



Ai fost diagnosticată cu cancer la sân sau de col uterin?

Află cum să iei viața în piept și
privește dincolo
de diagnosticul de cancer

DA, noi te putem ajuta cu ceva.

ANAIȘ îți oferă posibilitatea de a participa gratuit la sesiune de psihoterapie și ateliere de terapie prin artă.





A n a î s .

Suntem o asociație umanitară și principala noastră misiune este să contribuim la apărarea drepturilor celor care nu se pot apăra singuri. Eforturile noastre se îndreaptă în special asupra femeilor și copiilor, dar și a familiilor nevoiașe și altor categorii defavorizate. Facem asta prin educație, consiliere, asistență juridică și psihologică, sprijin material și moral, acțiuni și politici publice dezvoltate în parteneriat cu autoritățile.

Acordăm o atenție specială sprijinirii femeilor. Asta pentru că noi credem că gradul de civilizație al unei societăți este direct proporțional cu statutul femeii în respectiva societate.

În loc să ținem discursuri, preferăm să punem degetul pe rană și să facem lucruri concrete. Nu ne ferim de schimbat scutece, de pus bandaje, curățat podele sau de îmbrățișat bolnavi de cancer.

Da, te putem ajuta cu ceva.

01






de ce mi se întâmplă tocmai mie?

Probabil că ți-ai pus de mii de ori această întrebare imposibil de răspuns.

Realitatea e că nu ți se întâmplă numai ție. În România sunt zeci de mii de femei diagnosticate cu cancer de col uterin sau cancer la sân. Zeci de mii de femei care își pun aceeași întrebare și trec prin aceeași avalanșă de emoții de la furie și negare la acceptare și integrare. Pentru a putea privi cu încredere viața dincolo de diagnosticul de cancer aceste femei trebuie să învețe să-și gestioneze emoțiile, să-și exprime trăirile și să redescopere frumusețea și puterea unui nou început plin de culoare.

Din dorința de a le fi alături, ne-am implicat și mai activ în acțiuni și campanii de sprijinire și informare pentru femeile diagnosticate cu cancer. Le oferim consiliere psihologică gratuită prin ședințe individuale sau grupuri de terapie suport și toate informațiile de care au nevoie pentru a merge mai departe.



Majoritatea femeilor cu care am vorbit nu își cunosc drepturile. Foarte puține știau, de exemplu, că fiind diagnosticate cu cancer au dreptul la ajutoare bănești din partea statului. În paginile broșurii găsești toate datele de care ai nevoie pentru a obține acești bani.

Revenind la întrebarea din titlu, aș vrea să te rog să nu te mai chinui să-ți dai singură răspunsul.

Și pentru început, să lași un specialist să te ajute, care ar putea să-ți explice de ce aceasta este o întrebare pusă greșit, o întrebare-capcană. Dar vino să afli mai multe la ședințele de consiliere psihologică gratuită pe care ți le oferim.

Sună cu încredere la 0733 948 296.



Mihaela Mangu


Președinte Asociația ANAIS

câteva dintre. proiectele noastre

La începutul acestui an, ne-am alăturat rețelei europene *ENGAGe - European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups*, ce are ca principal obiectiv sprijinirea, informarea și îndrumarea femeilor diagnosticate cu diverse forme ale cancerului ginecologic și facilitarea comunicării dintre grupurile locale de pacienți în vederea îmbunătățirii calității îngrijirii medicale la nivel național dar și European.

Am distribuit până în prezent 8.000 de broșuri în cadrul proiectului *"Da, te putem ajuta cu ceva"* în cele două spitale partenere - Spitalul Universitar București și Spitalul Colțea, precum și în cabinete ale medicilor de familie din București și județele învecinate. Prin acest proiect am oferit femeilor ce se confruntă cu diagnostice de cancer posibilitatea de a participa gratuit la ședințe de psihoterapie pentru a le ajuta să-și gestioneze emoțiile, să-și exprime trăirile și să-și redobândească viața.



