

Η δύναμη της στήριξης: Ενσυναίσθηση και ενεργητική επικοινωνία μετά τη διάγνωση καρκίνου

Δρ. Άντρεα Κκούφου

Κλινική Ψυχολόγος, Αντικαρκινικός
Σύνδεσμος Κύπρου

📅 [27/04/2026]

🕒 40 Λεπτά

Πλαίσιο

📺 [Webinar / Τράπεζα Κύπρου]



Τι θα συζητήσουμε σήμερα (Πρακτικοί Στόχοι)

- Πώς η διάγνωση επηρεάζει **συναισθηματικά τον ασθενή και ολόκληρη την οικογένεια** (και γιατί αυτό που νιώθετε είναι απολύτως φυσιολογικό).
- Πώς να καταλαβαίνουμε πότε ένας αγαπημένος μας — ή εμείς οι ίδιοι — ζοριζόμαστε παραπάνω και χρειαζόμαστε βοήθεια.
- **Τι να λέμε και τι να αποφεύγουμε:** Πρακτικές φράσεις και τρόποι να ακούμε πραγματικά, δείχνοντας την αγάπη και τη στήριξή μας.
* Βασισμένο στις κατευθυντήριες οδηγίες των ASCO (2017) και ESMO (2024)
- Μικρά, απλά εργαλεία για να επικοινωνούμε καλύτερα στις καθημερινές δυσκολίες.
* Εμπνευσμένο από το Distress Thermometer (NCCN 2024)
- Η σημασία της **αυτοφροντίδας για τους φροντιστές** — πώς να γεμίζετε τις δικές σας μπαταρίες για να μπορείτε να στηρίζετε τους άλλους.
* Τεκμηριωμένο από μετα-ανάλυση παρεμβάσεων σε φροντιστές (2023)

Δεν είστε μόνοι σε αυτό που νιώθετε



Σχεδόν **1 στους 2** ανθρώπους που διαγιγνώσκεται με καρκίνο βιώνει έντονη συναισθηματική φόρτιση (**emotional distress**), άγχος ή φόβο στη διάρκεια της θεραπείας του.

Πηγή: NCCN Guidelines for Distress Management, 2024



Οι **οικογένειες και οι φροντιστές** συχνά ζορίζονται συναισθηματικά εξίσου ή και περισσότερο από τους ίδιους τους ασθενείς. Ο καρκίνος αφορά όλη την οικογένεια.

Πηγές: Edwards & Clarke, 2004; NCCN 2024



Η **υποστήριξη λειτουργεί**. Η ψυχολογική καθοδήγηση και η πρακτική βοήθεια βελτιώνουν αποδεδειγμένα την καθημερινότητα, ανακουφίζοντας από θλίψη και άγχος.

Πηγή: Meta-analysis on Caregiver Interventions, J Natl Cancer Inst 2023



Η ανοιχτή και ζεστή **επικοινωνία** φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, μειώνει το φόβο της μοναξιάς και μας βοηθά να πάρουμε καλύτερες αποφάσεις.

Πηγές: ASCO & ESMO Guidelines



Η στιγμή της διάγνωσης: Τι συμβαίνει στον ασθενή

- ✓ Το αρχικό **σοκ και μούδιασμα (numbness)** είναι η πιο κοινή αντίδραση. Πολλοί νιώθουν ότι «τραβιέται το χαλί κάτω από τα πόδια τους» ή ότι αυτό συμβαίνει σε κάποιον άλλον.
- ✓ Ακολουθεί έντονη **αίσθηση απώλειας ελέγχου**. Η καθημερινότητα ανατρέπεται βίαια και η αβεβαιότητα για το μέλλον δημιουργεί συναισθήματα φόβου και μοναξιάς.
- ✓ Υπάρχει μεγάλη **δυσκολία επεξεργασίας πληροφοριών**. Ο εγκέφαλος αδυνατεί να συγκρατήσει τα ιατρικά δεδομένα λόγω της πρωτοφανούς συναισθηματικής φόρτισης.
- ✓ Χρειάζεται **χρόνος και επανάληψη**. Είναι κρίσιμο να δοθεί χρόνος για να ακουστούν ξανά οι πληροφορίες και να εκφραστούν τα συναισθήματα χωρίς βιασύνη.

