persone affette da tumore. Workshop e sessioni pratiche ripetute e focalizzate sul pensiero e sul dialogo positivo con se stessi riescono a portare diversi benefici, tra i quali il miglioramento della qualità di vita e della resilienza,²⁴ una maggiore capacità di far fronte alla malattia²⁵ e una riduzione della disperazione e dei pensieri suicidari.²⁶

Una tecnica che potresti provare oggi è quella delle **affermazioni positive**. Si ritiene che aumentino i pensieri e le emozioni positive e riducano lo stress. Dopo l'uso di questa tecnica,²⁷ si sono persino osservati cambiamenti nel cervello attraverso scansioni cerebrali. L'affermazione positiva consiste nello sfidare i pensieri negativi, ripetendo ogni giorno una frase positiva a scelta.²⁷ Ad esempio, se senti di aver perso il controllo della tua vita da quando hai ricevuto la diagnosi, potresti dire "Oggi ho il controllo su come mi sento". Oppure qualcosa di ancor più semplice, come "oggi sarà una bella giornata". La cosa importante è essere costante e ripetere la pratica quotidianamente.



"Sono fortunato, perché mi sento bene e ho una visione ottimista della vita. Accetto la mia condizione, ma "sento il tumore" solo nei giorni in cui ho appuntamento con il mio specialista, nei giorni di trattamento o quando faccio gli esami del sangue e la TAC. Nel resto del tempo conduco una vita attiva e felice."

Uomo, 65 anni affetto da tumore al polmone, Germania

Meditazione e mindfulness

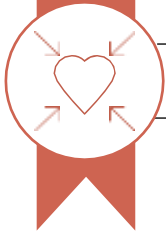
La meditazione ha origine in Asia e si ritiene che sia più antica della civiltà moderna.²⁸ Oggi, grazie ai suoi numerosi benefici è popolare in tutto il mondo, così come la **mindfulness**, utilizzata per aiutare le persone a convivere con malattie croniche (a lungo termine) e per migliorare la salute mentale e il benessere.²⁹ Nel caso di un tumore è utilizzata per ridurre lo stress, alleviare i sintomi e migliorare il benessere psico-fisico.³⁰ Nei pazienti con condizioni croniche, la meditazione regolare ha dimostrato di poter ridurre ansia e depressione.²⁹

Esiste un metodo conosciuto come "riduzione dello stress basata sulla mindfulness", che combina quattro tecniche di meditazione: meditazione seduta, body scan, Hatha yoga dolce e meditazione camminata.³⁰ Altre tecniche includono la visualizzazione e gli esercizi di respirazione. Molte di queste pratiche sono semplici da imparare e da eseguire a casa²⁷ e ci sono molte app gratuite che possono essere d'aiuto. Vedi **Capitolo 6, "Servizi di Supporto"** per i suggerimenti

sulle migliori app di meditazione. Ci sono diversi modi in cui la meditazione può aiutare la mente a calmarsi. Per esempio, concentrarci sul qui e ora può aiutarci ad accettare qualsiasi situazione in cui ci troviamo e a rinunciare di voler avere il controllo su tutto. Le tecniche comuni includono la concentrazione sulla respirazione o su altre sensazioni corporee. Essere nel momento presente può essere utile quando il futuro è incerto e, quando pensare al passato scatena sentimenti di rimpianto, di colpa o di nostalgia. Vivere ogni giorno come viene può essere il modo migliore per affrontare la vita con la malattia.

Stabilire gli obiettivi per la tua vita

Gli obiettivi che avevi per la tua vita potrebbero essere cambiati da quando hai ricevuto la diagnosi e questo può essere difficile da accettare^{31,32} ma, allo stesso tempo può essere un'opportunità per apportare cambiamenti positivi. Sebbene nessuno desideri ricevere una diagnosi di tumore, alcune persone proprio in questa situazione hanno l'occasione di riflettere su come abbiano vissuto la propria vita e vogliono fare cambiamenti positivi per il loro futuro. Forse ora sei più consapevole della tua salute e vuoi fare delle scelte di vita più salutari, oppure potresti avere una passione creativa o un hobby per cui prima non avevi tempo a causa del lavoro. C'è qualcosa che avresti sempre voluto vedere, fare o imparare? Se vivi questa situazione, allora è un ottimo momento per iniziare a porti obiettivi positivi per la tua vita, sia che si tratti di salute fisica o mentale o della tua vita sociale.



Le evidenze mostrano che fare cambiamenti positivi può aiutare a dare un senso alla vita, cosa di cui tutti abbiamo bisogno.^{24,25}

Fissare nuovi obiettivi può darti una mano ad adattarti alla nuova vita dopo la diagnosi, ad accettare che alcune cose ora siano diverse e a concentrarti sugli aspetti positivi di queste cose. Questo può creare un senso di speranza. Livelli più elevati di speranza corrispondono a minori livelli di depressione, ansia, dolore e stanchezza nelle persone con tumore al polmone.³³ Uno studio ha scoperto che l'82% delle persone che aveva obiettivi basati sul trattamento si sentivano fiduciose di poter superare le sfide legate ad esso.³¹

I tuoi obiettivi possono essere grandi o piccoli. Gli obiettivi piccoli sono cose che puoi fare ogni giorno, come una passeggiata; questi possono aiutarti a concentrarti sul breve periodo e a creare un senso di controllo nella tua vita quotidiana. Gli obiettivi più grandi potrebbero richiedere di pensare a lungo termine e possono offrirti una ragione per non mollare, soprattutto nei giorni difficili. Alcuni obiettivi, come trascorrere più tempo con amici o i familiari, o con il tuo partner, i tuoi figli o i nipoti possono migliorare il tuo amore per la vita e aiutarti a riconnetterti con il suo valore, specialmente se la tua diagnosi ha avuto un impatto su questo aspetto.

Le possibilità per stabilire degli obiettivi sono tante. Lascia che la tua immaginazione si scateni e non permettere a quelle che percepisci come limitazioni fisiche o mentali di ostacolarti. Se riesci a immaginare qualcosa e hai intenzione di raggiungerlo, potresti sorprenderti di ciò che sei in grado di fare.