A woman with long dark hair, wearing a white tank top and light-colored pants, is sitting cross-legged on a sandy beach. She is looking out towards the ocean with a serene expression. The background is a soft-focus view of the sea and sky. On the left side of the image, there are several overlapping, curved, wavy shapes in shades of pink and magenta, creating a decorative border.

Am continuat activitatea cu proiectul *"Dincolo de diagnosticul de cancer"* în cadrul căruia oferim 10 ședințe tematice de terapie de grup îmbinate cu activități creative de confecționare de diferite obiecte de artizanat și bijuterii. Fiecare ședință de terapie înglobează practic câte o tehnică de psihoterapie menită să le facă pe participante să se identifice și să se cunoască mai bine.

În martie 2015 am lansat în mediul online *Inițiativa Socială de Conștientizare a Frumuseții - Eliberează-ți frumusețea*, ce încurajează celebrarea și eliberarea frumuseții în fiecare clipă, sub orice formă artistică sau emoțională ce te ajută să-ți descoperi resursele interioare, energia și calea către un echilibru interior. Ambasadoarele mesajului sunt 4 doamne deosebite ce au învins un diagnostic greu și vor neapărat să transmită tuturor că nu ne putem vindeca corpul dacă nu avem un suflet armonios.



continuă povestea ta continuă, și după diagnostic!



Adela Szentes

Psihoterapeut

*Unul dintre colaboratorii ANAIS cu care
te poți întâlni la ședințele noastre*

Te întrebi probabil nedumerită cu diagnosticul în mână... "DE CE EU?", aș vrea să fiu vocea ta șoptindu-ți că nu ești numai tu, că sunt și alții, că ești într-un moment de răscruce al vieții tale.

Te invit în cadrul Asociației ANAIS la consiliere psihologică, sunt aici să te ascult, să dai frâu liber vocii tale interioare, să vorbești despre ce simți acum și cum simți. Sunt aici să te însoțesc atât cât îmi dai voie, atât cât consideri tu că vrei.





Te întrebi probabil ce facem aici? Ne întâlnim săptămânal, comunicăm, socializăm, într-o lume puțin cunoscută de alții, în cadrul căreia vei întâlni și alte persoane. Vom vorbi și vom petrece timp împreună, te voi ajuta să îți înțelegi sentimentele ce vin odată cu aflarea diagnosticului. Este o altă abordare, este una terapeutică, este un proces benefic ție.

La nivel internațional, din ce în ce mai mulți medici oncologi susțin că lupta cu boala și îmbunătățirea calității vieții pacientului este strâns legată de starea de spirit, de atitudinea lăuntrică. Tratamentul medicamentos trebuie să rămână o parte integrantă și esențială în lupta cu cancerul dar această etapă trebuie completată atât cu psihoterapia individuală cât și cu cea de grup. Relația dintre minte și corp este aliatul cel mai de încredere în lupta cu cancerul, ele trebuind să funcționeze ca un tot unitar.



Bolile somatice în general ne confruntă și cu vulnerabilitățile noastre. Orice persoană ajunsă la o astfel de răscruce își pune, de multe ori, întrebările fundamentale despre sensul vieții sale. Terapia de grup ajută la exprimarea simbolică a bolii și restructurarea ei în plan cognitiv. În acest fel căutarea de noi forțe interioare reprezintă adesea temele centrale ale terapiilor de grup. Art-terapia este una dintre temele abordate, studiile arată că eficiența schimbării are un impact major asupra grupului. Art-terapia se combină eficient cu terapia prin muzică, terapia prin mișcare, terapia prin creație, înfrumusețare. Terapia transgenerațională ajută la înțelegerea bolii la alte dimensiuni integrând și familia în evoluția personală. Tehnicile de relaxare și imaginerie au rol de contact cu gândurile și emoțiile indiferent dacă sunt pozitive sau negative. Meditația creativă devine o ancoră pentru starea de bine și redefinește conceptul de gândire pozitivă.

Găsirea unor obiective clare pentru lupta împotriva cancerului ne conferă instrumentele necesare pentru a ne bucura de viață, aceste efecte fiind esența terapiilor de grup.