* Πηγές: National Cancer Institute (NCI), 2024; Cancer Research UK.



Ψυχολογική καταπόνηση



Περίπου το **40%** των ασθενών εμφανίζουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η ψυχολογική επιβάρυνση είναι μια πραγματικότητα, όχι απλώς «κακή διάθεση».

Πηγή: Johansen et al., 2009



Επιπλέον επιβάρυνση: Οι παρενέργειες από τις θεραπείες ή τα συμπτώματα της ίδιας της νόσου, όπως ο πόνος και η έντονη κούραση (κόπωση).



Αίτια: Αλλαγή ρόλων στην οικογένεια/εργασία, αυξημένη εξάρτηση από άλλους, και το έντονο συναίσθημα αβεβαιότητας για το τι επιφυλάσσει το μέλλον.



Η **Ποιότητα Ζωής** και η Ψυχολογική Δυσφορία είναι άμεσα συνδεδεμένες. Αντιμετωπίζοντας τη μία, βελτιώνουμε και την άλλη.

Πηγή: Molassiotis et al., 2011



Τα συναισθήματα του ασθενούς: Ένα πολύπλοκο μωσαϊκό

 **Σοκ / Άρνηση:** Αίσθηση μουδιάσματος, αδυναμία πίστης ότι «συμβαίνει σε μένα».

 **Φόβος / Αβεβαιότητα:** Για τον πόνο, τη θεραπεία, τον θάνατο, την απώλεια ελέγχου και το μέλλον.

 **Θυμός:** «Γιατί εγώ;», θυμός προς την ασθένεια, τους υγιείς ανθρώπους, πηγάζει από την αδυναμία.

 **Θλίψη / Απώλεια:** Πένθος για τη χαμένη υγεία, τις αλλαγές στο σώμα και την προηγούμενη ζωή.

 **Μοναξιά:** Αίσθηση ότι «κανείς δεν καταλαβαίνει πραγματικά», ακόμα και ανάμεσα σε αγαπημένα πρόσωπα.

 **Ενοχή:** Φόβος ότι γίνονται βάρος στην οικογένεια (οικονομικά, πρακτικά) ή ότι στενοχωρούν τους άλλους.

 **Ελπίδα:** Δεν χάνεται, αλλά αλλάζει μορφή. Ελπίδα για μια καλή μέρα, για άνεση, ηρεμία, αποδοχή και μικρές χαρές.

Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και έρχονται σαν κύματα, όχι σε ευθεία γραμμή.



Η θεραπεία και οι αλλαγές στην καθημερινότητα

Η εξεύρεση μιας «νέας κανονικότητας» απαιτεί χρόνο, υπομονή και προσαρμογή.



Σωματικές αλλαγές

Κούραση, αλλαγή εμφάνισης, πόνος. Το σώμα μπορεί να μην είναι πια «προβλέψιμο», απαιτώντας προσαρμογή της εικόνας εαυτού.



Ρουτίνα που διακόπτεται

Ραντεβού γιατρών και αυξημένη ανάγκη για ξεκούραση. Η ζωή οργανώνεται αναγκαστικά γύρω από τη θεραπεία.



Αλλαγή ρόλων

Μπορεί να μην είναι σε θέση να κάνουν ό,τι έκαναν πριν δημιουργώντας συχνά αισθήματα απώλειας.



Σχέσεις

Μερικοί φίλοι απομακρύνονται από αμηχανία, άλλοι πλησιάζουν. Ολόκληρο το κοινωνικό δίκτυο ανακατατάσσεται.