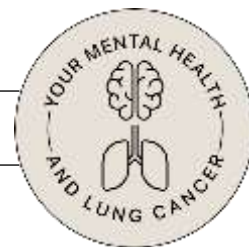
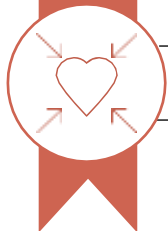
Mantenersi attivi

Muovere il corpo non apporta solo vantaggi a livello fisico, ma migliora anche il benessere emotivo, aiuta a ridurre lo stress e ad alleviare l'ansia.³⁴

Può migliorare il sonno, fondamentale per sentirsi bene, poiché è durante il sonno che il nostro corpo e il nostro cervello si riparano.³⁵ Anche se l'idea di fare esercizio può sembrare soverchiante in questo momento, un programma di esercizio ben disegnato e adattato a persone con tumore al polmone può aiutarti a gestire i tuoi trattamenti e a ridurre la stanchezza e la gravità degli altri effetti collaterali legati al trattamento.³⁶ È stato anche dimostrato che migliora la qualità della vita, la salute mentale, la forma fisica, la funzione polmonare, la massa muscolare e la forza. La forma fisica e una buona funzione cardio polmonare sono collegate alla sopravvivenza.³⁶

Se non riesci a sostenere gli esercizi, ci sono molti altri modi in cui puoi mantenerti attivo, ad esempio facendo giardinaggio o delle passeggiate. Stare all'aperto ha il vantaggio di permetterti di respirare aria fresca ed essere esposto alla luce solare, principale fonte di vitamina D. Questa vitamina offre numerosi benefici per la salute, inclusa la regolazione della funzione immunitaria, essendo il **nostro sistema immunitario** una protezione contro batteri, virus e malattie.³⁷ La ricerca continua a esplorare il ruolo della vitamina D nella prevenzione del tumore.³⁸

Se sei una persona che, in passato è stata attiva o desideri provare un programma di fitness per riprenderti, parla con il tuo oncologo. Lavorare con un fisioterapista può aiutarti a realizzare un programma



adatto a te, fatto di esercizi di respirazione, stretching, esercizi aerobici leggeri e allenamento di base della forza.

Gli esercizi di respirazione possono aiutare a migliorare la resistenza e a rendere le attività quotidiane più gestibili. Allungare ogni giorno la parte superiore del corpo espanderà la cavità toracica e aumenterà la capacità polmonare, favorendo la riduzione della mancanza di respiro. L'esercizio aerobico migliora la funzione cardiaca e la capacità di ossigenazione, e questo può aiutare a combattere la stanchezza. Infine, l'allenamento migliora la forza delle ossa e dei muscoli, che potrebbero essere indeboliti da alcuni trattamenti oncologici.³⁹

Trascorrere del tempo nella natura

Stiamo imparando a conoscere quali benefici possa dare il tempo trascorso nella natura.

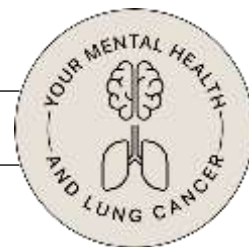
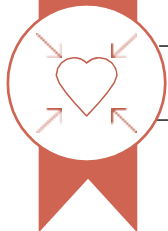
La ricerca, infatti, conferma che stare immersi nella natura e tra gli alberi può migliorare l'umore, il sonno e la capacità di concentrazione. Può potenziare il sistema immunitario e ridurre i segni di stress, abbassando il cortisolo (l'ormone dello stress del corpo) e la pressione sanguigna.^{40,41} Alcune evidenze dimostrano persino che stare vicino agli alberi può aiutare le persone a riprendersi più velocemente da un intervento chirurgico o da una malattia.⁴²

Ma se non sei in prossimità di una foresta, ci sono altri contesti naturali che possono avere un effetto calmante simile. Le evidenze indicano che trascorrere più tempo in spazi verdi, come parchi, campi o giardini può avere effetti positivi sulla salute mentale, sull'umore e sulla soddi-

sfazione complessiva nella vita. Altre persone trovano benefici simili stando vicino all'acqua, che si tratti di mare, laghi o fiumi.⁴² Trovare localmente un progetto di giardino comunitario potrebbe essere un modo per riuscire ad abbinare il contatto con la natura, con la socializzazione e il mantenimento di un'attività fisica. È stato dimostrato che il giardinaggio migliora l'umore e la qualità della vita, e partecipare a un progetto di giardino comunitario può aiutare a sentirsi parte di una comunità.^{42,43} Per trarre vantaggio dai benefici della natura, prova a connetterti con l'ambiente naturale che ti circonda. Puoi farlo sintonizzandoti su ciò che hai intorno. Cosa puoi sentire, vedere o ascoltare? Ci sono animali nei dintorni e quali piante riesci a vedere? Camminare è un ottimo modo per godersi la natura, ma se non riesci a farlo, anche stando seduto su una panchina circondata da erba, piante o alberi e osservando ciò che accade intorno può aiutarti a rilassarti. La natura può darci importanti lezioni sui cicli di vita e sulla resilienza o semplicemente offrirci una distrazione dalle esperienze della convivenza quotidiana con il trattamento oncologico.⁴³

Prova a scrivere i tuoi pensieri e le tue emozioni

È dimostrato che scrivere aiuta a regolare e liberare le emozioni, migliorando il benessere fisico ed emotivo.⁴⁴ Non sempre sappiamo come ci sentiamo, ma scrivere può aiutare a definire le emozioni e potrebbe aiutarti a elaborare la tua diagnosi. Alcune persone trovano più facile scrivere le proprie emozioni che esprimerle a parole, specialmente se temono di essere giudicate o di non



essere comprese. Che sia in formato cartaceo o elettronico, un diario è uno spazio privato in cui poter raccontare qualsiasi cosa tu sia riluttante ad ammettere agli altri⁴⁵ e consente anche di immaginare come affrontare eventuali scenari futuri, così da sentirti mentalmente preparato nel caso in cui si dovessero verificare.

Non tutti siamo scrittori nati e se non ti viene in modo naturale, fare una lista potrebbe essere un buon modo per avvicinarsi alla scrittura. Per esempio potresti scrivere cinque cose che sono cambiate per te dal momento della diagnosi e vedere dove ti porta questo esercizio. Prova ad esprimere le emozioni che questi cambiamenti hanno suscitato.