În cadrul proiectelor implementate de către Asociația ANAIS beneficiarele au învățat să își folosească mintea și emoțiile pentru a-și schimba atitudinea în lupta cu boala.

Așadar dacă dorești să participi la cele 10 ședințe terapeutice de grup, te aștept să ne contactezi. Asociația ANAIS vă pune la dispoziție o zi pe săptămână într-un spațiu călduros unde confortul tău personal este prioritar pentru noi. Te așteptăm!

specialiștii colaboratori care au fost implicați în proiectele noastre

Dana Ilie

Psiholog clinician specialist

În urmă cu 25-30 de ani, cancerul era considerat o boală "ucigașă". Acum este doar o boală gravă iar lupta cu aceasta este de cele mai multe ori un drum anevoios, dar nu imposibil de parcurs. Te simți neputincioasă, furioasă, speriată, dezarmată? Ai insomnii, te concentrezi cu dificultate, ești lipsită de energie, te doare sufletul? Poți diminua sau îndepărta aceste stări cu ajutorul psihologului.

Dacă decizi să vii la ședințele de consiliere psihologică organizate de ANAIS, vei fi susținută în procesul tău de vindecare, ajutându-te să-ți (re)descoperi resursele interioare, energia, precum și calea spre un echilibru interior.

Iuliana Călinescu

Psiholog clinician

Psihoterapeut terapii cognitive-comportamentale

"Ai cancer!" Sunt două cuvinte pe care ai fi vrut să nu le auzi niciodată. Însă chiar și acum, când viața devine brusc nedreaptă cu tine, tot tu decizi ce urmează mai departe. Viața înseamnă alegere. Poți să alegi să te lași strivită de această situație sau poți să-ți găsești forțe de a merge mai departe, să-ți domini boala și să-ți redobândești viața. Tu decizi dacă lupți sau capitulezi.

Da, cancerul e o boală cumplită care atacă nemilos și, uneori, chiar iremediabil. În fața morții, psihicul uman este foarte sensibil și mulți pacienți clachează. Prezența unui psiholog alături te poate ajuta enorm, dar sunt puține femeile care înțeleg cât de important este să apeleze la ajutorul unui specialist, să vină la ședințele de consiliere psihologică. Lipsa de informare e sursa celor mai grave tulburări. Sau informațiile înțelese greșit. În clipa când persoana află corect despre ce este vorba, starea emoțională se îmbunătățește vizibil. E ca și cum s-ar face lumină.



sigur îți pui multe întrebări

Sperăm să găsești mai jos măcar câteva răspunsuri, iar pentru restul întrebărilor pe care le mai ai, îți stăm oricând la dispoziție.

Sună-ne la
0733 948 296


În ce constă ajutorul ANAIS?

Ajutorul nostru constă în terapie psihologică gratuită prin ședințe de consiliere psihologică individuală sau participarea la întâlniri tip grupuri de terapie-suport. Ședințele noastre sunt adresate în special femeilor diagnosticate cu cancer la sân sau la colul uterin, dar în limita locurilor disponibile putem oferi consiliere psihologică și femeilor care suferă de alte tipuri de cancer.

De ce să vin la consiliere psihologică?

Pentru că atunci când suferi de cancer, nu doar trupul suferă, ci și sufletul. Cancerul afectează la fel de dur atât corpul, cât și mintea. Consilierea psihologică e terapie pentru suflet. Merită să încerci, nu te costă nimic. Studii medicale recente o demonstrează: consilierea psihologică poate fi la fel de importantă ca terapia medicală.





Grupurile suport sunt întâlniri regulate de 5-12 persoane care decid să învingă împreună aceeași suferință sub coordonarea și îndrumarea unui psiholog. În cazul nostru, la grupurile suport organizate de ANAIS participă femei diagnosticate cu cancer de sân sau de col uterin. Sunt femei care își spun povestea, vorbesc liber despre temerile și dramele prin care trec, se încurajează, învață să facă față situației, își împărtășesc și învață să-și controleze emoțiile negative.

Ce sunt grupurile suport?