Ταυτότητα: «Ποιος είμαι τώρα;»

Η ασθένεια δεν τους ορίζει ως άνθρωπο, αλλά αναπόφευκτα επηρεάζει βαθιά το πώς βλέπουν τον εαυτό τους και τη θέση τους στον κόσμο.



Τα συναισθήματα είναι έγκυρα: Το δικαίωμα να μην είσαι πάντα δυνατός/ή



Καμία προσποίηση: Δεν χρειάζεται να προσποιείστε ότι τα πάτε καλά όλες τις στιγμές. Η πίεση του να είστε «μαχητές» μπορεί να είναι εξαντλητική.



Ο φόβος ότι είστε βάρος: Πολλοί ασθενείς νιώθουν ενοχές. Θυμηθείτε, οι περισσότεροι φροντιστές θεωρούν τιμή και προνόμιο να σας βοηθούν.



Δικαίωμα σε "bad cancer days": Έχετε το δικαίωμα να κλείσετε την πόρτα, να κλάψετε ή να ακυρώσετε σχέδια αν το χρειάζεστε.



Ελευθερία έκφρασης: Ο θυμός, ο φόβος και η απογοήτευση είναι ανθρώπινες αντιδράσεις, όχι σημάδια αδυναμίας ή ήττας.



Επιλογή απόστασης: Ζητήστε προσωπικό χώρο όταν τον χρειάζεστε, ή ζητήστε παρέα όταν νιώθετε μόνοι. Εσείς ελέγχετε τις ανάγκες σας.



Η ψυχολογική στήριξη είναι ανάγκη, όχι πολυτέλεια

- 1 Μιλήστε στην ομάδα φροντίδας σας:** Εκφράστε πώς νιώθετε και ζητήστε χρόνο για να συζητήσετε τις ανησυχίες σας.
- 2 Ζητήστε ειδική παραπομπή:** Η υποστήριξη από εξειδικευμένο ψυχολόγο ή ψυχίατρο μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά.
- 3 Συμμετάσχετε σε ομάδα:** Οι ομάδες υποστήριξης ασθενών προσφέρουν συμπαράσταση και κατανόηση από ανθρώπους που βιώνουν το ίδιο.
- 4 Αναζητήστε άμεσα βοήθεια:** Αν βιώνετε επίμονη κατάθλιψη (>2 εβδομάδες) ή έχετε σκέψεις αυτοτραυματισμού, καλέστε άμεσα το 112 ή τοπική γραμμή κρίσης.



ΑΘΕΑΤΟΙ ΗΡΩΕΣ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ





Πώς ο καρκίνος επηρεάζει την οικογένεια

- ♥ Η διάγνωση αλλάζει βίαια τους **ρόλους και τις σχέσεις**. Οι ρουτίνες ανατρέπονται, ενώ οι προσδοκίες πρέπει να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα.
- ♥ Η **ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία** είναι το 'αντίδοτο' στο άγχος. Η σιωπή, η απόκρυψη, ή η προσποίηση, συνήθως απομονώνουν και αυξάνουν τον φόβο.
- ♥ Τα **παιδιά** χρειάζονται την αλήθεια με απλά λόγια και, κυρίως, αίσθημα ασφάλειας. Αντιλαμβάνονται το άγχος, ακόμα κι αν δεν ειπωθεί κάτι ανοιχτά.
- ♥ Οι τακτικές **οικογενειακές συναντήσεις** βοηθούν στο να μοιράζονται τα συναισθήματα και οι πρακτικές δουλειές, αποτρέποντας την εξάντληση ενός μόνο μέλους.

* Βασισμένο σε ευρήματα της μελέτης των Edwards & Clarke (Psycho-Oncology, 2004) και τις οδηγίες της ASCO.