Ma se vuoi, non limitarti a scrivere solo della tua malattia. Potresti provare a fare una lista di cose per cui sei grato. Non è necessario che sia una lista lunga, identificare anche solo una cosa per cui sei grato può avere un effetto positivo sul tuo stato d'animo. Può trattarsi di qualcosa di piccolo e non necessariamente legato a te, come un'alba spettacolare o una telefonata da parte di un amico. Scrivere di esperienze positive o di cose che apprezziamo può farci sentire più ottimisti e migliorare la percezione di noi stessi e della vita.⁴⁶

Di seguito trovi una lista di suggerimenti per iniziare a scrivere

- Oggi mi sento...
- Non mi piace la sensazione di...
- Di recente, ho sognato di...
- Probabilmente dovrei lasciar andare...
- Il tumore è come...
- Un modo in cui amo trascorrere il tempo è...

Creare una rete di supporto

Avere qualcuno a cui rivolgersi quando si ha bisogno di supporto può fare una grande differenza nella convivenza con la malattia.⁴⁶ Una buona rete di supporto potrebbe includere amici, familiari, un terapeuta privato, qualcuno del team medico o altre persone che affrontano lo stesso percorso di malattia.

Il supporto può avere diverse forme, può trattarsi di un amico a cui mandare un messaggio quando si ha bisogno di distrarsi, di qualcuno con cui confidarsi quando si ha bisogno di parlare o di qualcuno che offre un aiuto pratico durante una giornata difficile, quando non si riescono a gestire al meglio le responsabilità.

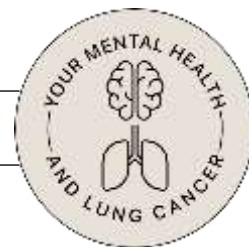
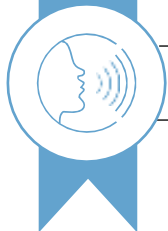
Le ricerche dimostrano che le persone affette da tumore che si sentono ben supportate sono meno stressate e si sentono più capaci di affrontare la situazione.⁴⁷ Condividere la propria esperienza di malattia con altre persone che hanno un tumore del polmone può ridurre i sentimenti di solitudine e aiutare a capire che queste emozioni sono normali.⁴⁷ Ci sono molti gruppi di supporto e forum online e molte persone che cercano qualcuno con cui parlare di ciò che stanno affrontando. Abbiamo incluso alcuni suggerimenti nel **Capitolo 6, "Servizi di Supporto"**.

"Non me l'aspettavo, ho affrontato un periodo di depressione e di ansia. Sono andato anche da uno psichiatra e ho passato molto tempo in ospedale e lì c'era un team ospedaliero pronto a supportarmi. Ma la mia preoccupazione era tornare a casa, perché lì chi mi avrebbe sostenuto? Unirmi a un gruppo di supporto con altri pazienti mi ha aiutato, perché ho notato che ci sono altre persone che stanno affrontando le mie stesse paure. Ho dei sogni che vorrei ancora realizzare, non posso lasciare che il tumore mi paralizzi, perché ho ancora molto da fare. Mentalmente mi sto concentrando sugli obiettivi che voglio raggiungere e sto usando le mie energie per arrivare dove voglio essere."

Madre di 32 anni, diagnosticata con tumore del polmone al quarto stadio. Sudafrica



CAPITOLO 04



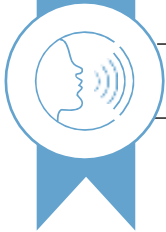
Parlare del tumore al polmone

04

Avere risorse a portata di mano e una rete di supporto è di grande aiuto, ma potrebbero esserci momenti in cui potresti aver bisogno di altro. Parlare della salute mentale non deve risultare difficile o far paura, tuttavia, poiché può essere imbarazzante, soprattutto considerando il tempo limitato durante le visite, abbiamo suggerito alcune cose che potresti dire al tuo oncologo affinché ti aiuti ad accedere al supporto di cui potresti avere bisogno:

Potresti dire...

| Preoccupazioni per se stessi | Preoccupazioni relative a familiari e amici |
|--|---|
| “Mi sento sopraffatto” | “Sono preoccupato per la mia famiglia” |
| “Non so come mi sento” | “Non so come parlare ai miei amici/ai miei familiari/ al mio partner/datore di lavoro della mia diagnosi.” |
| “Da quando ho ricevuto la diagnosi mi sento spesso triste/ansioso” | “Sono preoccupato di come la mia diagnosi possa influenzare il mio partner, la mia famiglia e/o i miei amici” |
| “Non riesco a superare il senso di rabbia” | “Voglio parlare delle mie emozioni con qualcuno” |
| “Mi sento giudicato/colpevole per il mio tumore” | “Esiste qualche programma di supporto che mi possa aiutare ad affrontare la mia diagnosi?” |
| “Mi sento responsabile della mia diagnosi di tumore del polmone” | “Posso richiedere un servizio di supporto psicologico/uno psicologo?” |
| “Mi sento sopraffatto/ansioso/ stressato per il dolore che provo - cosa posso fare?” | “Posso avere informazioni sui gruppi di supporto, compresi quelli online?” |
| “Ho paura di morire, c'è qualcosa che potrebbe aiutarmi?” | |
| “Ho difficoltà ad accettare la mia diagnosi” | |
| “Ho paura della mia diagnosi e di ciò che comporta” | |

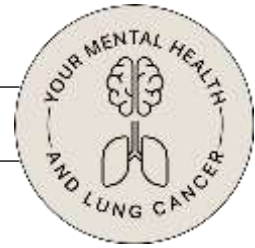
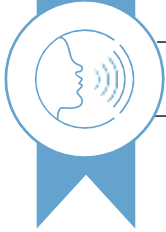


| | |
|---|--|
| “Come posso ridurre le mie sensazioni di stress?” | |
| “Che aspetto potrebbe avere una nuova normalità?” | |
| “Come posso iniziare a pensare e guardare verso il futuro?” | |

Parlare della situazione con famigliari e amici

Ecco alcune frasi che potresti usare per parlare della tua situazione con amici, partner o familiari, anche quando parlare può sembrarti difficile. Queste idee possono esserti di aiuto sia che tu voglia condividere la tua condizione, sia che tu preferisca non parlarne. Cerca di essere onesto e non preoccuparti di turbare le persone. Chiedere supporto a qualcuno dimostra che li apprezzi e ti fidi di loro.⁴⁷

