

# **Psychological Distress Inventory - PDI**

## *Versione Maschile*

Sono qui di seguito riportate alcune domande.

Le sue risposte ci aiuteranno a capire meglio come si è sentito in questo ultimo periodo.

La preghiamo di leggere attentamente una domanda alla volta e di scegliere la risposta che le sembra meglio descrivere la sua situazione dell'ultima settimana.

**Nel corso dell'ultima settimana:**

**1. Pensa che la sua voglia di parlare con gli altri sia diminuita?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**2. Si è sentito tranquillo?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**3. Ha avuto momenti di ansia, di tensione interna?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**4. Si è sentito stanco, senza energia?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**5. Si è sentito più solo?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto .....
- Moltissimo .....

**6. Si è sentito meglio?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**7. Ha avuto momenti di sconforto o depressione?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**8. Pensa che la sua malattia possa averle creato problemi di immagine fisica che prima non c'erano?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**9. Si è sentito senza valore?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**10. Si è sentito senza volontà?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**11. L'interesse per il mondo che la circonda è diminuito?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**12. Le è sembrato che il suo desiderio sessuale sia diminuito?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**13. La sua malattia ha influenzato negativamente le sue relazioni con gli altri?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....



# **Psychological Distress Inventory - PDI**

## *Versione Femminile*

**Sono qui di seguito riportate alcune domande.**

**Le sue risposte ci aiuteranno a capire meglio come si è sentita in questo ultimo periodo.**

**La preghiamo di leggere attentamente una domanda alla volta e di scegliere la risposta che le sembra meglio descrivere la sua situazione dell'ultima settimana.**

**Nel corso dell'ultima settimana:**

**1. Pensa che la sua voglia di parlare con gli altri sia diminuita?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**2. Si è sentita tranquilla?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**3. Ha avuto momenti di ansia, di tensione interna?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**4. Si è sentita stanca, senza energia?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**5. Si è sentita più sola?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto .....
- Moltissimo .....

**6. Si è sentita meglio?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**7. Ha avuto momenti di sconforto o depressione?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**8. Pensa che la sua malattia possa averle creato problemi di immagine fisica che prima non c'erano?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**9. Si è sentita senza valore?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**10. Si è sentita senza volontà?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**11. L'interesse per il mondo che la circonda è diminuito?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**12. Le è sembrato che il suo desiderio sessuale sia diminuito?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

**13. La sua malattia ha influenzato negativamente le sue relazioni con gli altri?**

- Per nulla .....
- Poco .....
- Abbastanza .....
- Molto Molto.....
- Moltissimo .....

### **Come si calcola il punteggio del PDI**

La regola generale per procedere al calcolo del punteggio è quella di contare, per ogni domanda, un punto se la risposta è "per nulla", 2 punti se la risposta è "poco", tre punti se la risposta è "abbastanza", quattro punti se la risposta è "molto", cinque punti se la risposta è "moltissimo". Questa regola non si applica alle domande n° 2 e 6, per le quali vale il contrario: si conta un punto se la risposta è "moltissimo", due punti se la risposta è "molto", tre punti se la risposta è "abbastanza" e così via.

Il punteggio totale potrà così variare da un minimo di 13 ad un massimo di 65.

### **Come si interpreta il punteggio ottenuto**

A questo punto puoi vedere in quale categoria ricade il tuo punteggio.

- Da 13 a 25 punti: la valutazione dei risultati del questionario non sembra evidenziare un particolare disagio psicologico da parte tua, in questo momento. E' plausibile ritenere che, attualmente, tu stia affrontando le richieste di cambiamento poste dalla malattia con un buon equilibrio personale.
- Da 26 a 30 punti: Questi punteggi sono indicativi della possibilità che, durante l'ultima settimana, si possano essere manifestate alcune difficoltà. Possono essere presenti fluttuazioni dell'umore di lieve entità o lievi manifestazioni di disagio in alcuni ambiti, che tuttavia non compromettono pesantemente la tua vita personale ed i tuoi rapporti con gli altri.
- Da 30 a 35 punti: I punteggi evidenziano, al momento attuale, la possibile esistenza di un certo grado di disagio psicologico, che potrebbe manifestarsi con difficoltà rispetto alla gestione delle emozioni ed ai rapporti con gli altri. E' possibile che si tratti di un momento passeggero legato a ciò che stai vivendo, tuttavia se gli stati d'animo e le problematiche da te riferite dovessero perdurare nel tempo, potrebbe essere opportuna la consulenza di uno psicologo.
- Oltre i 35 punti: Il risultato del questionario che hai compilato indica che, attualmente, potresti trovarti in un momento difficile dal punto di vista psicologico. E' possibile che le difficoltà siano iniziate già da qualche tempo e che ora tu senta che stanno assumendo un'intensità rilevante. La consulenza di uno psicologo può rappresentare un'utile risorsa cui attingere per avviare un processo di valutazione ed esplorazione dei tuoi problemi, così come delle tue potenzialità.