Η εμπειρία του φροντιστή: Συναισθήματα που μπορεί να νιώσετε

- ✓ Το **άγχος, το βάρος της ευθύνης και η κόπωση** συνυπάρχουν πολύ συχνά με την αγάπη και την αποφασιστικότητα να στηρίξετε τον άνθρωπό σας.
- ✓ «Φταίω αν κουράζομαι;» Όχι: **η φροντίδα είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ**. Είναι απολύτως λογικό και αναμενόμενο να νιώθετε εξάντληση ή και θυμό.
- ✓ Έχετε κάθε **δικαίωμα σε ενημέρωση, ανάπαυση και βοήθεια**. Το να ζητάτε στήριξη για τον εαυτό σας είναι πράξη δύναμης.
- ✓ Έχει αποδειχθεί ότι η **στήριξη του ίδιου του φροντιστή** βελτιώνει άμεσα την ευεξία τόσο της οικογένειας όσο και του ασθενούς.

* Βασισμένο σε μετα-ανάλυση παρεμβάσεων για φροντιστές (JNCI, 2023) και NCCN Guidelines (2024).

Τι κάνουμε; Πώς επικοινωνούμε;





Τι σημαίνει «ενσυναίσθηση» στην πράξη



«Σε ακούω» πριν «σου εξηγώ»

Η πραγματική στήριξη ξεκινάει με το να ακούσουμε τις ανάγκες και τις αγωνίες, πριν δώσουμε ιατρικές ή πρακτικές εξηγήσεις.



Αναγνώριση συναισθημάτων χωρίς να τα «διορθώνω»

Επιτρέψτε στο φόβο ή τη θλίψη να υπάρξει. Δεν χρειάζεται να πείτε «μην κλαις» ή «όλα θα πάνε καλά» αμέσως.



Μένω κοντά, χωρίς έτοιμες λύσεις

Αποφύγετε τις έτοιμες λύσεις. Η παρουσία σας, η σιωπή και ένα άγγιγμα είναι συχνά πολύ πιο ανακουφιστικά από οποιαδήποτε συμβουλή.

* Βασισμένο στις κατευθυντήριες οδηγίες των ESMO (2024) και ASCO (2017) για την ενσυναίσθηση στην επικοινωνία.



Ενεργητική ακρόαση: Πώς να ακούω πραγματικά

- 1 Ρωτώ ανοιχτά:** Αντί για ερωτήσεις που παίρνουν "Ναι/Όχι", ρωτώ "Πώς ήταν η εβδομάδα σου;" ή "Πώς νιώθεις με όλα αυτά;"
- 2 Κάνω παύσεις:** Δίνω χώρο στη σιωπή. Δεν χρειάζεται να γεμίζω κάθε κενό με λόγια. Αφήνω χρόνο για σκέψη.
- 3 Αναδιατυπώνω:** Ελέγχω αν κατάλαβα σωστά λέγοντας «Αν καταλαβαίνω καλά, νιώθεις ότι...» ή «Ακούω ότι σε δυσκολεύει το...»
- 4 Κλείνω με ερώτηση φροντίδας:** Ολοκληρώνω με κάτι υποστηρικτικό, όπως «Τι θα σε βοηθούσε περισσότερο αυτή τη στιγμή;»



Δείχνω ότι νοιάζομαι (μη λεκτικά)

- ✓ **Ήρεμος τόνος** και καθαρό βλέμμα, που εμπνέουν σιγουριά και ασφάλεια.
- ✓ Στάση σώματος **ανοιχτή**, με το σώμα στραμμένο προς τον συνομιλητή, δείχνοντας ότι τον προσέχετε.
- ✓ Σε **τηλεφωνική ή βιντεοκλήση**, φροντίστε να κλείνετε τις ειδοποιήσεις για να μην αποσπάται η προσοχή σας.

* Βασισμένο στις κατευθυντήριες οδηγίες των ESMO (2024).