- “Trovo difficile parlare del mio tumore, perché temo che le persone non capiscano.”
- “Voglio parlare, ma non voglio farti preoccupare o stare male.”
- “Sono arrabbiato / spaventato / triste / ansioso / depresso / sopraffatto da quando ho ricevuto la diagnosi.”
- “So che la mia diagnosi ha cambiato le nostre vite, possiamo parlarne?”
- “Sono incerto sul futuro dopo aver ricevuto la diagnosi, possiamo discuterne?”
- “Mi sento responsabile per la diagnosi di tumore al polmone, possiamo parlarne?”
- “Sono preoccupato per i bambini e per l'impatto che questa situazione possa avere su di loro.”
- “Sono preoccupato per come la mia diagnosi stia influenzando anche te.”
- “Come ti senti sapendo della mia diagnosi?”
- “Penso che parlare con qualcuno che amo potrebbe aiutarmi a far fronte a questa situazione.”
- “Credo che potrebbe essere utile per te parlare con qualcuno.”
- “Trovo difficile parlare della mia diagnosi, ma oggi voglio provarci.”
- “Oggi non è una buona giornata per me.”
- “Non voglio parlare di questo oggi.”



Domande che potresti fare

Quando dovrei chiedere aiuto?

Non esiste un momento giusto o sbagliato. Dovresti chiedere aiuto ogni volta che senti di averne bisogno. In generale, è meglio farlo più presto possibile, perchè più a lungo continua il disagio, peggiore potrebbe diventare, con un impatto maggiore sulla tua vita.⁴⁸ Ricorda che hai diritto a questo supporto e nessuno ti giudicherà per averne bisogno.

A chi devo rivolgermi nel team medico?

Alcune persone hanno la fortuna di avere uno specialista che si occupi della loro salute mentale all'interno del team medico. Se questo non è il tuo caso, puoi comunque chiedere supporto a qualsiasi specialista del tuo team. Possono darti consigli, consulenza o indicarti dove trovare servizi di supporto online o locali, come gruppi di supporto, helpline o altre risorse.

Quali riferimenti sono disponibili?

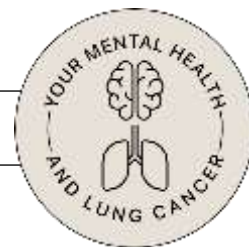
Questo può variare a seconda del luogo in cui vivi. Chiedi al team medico che ti segue quali servizi di supporto possono consigliarti o ai quali ti possono indirizzare. Puoi annotare queste informazioni nello spazio dedicato alla fine di questa guida.

Quali riferimenti sono disponibili?

Esistono numerosi gruppi di supporto online, alcuni dei quali sono elencati nel **Capitolo 6, “Servizi di Supporto”**. Chiedi al tuo team medico informazioni sui gruppi locali ai quali puoi accedere.



CAPITOLO 05



Glossario: spiegazione di alcuni termini legati al tumore al polmone e alla salute mentale

In questa sezione, spieghiamo alcuni dei termini medici che potresti incontrare durante il tuo trattamento. Questo può aiutarti a sentirti meno solo, più informato e a gestire meglio le conversazioni con il team medico.

Glossario

A

Ansia

Una sensazione di disagio, come preoccupazione o paura, che può variare da lieve a grave.¹¹ Vedi anche, **disturbo d'ansia generalizzato**.

Affaticamento correlato al tumore

La sensazione di non avere energia e forza per fare qualsiasi cosa. Anche solo alzarsi dal letto, può diventare una sfida. Questo potrebbe essere causato dalla malattia, dagli

effetti collaterali dei trattamenti e di altri farmaci (steroidi o analgesici), o dall'ansia e dalla depressione.⁵⁰

Assistente sociale

Professionista che svolge un prezioso servizio informativo che consente al paziente di venire a conoscenza dei propri diritti, dei possibili benefici sociali e delle agevolazioni economiche. Offre, inoltre, supporto per il disbrigo delle pratiche burocratiche.⁵³

B

Biomarcatori

Geni o proteine nel tumore che subiscono una mutazione. I biomarcatori specifici per il tumore possono essere presenti nel sangue, nei fluidi corporei o nei tessuti e forniscono informazioni preziose sul tumore di una persona, aiutando a orientare e migliorare la cura, ad esempio identificando il tipo di tumore polmonare presente.⁴⁹

**Biopsia**

Rimozione di cellule o tessuti per l'esame al microscopio da parte di un patologo. Le biopsie del tessuto sono attualmente l'unico metodo per confermare la diagnosi di tumore al polmone.⁴⁹

C**Chemioterapia**

Terapia utilizzata per fermare la crescita delle cellule cancerose, uccidendole o impedendo loro di dividersi. La chemioterapia può ridurre le dimensioni dei tumori polmonari, alleviare i sintomi e prolungare la vita.⁴⁹

Cure palliative

Nota anche come assistenza di supporto, le cure palliative hanno lo scopo di anticipare, prevenire e trattare i sintomi e gli effetti collaterali del tumore al polmone. Si tratta di un'assistenza completa che supporta esigenze emotive, sociali, pratiche e spirituali, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita durante la malattia.⁴⁹

Cura personalizzata

La cura personalizzata è un trattamento adattato alle tue esigenze specifiche. Tiene conto delle informazioni genetiche del tuo tumore, così come del tuo stile di vita e ambiente.^{19,20} In passato, tutti i pazienti con tumore ai polmoni ricevevano lo stesso trattamento, ma con i progressi della scienza, questa non è più considerata la soluzione migliore.¹⁸

Carcinoma polmonare a piccole cellule (SCLC)

Tipo di tumore polmonare che rappresenta circa il 15% di tutti i tumori polmonari. Di solito ha inizio nelle vie respiratorie ed è più diffuso tra coloro che fumano (o hanno fumato). È molto aggressivo e si diffonde rapidamente. Risponde bene alla chemioterapia, ma ha un'alta percentuale di recidive.^{1,49}

Carcinoma polmonare non a piccole cellule (NSCLC)

Tipo di tumore polmonare che rappresenta circa l'85% di tutti i tumori polmonari. Esistono tre sottotipi di NSCLC, basati

sul tipo di cellula in cui si sviluppa il tumore: adenocarcinoma, carcinoma a cellule squamose e carcinoma a grandi cellule.^{1,49}

D**Depressione**

Stato di tristezza, abbattimento, disperazione o disinteresse che persiste nel tempo. La depressione clinica può includere sintomi fisici come stanchezza, perdita di appetito, dolori e fastidio. Le persone con depressione grave possono avere pensieri suicidi.¹⁰

Depressione clinica

Stato d'animo basso che persiste per settimane o mesi e influisce sulla vita quotidiana.¹⁰

Disturbo d'ansia generalizzato (DAG)

Condizione a lungo termine che provoca ansia continua su una varietà di questioni. I sintomi possono essere psicologici (che influenzano la mente) o fisici (che influenzano il corpo), e includono sensazioni di inquietudine o preoccupazione, difficoltà



di concentrazione, vertigini o palpitazioni.⁵¹

Dolore

Termine utilizzato per descrivere l'insieme di emozioni che emergono dopo una perdita.

