

Diagnóstico: Emociones

El diagnóstico de cáncer es uno de los diagnósticos más impactantes que pueda dar un doctor. Cuando Leah Davis aprendió que tenía leucemia, su reacción inicial fue de incredulidad, seguido por la incapacidad de enfrentar la noticia.

"Fue algo surreal, pero creo que estaba tratando de procesar todo."-Leah, Paciente

"El enterarse que tienen cáncer es algo sorprendente, de miedo, alarmante, muchas emociones simultáneas."- Wendy Baer, Psiquiatra Oncólogo

Esas emociones que incluyen sentirse abrumado, enojado, preocupado, ansioso, triste, o culpable de ser una carga para los seres queridos.

"Tuve unos días en los que estaba deprimida. Pensaba, "¿cómo es posible que esto suceda? Así que lo que hice, porque tengo una fuerte base espiritual, fue utilizar esas herramientas para levantarme."-Leah, Paciente

Una herramienta es compartir sus sentimientos con otros... ya sea familia y amigos... un grupo de apoyo... un consejero... o con su equipo médico.

"Dependiendo de cómo van las cosas las próximas semanas"- Paciente

Además, puede ser de ayuda que anote sus sentimientos en un diario. Dormir suficiente, ser activo y hacer cosas que le gusta hacer, también pueden ayudarlo a sentirse mejor emocionalmente. Las técnicas de relajamiento también pueden ayudar.

"Algunos pacientes encuentran que les ayuda si tienen una rutina de relajamiento, ya sea usar crema de lavanda o darse un baño calientito de tina."- Wendy Baer, Psiquiatra Oncólogo

Leah ha encontrado que la meditación ayuda a tranquilizar su mente.

"No significa que tiene que estar sentado sin moverse y vaciar su mente. Puede ser meditación que es enfocada en atención plena. Tratar de estar presente. Se concentra en la respiración, tal vez al punto que siente como entra el aire por su nariz y sale del cuerpo."- Wendy Baer, Psiquiatra Oncólogo

La música también ayudó a Leah.

"Encontré una canción espiritual. Esa canción espiritual fue a lo que me aferré. La escuchaba. La cantaba. Me recordaba la manera como me elevaba."-Leah, Paciente

Tener a alguien que lo ayude a navegar por el diagnóstico y tratamiento puede hacer que el proceso sea menos

Diagnóstico: Emociones

abrumador. Para Leah, esa persona fue Christi, su hermana.

"Una vez que me pidió ayuda, era importante. Bum, bum bum, bum, bum, bum, bum, bum. Y asegurarme que Leah estuviera bien."-Christi

"Desde el inicio. Christi estaba presente. Eso significó todo para mí. Significaba vida para mí. Significaba que había alguien que me apoyaría."-Leah, Paciente

El sentido de gratitud por la gente y las cosas buenas de su vida, como lo sintió Leah, puede ayudar a contrarrestar los sentimientos negativos.

"Fue algo muy confortante para ti ayudarme como lo hiciste."-Leah, Paciente

Así que puede tratar de ser positivo lo más que pueda... algo que acredita Leah por haberla ayudado a superar dos años de tratamientos intensos.

"Recuerdo una vez estaba caminando en el jardín. La enfermera me detuvo. Dijo. "Eres tan positiva." Yo dije. "Gracias." Ella dijo, "No dejes de serlo". Es aferrarte. Es tener esperanza."-Leah, Paciente