Η ισορροπία: Ελπίδα και ρεαλισμός

- ✓ **Αλήθεια με τρυφερότητα:** "Θα είμαι εδώ μαζί σου, ό,τι κι αν έρθει. Θα το περάσουμε μαζί."
- ✓ Εστιάστε σε **μικρούς στόχους:** "Σήμερα ας ξεκουραστούμε καλά, και αύριο βλέπουμε το επόμενο βήμα."
- ✓ Αποφύγετε τις **ψεύτικες διαβεβαιώσεις** ("όλα θα πάνε τέλεια"). Αντίθετα, προσφέρετε σταθερή παρουσία και υποστήριξη.

* Βασισμένο στις κατευθυντήριες οδηγίες της ASCO (2017) για την υποστήριξη ασθενών.



Σεβασμός στην αυτονομία και τις επιλογές

- ✓ Το δικαίωμα στην πληροφορία: **Ο ασθενής επιλέγει τι θέλει να ξέρει.** Κάποιοι θέλουν κάθε ιατρική λεπτομέρεια, ενώ άλλοι προτιμούν μόνο τα απολύτως βασικά.
- ✓ Ορίζοντας τα όρια: **Πότε και με ποιον να μιλήσει.** Ο ασθενής έχει το δικαίωμα να μην απαντά σε ερωτήσεις και να προστατεύει τον προσωπικό του χρόνο.
- ✓ Τιμώντας τις αξίες του: **Σεβασμός στις προσωπικές πεποιθήσεις.** Οι πολιτισμικές και θρησκευτικές του αξίες καθοδηγούν τις σημαντικές αποφάσεις για την υγεία του.
- ✓ Συμμετοχή στις αποφάσεις: **Παρέχουμε στήριξη, δεν πιέζουμε.** Είναι κρίσιμο να αισθάνεται ότι έχει τον τελικό λόγο στο πλάνο θεραπείας του.

** Πηγές: ASCO (2017) & ESMO (2024) Guidelines for Patient-Clinician Communication.*



«Τι να πω;» Φράσεις που στηρίζουν

✓ Φράσεις που στηρίζουν (Do)

- 66 «Είμαι εδώ για σένα. Θέλεις να μιλήσουμε ή να καθίσουμε σιωπηλά;»
- 66 «Ακούγεται δύσκολο. Τι θα σε βοηθούσε σήμερα;»
- 66 «Θέλεις να σε συνοδεύσω στο αυριανό ραντεβού;»



💡 Γιατί βοηθούν

- i Δίνει **επιλογές, σεβασμό και παρουσία** χωρίς να πιέζει για συζήτηση αν δεν υπάρχει διάθεση.
- i **Αναγνωρίζει το βάρος** και τη δυσκολία χωρίς να προσφέρει αυτόκλητες, γρήγορες «λύσεις-εξπρές».
- i Κάνει την προσφορά **συγκεκριμένη και πρακτική**, αποφεύγοντας το γενικόλογο «πάρε με αν χρειαστείς κάτι».



«Τι να αποφύγω;» Συνήθειες παγίδες και εναλλακτικές

✖ Αποφεύγουμε (Παγίδες)



«Όλα γίνονται για κάποιο λόγο» ή
«Πρέπει να σκέφτεσαι μόνο θετικά»
(Τοξική θετικότητα)



Συμβουλές χωρίς να μας ζητηθούν:
«Πρέπει να δοκιμάσεις αυτή τη
δίαιτα/θεραπεία!»



Συγκρίσεις με άλλους: «Και η θεία μου το
είχε περάσει αυτό, θα δεις, θα πάνε όλα
καλά.»

✓ Καλύτερα (Εναλλακτικές)



«Δεν έχω λόγια... είναι πολύ άδικο. Αλλά
είμαι δίπλα σου.»