## **5. La famiglia**

### **Il disagio emotivo della famiglia**

Le ragioni per cui un tumore rappresenta un evento stressante per tutta la famiglia sono numerose.

Prima di tutto non è facile accettare l'idea che qualcuno che amiamo si ammali. Possiamo provare paura, rabbia, tristezza, disperazione, senso di colpa. Ci potrà capitare di reagire al nostro dolore con atteggiamenti di iperprotettività o di rifiuto nei confronti della persona malata, come se tentassimo di allontanare o di annullare in questo modo la consapevolezza di quanto sta accadendo.

Può essere utile sapere che, in ogni momento, non esistono reazioni giuste o sbagliate a questa malattia ma soltanto emozioni e pensieri molto intensi e coinvolgenti. Dinanzi ad essi è importante concentrare l'attenzione non tanto sulle "regole" che *dovremmo* rispettare per avere comportamenti "corretti" nei confronti del nostro parente malato, bensì su ciò che *potremmo* fare per aiutare noi stessi e le persone cui vogliamo bene.

### **L'importanza che il familiare abbia cura di sé**

Se sei il partner, il figlio o il genitore di una persona malata, la diagnosi di cancro potrà rendere necessaria una globale riorganizzazione della tua vita.

Può essere buona norma richiedere fin dall'inizio l'aiuto pratico e morale di parenti ed amici, e riservare sempre alcuni momenti della giornata per te, concedendoti di fare le cose che ti permettano di scaricarti e di distenderti, per ritornare al tuo ruolo con rinnovata energia.

Non è possibile affrontare questa situazione se non continuando a volersi bene e a dedicare una costante attenzione alla propria salute.

### **Il supporto psicologico come fonte di aiuto**

Abbiamo visto che, di fronte alla malattia di un proprio caro, spesso i familiari temono che qualsiasi cosa facciano o dicano possa essere inappropriata. Il supporto psicologico specialistico può aiutarli ad affrontare queste paure fornendo strategie per farvi fronte e strumenti utili a comprendere ciò che è opportuno fare o non fare in ogni determinata situazione.

Può accadere, inoltre, che essi vogliano mantenere a tutti i costi un atteggiamento positivo ed ottimista rispetto alla malattia e desiderino un atteggiamento combattivo da parte del paziente. Quest'ultimo può sperimentare un ulteriore disagio, poiché non gli viene consentito di affrontare la situazione nel modo più adatto sé. Lo psicologo può aiutare i familiari a individuare le modalità più consone per essere vicino al paziente durante l'esperienza di malattia e per facilitare la comunicazione e la comprensione reciproca.

Infine, il supporto psicologico specialistico può permettere ai familiari l'espressione di sentimenti ed emozioni che spesso reprimono, per non pesare sul proprio congiunto.

## **Bimbi con un genitore malato di cancro**

Quando ad ammalarsi di cancro è uno dei genitori, è molto frequente che i figli più piccoli ne vengano tenuti all'oscuro. Questo comportamento è messo in atto in buona fede, per due principali ragioni: da un lato troviamo il desiderio di proteggerli da un'informazione che si ritiene traumatica ("E' troppo fragile per sopportare tutto questo", "Si preoccuperebbe troppo..."), dall'altro l'idea che i bambini non abbiano la capacità di comprendere la situazione ("A questa età, comunque non capirebbe..." "Ha in testa altre cose...").

Se, come genitore, stai vivendo in prima persona l'esperienza di malattia o se il tuo /la tua partner ha ricevuto una diagnosi di cancro, considera che la scelta di non informare i vostri figli potrebbe non essere la più appropriata. Essi infatti possono avvertire comunque che in casa l'atmosfera è tesa e preoccupata, e l'esclusione dalla comunicazione potrebbe provocare sensazioni di perdita e di abbandono.

Anche se può sembrare strano, i bambini generalmente apprezzano i tentativi degli adulti di esplorare insieme a loro anche le vicissitudini penose della vita; non hanno invece strumenti per comprendere il loro silenzio, che li lascia soli ad affrontare una realtà comunque presente ed intensamente coinvolgente.