Disagio psicologico

Sintomi di stress, ansia e depressione che portano a un peggioramento della salute mentale. Livelli elevati di disagio psicologico sono riscontrati nelle persone affette da tumore al polmone.

E

Effetti collaterali

Effetti indesiderati del trattamento. Gli effetti collaterali tipici dei trattamenti per il tumore al polmone includono: affaticamento, infezioni, problemi allo stomaco (nausea, vomito, diarrea, stitichezza), perdita di appetito, perdita di capelli e cambiamenti nella funzione sessuale o nella fertilità.

F

Fisioterapista

Professionista che può aiutare a mantenere o migliorare la mobilità e la tecnica di respirazione attraverso esercizi guidati.⁵⁴

I

Immunoterapia

Tipo di trattamento per il tumore che utilizza farmaci per stimolare o sopprimere il sistema immunitario, aiutandolo a combattere il tumore quando si è diffuso in aree al di fuori del polmone.⁴⁹

Infermiere specializzato in oncologia

Professionista che offre informazioni specialistiche e supporto ai pazienti affetti da tumore e alle loro famiglie.⁵⁴

L

Linfonodi

I linfonodi fanno parte del sistema linfatico, una rete di tubi e ghiandole che filtra i fluidi corporei e

combatte infezioni e malattie come i tumori. Le cellule tumorali possono staccarsi dal tumore e essere intrappolate nei linfonodi vicini.⁵²

M

Metastasi

La diffusione del tumore dalla zona primaria (dove è iniziato) a un'altra area del corpo, per esempio un altro organo, i linfonodi o il sangue.

Medicina di precisione (terapia mirata)

Una tipologia di trattamento che identifica e colpisce specifiche parti delle cellule cancerose, impedendo loro di crescere e diffondersi. Le terapie mirate trattano solo le cellule cancerose senza danneggiare le cellule normali e sane del corpo. Utilizzando i risultati delle biopsie e dei test sui biomarcatori, la terapia mirata può offrire il trattamento più efficace per te e per il tuo specifico tipo di tumore.¹⁹



O

Oncologo

Specialista in trattamenti non chirurgici del tumore.⁴⁹

Psico-oncologo

Specialista che fornisce assistenza psicologica ai malati oncologici e alle loro famiglie. Le reazioni psicologiche a un tumore possono essere diverse e difficili da gestire, ed è qui che entra in campo la figura dello psiconcologo, che può supportare te e la tua famiglia.

P

Paura

Emozione sgradevole causata dalla percezione di pericolo, dolore o danno. Una diagnosi di tumore può spesso suscitare paura e preoccupazione su ciò che potrebbe accadere.⁹

Patologo

Specialista nella diagnosi delle malattie attraverso l'analisi dei campioni di tessuto. L'anatomopatologo studia il tipo di tumore e lo stadio della malattia.⁴⁹

Pneumologo Specialista nella diagnosi nel trattamento delle malattie polmonari. Può anche trattare i problemi respiratori causati dal tumore o dalle sue terapie.⁴⁹

Progressione

Diffusione o crescita continua del tumore.

Preoccupazione

Sensazione di ansia o disagio causata da una situazione presente o potenziale.

Psicologo

Specialista che può aiutare persone con una vasta gamma di problemi emotivi e psicologici, inclusi ansia, depressione e problemi relazionali.⁵⁴

R

Rabbia

Forte sensazione di irritazione. È naturale provare rabbia verso una situazione, che possono essere la diagnosi, i cambiamenti di stile di vita che hai dovuto affrontare o gli effetti collaterali del trattamento, ma potresti provare rabbia

anche nei confronti degli altri.¹⁰

Rifiuto

Il rifiuto di accettare una situazione. Il rifiuto, a volte, è anche un modo di affrontare esperienze stressanti.¹⁰

Radiologo

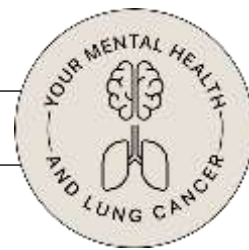
Specialista che esegue esami radiologici come tomografia computerizzata (TAC), tomografia a emissione di positroni (PET), risonanza magnetica (RM) e scintigrafie ossee.⁵⁴

Recidiva

Tumore che si ripropone dopo il trattamento o dopo un periodo in cui non era rilevabile. Può ripresentarsi nei polmoni, nei linfonodi o in un altro organo. La paura della recidiva è un sintomo comune nelle persone con tumore.

Risentimento

Sensazione sgradevole di disapprovazione verso qualcosa considerata sbagliata, o sensazione di essere trattati ingiustamente.



S

Supporto psicosociale

Supporto che risponde ai bisogni psicologici tuoi e della tua famiglia. L'elemento psicologico si riferisce ai processi emotivi e cognitivi interni, ai sentimenti e alle reazioni. L'elemento sociale può includere le relazioni, la rete familiare, i valori sociali e culturali.⁵⁵

Supporto tra pari

Supporto fornito tra persone che si trovano in situazioni simili (per esempio, altre persone affette da tumore al polmone), che si riuniscono e condividono le proprie esperienze personali per offrire comprensione, accettazione e ogni tipo di supporto emotivo.⁴⁶

Stadi tumorali

Queste fasi descrivono la posizione del tumore nel corpo, se questo si è diffuso e la sede in cui si è diffuso.