Nu există un model standard, modul de desfășurare al întâlnirilor stabilindu-se de obicei de comun acord cu participantele și cu psihologul coordonator, fiecare întâlnire având teme stabilite dinainte, la care ai libertatea să te exprimi cum simți - să vorbești, să ascuți, să plângi sau să râzi - fără să te judece nimeni. Poți fi relaxată, întâlnirile sunt confidențiale și, foarte important, gratuite.

Cum decurge o întâlnire la grupul suport?

Din păcate, doar terapia psihologică nu te poate vindeca de cancer, dar aplicată împreună cu tratamentul recomandat de medicul oncolog, poate fi o armă puternică în lupta ta împotriva bolii.

Consilierea psihologică mă vindecă de cancer?

Din păcate nu îți putem oferi sprijin material dar îți putem pune la dispoziție toate informațiile de care ai nevoie pentru a obține ajutorul acordat de lege.

Îmi puteți oferi și ajutoare materiale?



noi nu țe putem ajuta cu bani dar îți putem spune cum să-i obții



Carmen Nemeș
Avocat

În caz că nu știi, e dreptul tău să primești un ajutor material din partea statului. Sunt trei tipuri de ajutoare financiare pe care statul le acordă celor diagnosticați cu cancer. Acestea sunt: **pensia de invaliditate**, **indemnizația pentru însoțitor** și **indemnizația de handicap**. Dacă te afli într-una din situațiile descrise mai jos, adresează-te instituțiilor abilitate pentru a-ți cere drepturile!

- 1 Pensia de invaliditate** se acordă persoanelor care și-au pierdut total sau cel puțin jumătate din capacitatea de muncă și din cauza cancerului. În această situație nu este necesară realizarea unui anumit stagiu de cotizare pentru a beneficia de o astfel de pensie. Legea ia în considerare trei grade de invaliditate, în funcție de nivelul de diminuare a capacității de muncă. Persoanele încadrate în gradul I de invaliditate au dreptul, în afara pensiei, și la o indemnizație pentru un însoțitor.
- 2 Indemnizația pentru însoțitor** se acordă persoanelor încadrate în gradul I de invaliditate. Cuantumul indemnizației pentru însoțitor reprezintă 80% din valoarea unui punct de pensie, stabilită în condițiile legii. Este important de știut că **indemnizația pentru însoțitor se menține și pe durata pensiei pentru limită de vârstă**.
- 3 Pentru indemnizația de handicap** este necesară încadrarea dizabilității, precum și gradul tulburărilor funcționale determinate de aceasta. Pentru a fi evaluate, persoanele sau reprezentanții legali trebuie să depună un dosar la **Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului** de pe raza domiciliului. De asemenea, persoanele cu handicap grav au dreptul, în baza unei evaluări sociopsihomedicale, la un asistent personal.



În România, în fiecare an, zeci de mii de femei sunt diagnosticate cu cancer și sunt puse în fața unei vești ce provoacă teamă, suferință, deznădejde și lansează o avalanșă de emoții de la furie și negare la acceptare și integrare. Aceste emoții extrem de puternice pot împiedica organismul să lupte cu boala, de aceea medicii oncologi recomandă consilierea psihologică și consilierea stilului de viață incluzând aici alimentația și exercițiile fizice în completarea tratamentului standard.

Dintre alte opțiuni terapeutice care pot fi eficiente fac parte fizioterapia, ca de exemplu masajul și băile calde sau reci, yoga și exercițiile aerobice, care solicită sistemul muscular și osos și ajută la menținerea mobilității, flexibilității și întaresc organismul, precum terapiile comportamentale, psihoterapia experiențială, ca de exemplu relaxarea și meditația sau chiar terapiile complementare, ca de exemplu acupunctura, aromoterapia și terapia prin răs.



Este necesară o comunicare cât mai clară între medic și pacient pentru a stabili cele mai eficiente terapii care să vindece atât corpul, cât și mintea. Sprijinul familiei, al prietenilor și al grupurilor suport este extrem de important pentru a realiza că există în tine puterea de a învinge boala și a-ți redobândi viața.

mărturii

Dragele mele,

Sunt P.I. și vă mulțumesc pentru că m-ați integrat în acest proiect. Am avut o experiență foarte plăcută, am învățat foarte multe lucruri bune. Am cunoscut multe persoane cu probleme mult mai mari decât am eu. Le compătimesc și mă rog din suflet la Divinitate să le susțină și vă doresc și vouă să aveți multă putere să treceți prin viață cu multă ușurință.