«Θέλεις τη γνώμη μου σε κάτι, ή απλώς
να ακούσω πώς νιώθεις;»



«Ο καθένας το βιώνει διαφορετικά.
Εσένα, πώς σου φαίνεται μέχρι τώρα;»





Δύσκολες συζητήσεις (πρόγνωση, τέλος ζωής)

1

Ρωτώ τι θέλει να ξέρει: Δεν χρειάζεται να τα πούμε όλα με τη μία. Ρωτήστε «Πόσες λεπτομέρειες θα ήθελες να συζητήσουμε σήμερα;»

2

Μικρές δόσεις με παύσεις: Δώστε την πληροφορία σιγά σιγά. Κάντε συχνές παύσεις για να ελέγξετε αν και πώς το αφομοιώνει ο άνθρωπός σας.

3

Απαντώ πρώτα στο συναίσθημα: Πριν περάσετε σε πρακτικά σχέδια («τι θα κάνουμε τώρα»), αναγνωρίστε τον φόβο ή τη θλίψη («Βλέπω πόσο δύσκολο είναι αυτό»).

4

Ζητώ βοήθεια επαγγελματιών: Οι νοσηλευτές, κοινωνικοί λειτουργοί και ειδικοί ανακουφιστικής φροντίδας είναι εκπαιδευμένοι να βοηθούν σε αυτές τις στιγμές. Μην τα επωμίζεστε όλα μόνοι.



Πρακτική βοήθεια που κάνει διαφορά



Συγκεκριμένες Προσφορές

Αποφύγετε το «πες μου αν χρειαστείς κάτι». Προτείνετε: «Τρίτη και Πέμπτη αναλαμβάνω εγώ να πάω τα παιδιά» ή «Θα φέρω φαγητό αύριο».



Λίστα Δουλειών (Μοιρασιά)

Φτιάξτε μια μικρή ομάδα στήριξης (φίλοι/συγγενείς) και μοιράστε δουλειές (π.χ. ψώνια, καθάρισμα, μεταφορές), ώστε να μην τα περιμένουν όλα από έναν.



Σεβασμός Ορίων

Δεν πειράζει να πείτε «Μπορώ να βοηθήσω με αυτό, αλλά δεν μπορώ με εκείνο». Τα ξεκάθαρα όρια βοηθούν εσάς να αντέξετε και την οικογένεια να ξέρει τι να περιμένει.



Toolkit καθημερινής επικοινωνίας



Καθημερινό check-in

«Τι χρειάζεσαι σήμερα;»

«Τι σε κούρασε;»

«Τι σε ανακούφισε;»

Μικρές, πρακτικές ερωτήσεις χωρίς πίεση.



Κανόνας 2-1-0

2 πράγματα που πήγαν καλά σήμερα

1 πρόκληση που αντιμετωπίσαμε

0 κριτική στον εαυτό μας

Εξαιρετικό για το κλείσιμο της ημέρας.



Οικογενειακό 10λεπτο

Μια σύντομη, εβδομαδιαία συνάντηση όλης της οικογένειας για συντονισμό πρακτικών (ποιος πάει πού) και μοίρασμα συναισθημάτων σε ασφαλές πλαίσιο.



Μίνι Scripts

Έτοιμες φράσεις στο κινητό/ψυγείο για όταν κολλάμε.

Π.χ.: «Σε σκέφτομαι, δεν χρειάζεται να απαντήσεις» ή «Συγγνώμη αν είπα κάτι λάθος, προσπαθώ να καταλάβω».



Πόροι και πού να απευθυνθείτε



Στην Ομάδα Φροντίδας

Ογκολόγος, εξειδικευμένοι νοσηλευτές, κοινωνικός λειτουργός και ψυχολόγος. Είναι οι πρώτοι στους οποίους πρέπει να απευθυνθείτε για υποστήριξη.



Ανακουφιστική Φροντίδα

Υπηρεσίες διαχείρισης συμπτωμάτων (πόνος, ναυτία, στρες) και πνευματική/ψυχολογική υποστήριξη, διαθέσιμες σε κάθε στάδιο της νόσου.