Quando viene diagnosticato il tumore dovresti essere informato sullo stadio della malattia. Gli stadi del tumore vanno da 0 a 4, dove 4 rappresenta

il grado più avanzato/grave.⁴⁹

Sistema immunitario

Sistema corporeo che protegge il corpo dalle sostanze, cellule e tessuti estranei, producendo una risposta immunitaria, e che comprende in particolare il timo, la milza, i linfonodi, depositi speciali di tessuto linfatico (come nel tratto gastrointestinale e nel midollo osseo), macrofagi, linfociti, inclusi i linfociti B e T, e anticorpi.

Solitudine

Sensazione di isolamento, stato di disagio o malessere che deriva dalla discrepanza tra il desiderio di connessione sociale e le esperienze reali di essa.

Stigma

Attitudine negativa verso il tumore al polmone e verso le persone affette da questa malattia, legate al fatto che spesso viene associato al fumo. Lo stigma ha un impatto grave sulle persone affette da tumore al polmone, rendendo la vita con la malattia ancora più difficile. Le persone possono sentirsi costrette a nascondere i sintomi, evitare le cure mediche o attribuirsi la colpa per la propria malattia.⁵⁷

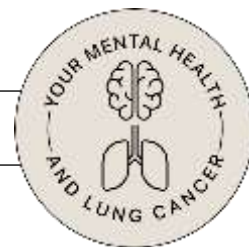
T

Tumori rari

Tumori che colpiscono un numero limitato di persone. Gli esperti hanno opinioni diverse su cosa renda un tumore raro. Alcuni affermano che un tipo di tumore è considerato raro se meno di 2 persone su 100.000 vengono diagnosticate ogni anno. Altri dicono che è raro se meno di 6 persone su 100.000 ne sono colpite.⁵⁶ In generale, il tumore al polmone non è considerato raro. Tuttavia, alcuni sottotipi sono considerati rari, come il carcinoma adenosquamoso del polmone, che è una combinazione di adenocarcinoma e carcinoma squamoso del polmone.

Terapista occupazionale (TO)

Specialista che fornisce consigli su come adattare il tuo stile di vita, aiutandoti a risparmiare energia mantenendoti attivo. Il TO può anche offrirti indicazioni su attrezzature o modifiche domestiche per facilitarti la vita.⁵⁴

**Team multidisciplinare (TMD)**

Il team di specialisti che collabora per diagnosticare, gestire e trattare il tuo tumore. Un TMD (Team Multidisciplinare) per il tumore al polmone può essere composto da medici (oncologo e internista), infermieri, chirurghi, radiologi, patologi, il team di cure palliative, terapisti occupazionali, fisioterapisti, assistenti sociali, psicologi clinici e dietisti.⁵³

Terapia cognitivo comportamentale (TCC)

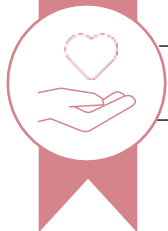
Un tipo di terapia verbale che insegna abilità per affrontare problemi psicologici. Questo comporta lavorare con un terapeuta per identificare e sfidare schemi di pensiero e comportamenti negativi.¹³

Tumore del polmone con mutazioni driver

Una modifica del DNA delle cellule tumorali che potrebbe aver causato il tumore o aver contribuito alla sua crescita.



CAPITOLO 06



Non sei solo 066

Ascoltare le esperienze di altre persone che hanno ricevuto una diagnosi e un trattamento per il tumore al polmone può dare speranza a chi riceve una nuova diagnosi. Questo capitolo può essere un punto di riferimento nei giorni in cui hai maggior bisogno di rassicurazione o incoraggiamento.

Trovare il supporto giusto può rendere più facile convivere con la malattia: non sei solo ed esiste una vasta gamma di persone pronte ad aiutarti ad affrontare la situazione. Il tipo di supporto ideale è molto personale. Alcuni preferiscono il supporto online, mentre altri preferiscono l'incontro di persona. Potresti trovare più

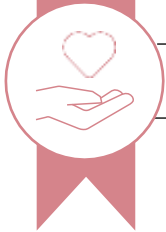
semplice parlare dei tuoi sentimenti in modo anonimo, ad esempio in una chat online. Oppure potresti preferire il supporto personale, come quello attraverso un gruppo di supporto locale. Naturalmente, i servizi di supporto disponibili variano a seconda del luogo in cui vivi. Chiedi al tuo team informazioni sui servizi di supporto.

Qualunque sia la tua preferenza, parlare con persone che comprendono ciò che stai attraversando potrebbe aiutarti a ridurre il disagio psicologico. In un studio tra pazienti, il 30% delle persone con tumore al polmone ha dichiarato che l'accesso a gruppi di supporto tra pari potrebbe migliorare la loro salute mentale.

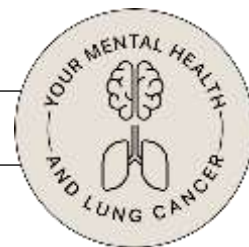
Associazioni di pazienti

Le associazioni possono essere un buon punto di partenza per offrirti un accesso immediato a una vasta gamma di attività di supporto. In Italia puoi far riferimento a:

- WALCE A.P.S. (www.womenagainstlungcancer.org)
- IPOP (<https://www.associazione-ipop.org/>)



NON SEI SOLO



Ricerca di informazioni online

Non tutto ciò che leggi online è affidabile o aggiornato. È meglio evitare di cercare risposte su Google. Anche se l'informazione proviene da una fonte attendibile è sempre importante controllare quando è stata aggiornata per essere sicuri che non si basi su "dati obsoleti". Il tumore al polmone è un campo in rapida evoluzione

e le informazioni possono essere rapidamente superate. Le associazioni di pazienti che lavorano in Italia, in Europa e nel resto del mondo cercano di fornire informazioni affidabili e accurate. Puoi anche chiedere al tuo team medico fonti di informazioni attendibili e consultare l'elenco qui sotto:

Fonti di informazioni sul tumore del polmone

- WALCE - www.womenagainstlungcancer.org/en/home-english/
- Lung Cancer Europe - www.lungcancereurope.eu/
- Global Lung Cancer Coalition - www.lungcancercoalition.org/
- International Association for the Study of Lung Cancer (IASLC) - www.iaslc.org/