Condividere in famiglia quanto è successo, rispondere alle domande dei bambini in modo semplice e chiaro, può aiutare a ridurre la tensione, dando parole a ciò che fa paura e potenziando i benefici del sostegno reciproco.

## **6. FAQ**

### **• Se vado da uno psicologo, vuol dire che sono un malato di mente?**

Ancora oggi chi si rivolge ad uno psicologo o uno psichiatra viene considerato, secondo un pregiudizio comunemente diffuso, come una persona con seri problemi psichici.

Così non è: andare da uno psico-oncologo significa semplicemente avere bisogno di un aiuto per fronteggiare le situazioni difficili cui ti mette di fronte la malattia.

Cercare supporto è un segno di forza: significa che hai riconosciuto le tue difficoltà e hai deciso di fare qualcosa per cercare di risolverle.

### **• Come faccio a capire se ho bisogno di un supporto specialistico?**

Se sintomi quali difficoltà di concentrazione, insonnia, inappetenza, pensieri intrusivi costanti, paure o preoccupazioni incontrollabili, persistono per più di qualche settimana o condizionano la maggior parte della tua giornata, può essere opportuno rivolgerti ad uno psico-oncologo per valutare l'utilità di intraprendere un percorso di supporto psicologico.

Prova anche a completare il questionario che trovi in questo opuscolo: è un modo semplice e veloce e può servirti a "fotografare" la tua attuale situazione emotiva.

- **Quanto può durare un percorso di supporto psicologico?**

Non esiste una durata prestabilita per un intervento di supporto psicologico. In base alla domanda e alle esigenze che emergono nel corso dei colloqui, lo psicologo/psichiatra concorda insieme a te il percorso ipotetico da fare, stabilendo la frequenza degli incontri (settimanale, quindicinale, ecc..) e la loro durata. Considera che la durata complessiva di un percorso di supporto psicologico è generalmente limitata, e contestuale al momento di disagio e di crisi che stai vivendo.

- **Gli psicofarmaci sono pericolosi? Sono inutili se vado già da uno psiconcologo?**

Un altro pregiudizio abbastanza diffuso riguarda l'assunzione di psicofarmaci. Spesso le persone associano a questi medicinali le parole assuefazione, dipendenza, gravità. In realtà ci sono dei momenti in cui lo psicofarmaco può essere molto utile per aiutare la persona a ristabilire un equilibrio emotivo e psichico che le permetta di affrontare la quotidianità. In questo modo risulta anche più produttivo ed efficace l'intervento di supporto concordato con lo psico-oncologo. E' importante però rivolgersi, per la prescrizione di questi farmaci, a specialisti come lo psichiatra o il neurologo, che hanno un aggiornamento costante sui migliori trattamenti da effettuare nei singoli casi.

- **Mi hanno diagnosticato da poco un tumore, vorrei dirlo a mio figlio ma non so come fare...**

Si tratta di una questione molto delicata ma assolutamente affrontabile, se presti bene attenzione alle reazioni di tuo figlio. Esse infatti contengono importanti segnali sul modo e sul tempo in cui è più opportuno trasmettere questa informazione.

Come avrai già compreso, non esistono provvedimenti giusti o sbagliati in assoluto rispetto a ciò, ma la nostra esperienza clinica a contatto con i familiari suggerisce che è sempre buona norma informare i figli della malattia di un genitore il più precocemente possibile: essi infatti, anche quando molto piccoli, avvertono fin da subito intorno a sé un'atmosfera tesa e preoccupata ed hanno bisogno di spiegazioni realistiche per poterla affrontare.

Inoltre, sia che si tratti di bambini che di adolescenti, le informazioni dovrebbero essere trasmesse in modo graduale ed interattivo, lasciando ampio spazio alle domande ed all'espressione di dubbi ed emozioni. In questo modo sarà possibile evitare loro sentimenti di esclusione ed abbandono.

- **Al mio partner hanno diagnosticato un tumore, lui /lei si è subito chiuso in se stesso, come mi devo comportare?**

La reazione del suo/della sua partner è abbastanza diffusa: molte persone di fronte allo "schock" della diagnosi possono tendere, soprattutto in un primo momento, a ritirarsi in sé per assorbire il colpo e prepararsi ad affrontare con gradualità le

terapie. Questa tendenza va pertanto rispettata, senza pretendere a tutti i costi un comportamento socievole ed ottimista.

Ricorda in ogni caso che le situazioni di crisi aumentano la nostra sensibilità e la nostra vulnerabilità ai comportamenti di chi ci sta intorno: il tuo/la tua partner potrà beneficiare della tua vicinanza se saprai ascoltare non soltanto le sue parole ma anche i suoi silenzi.

