

La diagnosi di metastasi da neoplasia mammaria non deve essere più considerata come “l’inizio della fine”, ma l’inizio di un nuovo percorso di cura che richiede una riorganizzazione della propria esistenza in funzione di nuove priorità. Per questo motivo è importante cercare di mantenere una condizione di benessere anche dal punto di vista psicologico.

Modalità di partecipazione

Il programma è **GRATUITO**

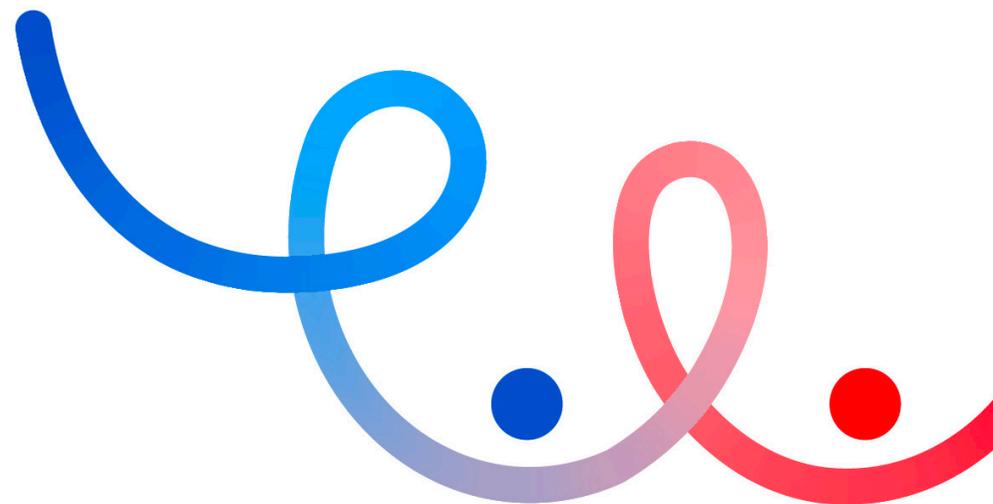
Per iscriversi è necessario lasciare il proprio nominativo telefonando allo:

02 23902800

(Segreteria della SSD di Psicologia Clinica)

oppure scrivendo a:

psicologia@istitutotumori.mi.it



Il filo di Arianna

Un percorso psico-educazionale via web dedicato al benessere delle donne con tumore mammario metastatico



per mano con le donne

Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

Perchè “Filo di Arianna”

Secondo la mitologia Arianna offre a Teseo, prima di entrare nel labirinto di Creta, un filo da srotolare dopo averne legato un capo all'ingresso. È un filo che guiderà il percorso, che lo aiuta a non perdersi nei meandri del dedalo.

In questa iniziativa clinica Arianna è la metafora dell'equipe curante e Teseo di tutte le donne che sentono il bisogno di essere supportate in questo momento così complesso della loro vita.

Descrizione

Il progetto “Il filo di Arianna”, sviluppato dalla SSD di Psicologia Clinica, in collaborazione con la Breast Unit e con l'Associazione GO5 per mano con le donne, ha come obiettivo quello di accompagnare le donne in un percorso di conoscenza, di confronto e di scambio via web per mettere in campo tutte le risorse che sono necessarie per raggiungere e mantenere il miglior benessere possibile.

Programma

Sono previsti incontri di tipo informativo con diversi specialisti ed esperienze pratiche condotte da una psicoterapeuta.

8 incontri di 2 ore a settimana

Le tematiche affrontate saranno:

Incontri informativi:

- L' oncologo risponde
- Lo stress, la malattia e la resilienza
- Le fonti del benessere psico-fisico
- L' alimentazione durante le terapie
- Le terapie complementari
- Il controllo del dolore
- Il radioterapista risponde
- Indicazioni socio-assistenziali

Esperienze pratiche:

- Quaderno di esercizi per vivere in un mondo agitato
- Gestire i pensieri ruminanti
- Alla ricerca di un luogo interiore calmo e sicuro
- Stimolare la risposta di rilassamento
- La meditazione
- Il perdono come valore etico, sociale e biologico per la salute
- La cura di sé: trucco, parrucco e turbanti
- La forza del gruppo