1. Prapa, P., Papathanasiou, I. V., Bakalis, V., Malli, F., Papagiannis, D., & Fradelos, E. C. (2021). Quality of Life and Psychological Distress of Lung Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *World journal of oncology*, 12(2-3), 61-66. <https://doi.org/10.14740/wjon1371>
2. Mind (2014). Mind response to research into depression in people with cancer. Retrieved March 2023, from <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/mind-response-to-research-into-depression-in-people-with-cancer/>
3. Walker, J., Holm Hansen, C., Martin, P., Sawhney, A., Thekkumpurath, P., Beale, C., Symeonides, S., Wall, L., Murray, G., & Sharpe, M. (2013). Prevalence of depression in adults with cancer: a systematic review. *Annals of oncology : official journal of the European Society for Medical Oncology*, 24(4), 895-900. <https://doi.org/10.1093/annonc/mds575>
4. Williams, S., & Dale, J. (2006). The effectiveness of treatment for depression/depressive symptoms in adults with cancer: a systematic review. *British journal of cancer*, 94(3), 372-390. <https://doi.org/10.1038/sj.bjc.6602949>
5. Brown Johnson, C. G., Brodsky, J. L., & Cataldo, J. K. (2014). Lung cancer stigma, anxiety, depression, and quality of life. *Journal of psychosocial oncology*, 32(1), 59-73. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.855963>
6. Lehto R. H. (2017). Psychosocial challenges for patients with advanced lung cancer: interventions to improve well-being. *Lung Cancer (Auckland, N.Z.)*, 8, 79-90. <https://doi.org/10.2147/LCTT.S120215>
7. Chambers, S. K., Baade, P., Youl, P., Aitken, J., Occhipinti, S., Vinod, S., Valery, P. C., Garvey, G., Fong, K. M., Ball, D., Zorbas, H., Dunn, J., & O'Connell, D. L. (2015). Psychological distress and quality of life in lung cancer: the role of health-related stigma, illness appraisals and social constraints. *Psycho-oncology*, 24(11), 1569-1577. <https://doi.org/10.1002/pon.3829>
8. Izycki, Dariusz and Sanna, Katarzyna. (2014). Cancer: A family at risk. *Menopausal Review*. 4. 10.5114/pm.2014.45002.
9. Cancer Research UK. (2022). How cancer can make you feel. Retrieved March 2023, from <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/mental-health-cancer/how-cancer-make-you-feel>
10. Macmillan Cancer Support. (2022). How are you feeling? Booklet. Retrieved March 2023, from <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/how-are-you-feeling-the-emotional-effects-of-cancer>
11. NHS Inform. (2022) Feelings and cancer. Retrieved March 2023, from <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/cancer/emotional-issues/feelings>
12. Yan, X. R., Chen, X., & Zhang, P. (2019). Prevalence and risk factors of depression in patients with lung cancer: protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 9(8), e028994. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-028994>
13. Mental Health Foundation. (2021). Cognitive behavioural therapy (CBT). Retrieved December, 2022, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/cognitive-behavioural-therapy-cbt>
14. Jones, G. S., & Baldwin, D. R. (2018). Recent advances in the management of lung cancer. *Clinical medicine (London, England)*, 18 (Suppl 2), s41-s46. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-2-s41>
15. Sandy McDowell, S. (2019). Cancer research insights from the latest decade, 2010 to 2020. Retrieved March 2023, from <https://www.cancer.org/latest-news/cancer-research-insights-from-the-latest-decade-2010-to-2020.html>
16. Howlader, N., Forjaz, G., Mooradian, M. J., Meza, R., Kong, C. Y., Cronin, K. A., Mariotto, A. B., Lowy, D. R., & Feuer, E. J. (2020). The Effect of Advances in Lung-Cancer Treatment on Population Mortality. *The New England journal of medicine*, 383(7), 640-649. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1916623>
17. International Lung Cancer Survivorship Conference. (2022). Retrieved December, 2022, from www.lungevity.org/for-patients-caregivers/support-services/survivorship-conferences/international-lungcancer
18. Sharma, P., Hu-Lieskovan, S., Wargo, J. A., & Ribas, A. (2017). Primary, Adaptive, and Acquired Resistance to Cancer Immunotherapy. *Cell*, 168(4), 707-723. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.01.017>



19. ESMO. (2017). ESMO press release: Esmo Precision Medicine Glossary published today. Retrieved December, 2022, from <https://www.esmo.org/newsroom/press-releases/esmo-precision-medicine-glossary-published-today>
20. Roche. Realising the potential of precision medicine. Retrieved March 2023, from <https://www.roche.co.uk/en/roche-uk-stories/precision-medicine.html>
21. American Cancer Society. (2022). Lung cancer early detection, diagnosis, and staging. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8705.00.pdf> (Accessed: December 2022).
22. Lungevity Foundation. Palliative care 101 - improving quality of life while in treatment. Retrieved March 2023, from <https://www.lungevity.org/blogs/palliative-care-101-improving-quality-of-life-while-in-treatment>
23. American Cancer Society. What is palliative care? (2019). Retrieved March 2023, from <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/palliative-care/what-is-palliative-care.html>
24. Mousavi, Elham & Esmaeili, Ali & Saleh, Soodabeh. (2015). The Effect of Positive Thinking on Quality of Life and Resiliency of Cancer Patients. *Razavi International Journal of Medicine*. 3. 10.17795/rijm27122.
25. Hamilton, R., Miedema, B., Macintyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community-based group delivery model. *Current oncology (Toronto, Ont.)*, 18(2), e46-e53. <https://doi.org/10.3747/co.v18i2.706>
26. Babakhanloo, A., Jalilvand, M., & Shoghi, B. (2017). Effectiveness of Self-Talk Technique and Positive Empathy on Deficient Attitudes, Hopelessness, and Suicidal Thoughts in Women with Breast Cancer. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 7(1(Winter)), 43-53. [https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v7i1\(Winter\).13178](https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v7i1(Winter).13178)
27. Rana, M. Positive Affirmations and its Benefits on Psychological Well-Being. *EDU WORLD*, 5.
28. MindWorks (2021). Where does meditation come from? meditation history & origins. Retrieved March 2023, from <https://mindworks.org/blog/history-origins-of-meditation/>
29. American Thoracic Society. (2020). Mindfulness for Those with COPD, Asthma, Lung Cancer, and Lung Transplantation. Retrieved March 2023, from <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/mindfulness.pdf>
30. Tian, X., Zhang, Z. L., Jin, Y. F., Chen, H., & Jiménez-Herrera, M. F. (2021). The use of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for lung cancer patients: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Annals of palliative medicine*, 10(7), 8276-8282. <https://doi.org/10.21037/apm-21-194>
31. Hoskote, M., Le, G., Cherian, R., Zeiger, R., & Sarkar, U. (2021). Cancer patient perspectives on survivorship goals from the Smart Patients online community. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 29(5), 2375-2384. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05734-0>
32. Hullmann, S. E., Robb, S. L., & Rand, K. L. (2016). Life goals in patients with cancer: a systematic review of the literature. *Psycho-oncology*, 25(4), 387-399. <https://doi.org/10.1002/pon.3852>
33. Steffen, L. E., Cheavens, J. S., Vowles, K. E., Gabbard, J., Nguyen, H., Gan, G. N., Edelman, M. J., & Smith, B. W. (2020). Hope-related goal cognitions and daily experiences of fatigue, pain, and functional concern among lung cancer patients. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 28(2), 827-835. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04878-y>
34. Elbe, A. M., Lyhne, S. N., Madsen, E. E., & Krstrup, P. (2019). Is regular physical activity a key to mental health? Commentary on "Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study", by Chekroud et al., published in *Lancet Psychiatry*. *Journal of sport and health science*, 8(1), 6-7. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.005>
35. Mental Health Foundation. How to look after your mental health using exercise. Retrieved December, 2022, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise>
36. Avancini, A., Sartori, G., Gkoutakos, A., Casali, M., Trestini, I., Tregnago, D., Bria, E., Jones, L. W., Milella, M., Lanza, M., & Pilotto, S. (2020). Physical Activity and Exercise in Lung Cancer