Αξιόπιστες Πηγές Ενημέρωσης

Επίσημοι οργανισμοί όπως το NCCN (Patient Guidelines), ASCO, ESMO, και NCI. Αποφύγετε την ανεξέλεγκτη αναζήτηση στο διαδίκτυο.



Τοπικές Ομάδες Υποστήριξης

ΜΚΟ προσφέρουν πολύτιμη αλληλοϋποστήριξη, συμβουλές και πρακτική καθοδήγηση από ανθρώπους με παρόμοια βιώματα.

Το να ζητάτε βοήθεια είναι ένδειξη δύναμης, όχι αδυναμίας. Υπάρχουν δίκτυα έτοιμα να σας στηρίξουν.



Φροντίδα του φροντιστή: δεν είναι πολυτέλεια

«Για να μπορέσω να στηρίξω τον άνθρωπό μου, χρειάζεται πρώτα να αντέχω εγώ.»



Βασικές Βιολογικές Ανάγκες

- ✓ Ο **ύπνος**, το καλό φαγητό και η κίνηση δεν είναι εγωισμός.
- ✓ Ακόμα και **μικρά διαλείμματα 15 λεπτών** για περπάτημα ή αναπνοές επαναφορτίζουν τις μπαταρίες.



Όρια και Καταμερισμός

- ✓ «**Δεν μπορώ να τα κάνω όλα μόνος/η**». Μοιράστε ευθύνες σε άλλους συγγενείς ή φίλους.
- ✓ Μάθετε να **λέτε "όχι"** σε μη απαραίτητες υποχρεώσεις για να προστατεύσετε την ενέργειά σας.



Αναζητώ Στήριξη για Μένα

- ✓ Βρείτε έναν δικό σας «ασφαλή» άνθρωπο να **μιλήσετε ανοιχτά**.
- ✓ **Ψυχολογική στήριξη** παρέχεται και στους φροντιστές, και μπορεί να προσφέρει τεράστια ανακούφιση.



Διαχείριση των Ενοχών

- ✓ Είναι συχνό να νιώθετε **ενοχές** όταν χαίρεστε κάτι ή όταν εξαντλείστε.
- ✓ **Αναγνωρίστε** το συναίσθημα και θυμίστε στον εαυτό σας πως κάνετε το καλύτερο που μπορείτε.



Βασικά μηνύματα (Take-home)



1. Δεν είστε μόνοι: Η ψυχολογική φόρτιση και συναισθηματική εξάντληση είναι συχνά απόλυτα φυσιολογικά. **Ζητήστε στήριξη.**



2. Η ενσυναίσθηση είναι φάρμακο: Το «είμαι εδώ και ακούω» βοηθά περισσότερο από τις συμβουλές.



3. Μικρά βήματα καθημερινά: Εστιάστε στο σήμερα. Η προσαρμογή θέλει τον χρόνο της.



4. Χρήση εργαλείων: Το toolkit επικοινωνίας ανοίγει το δρόμο για ουσιαστική συζήτηση και λύσεις.



5. Φροντίδα του φροντιστή: Δεν είναι **πολυτέλεια**, είναι **απαραίτητη** προϋπόθεση για να προσφέρετε.

Ερωτήσεις & Βιβλιογραφία

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να ρωτήσετε;

Βιβλιογραφία - Πηγές

ESMO Clinical Practice Guideline (2024): Communication and support of patients and caregivers in chronic cancer care.

ASCO Consensus Guideline (2017): Patient-Clinician Communication. American Society of Clinical Oncology.

NCCN Guidelines for Patients (2024): Distress During Cancer Care. National Comprehensive Cancer Network.

JNCI Systematic Review & Meta-analysis (2023): Interventions for caregivers of patients with advanced cancer (49 RCTs, 8.554 participants).

Edwards & Clarke (2004): The psychological impact of a cancer diagnosis on families: the influence of family functioning. *Psycho-Oncology*.