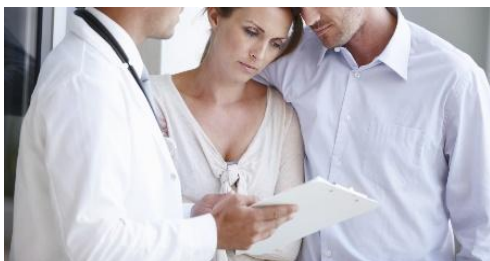


Когда человеку выставляют онкологический диагноз у него появляется тревога и неуверенность. Он определенно испытывает постоянный чрезмерный стресс в виде страха смерти, страха развития метастазов, рецидива, страха перед врачами, лечением. Эти стрессовые факторы угнетают и лишают возможности активно действовать и бороться с болезнью.



Что делать в такой ситуации?

Подробно расспросите своего врача о своем заболевании, о шагах, которые Вы должны предпринять в связи с болезнью.



Помните: Рак побеждает тот, кто победил его сначала у себя в голове

Так же поговорите с теми, кому Вы дороги. Почувствуйте, их любовь, заботу, переживания за Вас.

Пусть это будет стимулом забыть на время о работе, домашних хлопотах. Вы должны быть активно настроена на отторжение болезни. Не считайте, что эта проблема вошла в Вашу жизнь навсегда.



В борьбе с постоянным напряжением, возникающим после постановки онкологического диагноза, Вам необходимы моменты спокойствия.

Сон, например, является великолепным средством справиться с кратковременным стрессом. Чтобы сон был полноценным:

- засыпайте в одно и то же время, лучше 22.00-23.00ч.
- отведите не менее 8 часов на сон
- последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна
- перед сном заниматься спокойными делами: слушайте расслабляющую музыку, читайте приятную книгу.

Ложась вечером спать, не пожалейте пару минут на релаксацию. С этой целью используйте правильное дыхание

- 5-6 минут вдыхайте воздух через нос, считая про себя до 6 и выдыхайте через рот, считая до 8.

Для уменьшения проявления стресса откажитесь от употребления алкоголя, крепкого кофе и чая.

Наше воображение обладает большой эффективностью в борьбе со стрессовой ситуацией. Для этого советуем Вам удобно устроиться, закрыть глаза и мысленно перенестись в такое место, где Вы будете чувствовать себя лучше всего, например, на берег моря, в парк, лес, дом Вашей мечты. Нужно включить воображение и почувствовать поверхность предметов, запахи, цвет, звук. Медленно прогуляйтесь по этому месту, стараясь как можно более четко представить и запомнить его. Теперь, как только начинаете чувствовать напряжение, раздражение, усталость, Вы можете попасть в Ваш уютный мир.



Физическая нагрузка, например, прогулки пешком не менее 30 минут помогает снять стрессовое напряжение.

Физкультура, улучшает самочувствие и увеличивает запас жизненных сил.

Каждый раз, как только чувствуете, что Вам становится невыносимо грустно, когда мысли уносят Вас в мрачный круговорот, кричите «СТОП!!!» и тут же переключайтесь на любые другие мысли, включите телевизор, поставьте веселую музыку, откройте книжку с легким содержанием.

Оторвитесь от повседневности. Например, сходите в театр, кино или совершите поездку на выходные. Пару дней вдали от дома дадут возможность со стороны посмотреть на Ваши проблемы и ослабят стресс.

Найдите для себя увлекательное хобби, т.к. любимое занятие вызывает положительные эмоции и отвлекало от негативных мыслей.

Стройте планы на будущее. Твердое желание достичь важных целей может стать источником внутренней силы, необходимой Вам для восстановления здоровья. Воля к жизни становится сильнее, когда есть, ради чего жить.

Не бойтесь обратиться за консультацией к психологу, психотерапевту, они помогут ответить на неизбежно возникающие вопросы («Почему я?», «За что это мне?» и т.д.), поддержать Вашу самооценку, научить Вас методикам расслабления.

Помните!

Если человек опускает руки и сдается, то и организм не станет сопротивляться болезни и позволит ей развиваться!



Ст.н.с лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при неврологической патологии
Стахейко Н.В

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

Как преодолеть стресс при онкологии



2016