- Care: Will Promises Be Fulfilled?. *The oncologist*, 25(3), e555-e569. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2019-0463>
37. Wang, H., Chen, W., Li, D., Yin, X., Zhang, X., Olsen, N., & Zheng, S. G. (2017). Vitamin D and Chronic Diseases. *Aging and disease*, 8(3), 346-353. <https://doi.org/10.14336/AD.2016.1021>
 38. National Cancer Institute. (2013). Vitamin D and cancer prevention. Retrieved March 2023, from <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/vitamin-d-fact-sheet>
 39. Michaels C. (2016). The importance of exercise in lung cancer treatment. *Translational lung cancer research*, 5(3), 235-238. <https://doi.org/10.21037/tlcr.2016.03.02>
 40. Marselle, Melissa & Irvine, Katherine & Warber, Sara. (2014). Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. *Ecopsychology*. 6. 134. 10.1089/eco.2014.0027.
 41. Ontario Parks (2022). Mental health benefits of spending time in nature. Retrieved March 2023, from <https://www.ontarioparks.com/parksblog/mental-health-benefits-outdoors/>
 42. Mental Health Foundation. (2021). Thriving with nature. Retrieved December, 2022, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/thriving-nature>
 43. Blaschke S. (2017). The role of nature in cancer patients' lives: a systematic review and qualitative meta-synthesis. *BMC cancer*, 17(1), 370. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3366-6>
 44. Dimitroff, Lynda & Sliwoski, Linda & O'Brien, Sue & Nichols, Lynn. (2016). Change your life through journaling--The benefits of journaling for registered nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*. 7. 10.5430/jnep.v7n2p90.
 45. Penn Medicine. (2018). Writing for Healing During Cancer. Retrieved March 2023, from <https://www.pennmedicine.org/cancer/about/focus-on-cancer/2018/october/writing-for-healing>
 46. Macmillan Cancer Support. Cancer self-help and support groups. Retrieved March 2023, from <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/emotional-help/local-support-groups>
 47. Campbell, H. S., Phaneuf, M. R., & Deane, K. (2004). Cancer peer support programs-do they work?. *Patient education and counseling*, 55(1), 3-15. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2003.10.001>
 48. Web MD. (2021). The effects of stress on your body. Retrieved March 2023, from <https://www.webmd.com/balance/stress-management/effects-of-stress-on-your-body>
 49. LUNGeVity. Glossary. Retrieved March 2023, from <https://www.lungevity.org/for-patients-caregivers/helpful-resources/glossary>
 50. Roy Castle Lung Cancer Foundation. (2014). Fatigue. Retrieved March 2023, from <https://roycastle.org/campaigns/spot-the-difference/spot-the-symptoms/fatigue/>
 51. NHS Inform, Anxiety. Retrieved March 2023, from <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/anxiety>
 52. The lymphatic system and cancer. (2020). Retrieved March 2023, from <https://www.cancerresearchuk.org/what-is-cancer/body-systems-and-cancer/the-lymphatic-system-and-cancer>
 53. Roy Castle Lung Cancer Foundation. Glossary: Understanding lung cancer. Retrieved March 2023, from <https://roycastle.org/about-lung-cancer/glossary/>
 54. Lung Cancer Nursing UK. The Lung Cancer Multidisciplinary team. Retrieved March 2023, from <https://www.lcnuk.org/lung-cancer-multidisciplinary-team>
 55. Papyrus. What is psychosocial support? Retrieved March 2023, from <https://papyrus-project.org/what-is-psychosocial-support/>
 56. Cancer Research UK. (2022). Rare cancers. Retrieved March 2023, from <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/rare-cancers>
 57. Canadian Cancer Society. Lung Cancer and stigma. Retrieved December 14, 2022, from <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/lung/supportive-care/lung-cancer-and-stigma>

Un ringraziamento speciale a...

Aileen O'Meara - Infermiera specializzata in Oncologia, Ospedale Universitario St. Vincent
Alexandra Nunez - Unidos Contra el Cancer
Anne-Marie Baird - Lung Cancer Europe (LuCE)
Christian Schmitt-Plank - Selbsthilfe Lungenkrebs
Debra Montague - ALK+ Regno Unito
Elizabeth de Jong - Go2 Foundation
Juanita Segura - Go2 Foundation
Mark Brooke - Lung Foundation Australia
Peter Glazier - Lung Health Foundation
Shani Shilo - The Israeli Lung Cancer Foundation
Stefania Vallone - Women Against Lung Cancer in Europe (WALCE)
Vivek Tomar - Rise To Survive Cancer
Zodwa Sithole - Cancer Association of South Africa (CANSA)

Con il supporto non condizionato di Roche S.p.a



Numero di lavoro: M-XX-00012860
Data di produzione: Marzo 2023