Bună,

Mi s-a părut o idee foarte bună punerea la dispoziție (chiar și pentru 6 ore) a unui psiholog care să ne ajute și ne înțelege stările prin care trecem în această perioadă. Pe mine m-au ajutat foarte mult aceste întâlniri pe parcursul desfășurării tratamentului cu chimioterapie.

Vă mulțumesc! L.



Dragele mele domnișoare de la Anais,

Vă mulțumesc foarte mult pentru ocazia pe care mi-ați oferit-o integrându-mă în grupul de suport. Am avut o experiență foarte plăcută și folositoare. Sper să mergeți tot înainte cu acest proiect și să ajutați cât mai multe persoane. Viața mea s-a schimbat la 180 de grade de când am venit aici.

Vă mulțumesc tuturor! M.B.

*Pentru toate doamnele
și domnișoarele de la Anais*

*Să vă mulțumesc este poate prea puțin,
eu vă urez multă sănătate și succes în
continuare în misiunea pe care v-ați ales-o.*

P.S. Vă promit că nu veți scăpa de mine!



Dragele mele,

Aici am reușit să trăiesc din nou, să conștientizez că sunt femeie, că pot oferi dragoste și iubire, chiar atunci când boala e grea și mai ales că pot fi și frumoasă.

Vă mulțumesc din suflet că existați și că ne ajutați să trecem peste această boală grea, M.F.

Dragele mele,

Sunt C.C. și vă mulțumesc pentru șansa pe care am avut-o de a mă integra în grupul Anais. Pentru mine a însemnat foarte mult, așa am reușit să ajung la un echilibru interior și pot merge mai departe în viață. Cancerul se poate vindeca. Vă doresc multă sănătate și încercați să zâmbiți tot timpul.

Am simțit o mare bucurie, fiind înconjurată de voi, de dreptatea și bunătatea voastră.

Am învățat că trebuie să am grijă de mine mereu, să pot depăși orice obstacol.

*NU TE NEGLIJA!
NU UITA DE TINE!
Cu mare drag, M.!*

*Pentru mine, G. L.,
Anais a însemnat foarte mult, pentru care
vă mulțumesc foarte mult!*

Personal, ședințele au fost un prilej de a ajunge să mă cunosc la nivel mai profund, să-mi conștientizez temerile și să pun mai mult preț pe valorile emoționale. Totul a decurs foarte frumos, relaxant și motivant pentru mine.

Îi mulțumesc terapeutului meu Adela Szentes pentru că mi-a dat impulsuri și întotdeauna mă motiva și mi-a redat încrederea în mine și m-a ajutat să conștientizez câtă putere și forță am să depășesc tot drumul pe care l-am avut de parcurs. O să-mi aduc mereu aminte replica Adelei: "Ești foarte puternică!" A.R.



mărturii



5 motive

În loc de concluzie, îți dăm doar 5 motive pentru care merită să participi la întâlnirile de consiliere psihologică:

- 1** Sunt absolut gratuite.
În condițiile în care o ședință de terapie la cabinete particulare poate costa sume importante de bani.
- 2** Te pot ajuta să lupți mai bine cu boala, tratându-ți mintea!
Pentru că nu ne putem vindeca corpul dacă nu avem o minte sănătoasă și puternică.
- 3** Nu te mai simți singură.
Aici întâlnești și discuți cu femei care trec prin aceleași probleme ca și tine.
- 4** Te ajută să-ți înțelegi boala și să depășești mai ușor momentele dificile prin care treci.
- 5** Nu ai nimic de pierdut, numai de câștigat!

Sună-ne și programează o întâlnire.

0733 948 296

Te așteptăm cu drag!





parteneri



A n a i s[®]

0733 948 296
contact@asociatia-anais.ro
www.asociatia-anais.ro