

## НОРМАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ:

### СТРАХ:

- остаться одному;
- «потери контроля» над собой;
- что подобное событие может по-вториться снова.

**БЕСПОМОЩНОСТЬ** - событие, которое обнаруживает человеческую беспомощность и бессилие, так же как и силу.

**ГРУСТЬ** - из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.

**ТОСКА** - за то, что происходило.

**ВИНА** - сожаление из-за того, что Вы что-то не сделали, но что мог-ли бы сделать.

### СТЫД:

- за то, что Вы разоблачили себя как беспомощного, «чувствительного» и нуждающегося в других;
- за то, что Вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

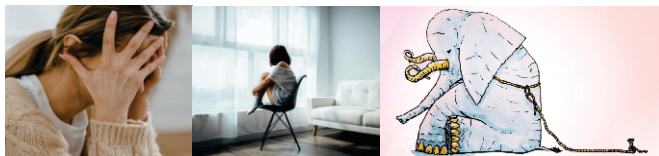
### ГНЕВ:

- на то, что случилось;
- на несправедливость и бессмысленность всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- за отсутствие своего понимания других людей, за безрезультатность попыток объяснить им свои состояния.

### ПОЧЕМУ Я?

**РАЗОЧАРОВАНИЕ** - в себе, в других, в жизни.

**НАДЕЖДА** - на будущее, на лучшие времена.



Жить - дать разрешение чувствовать и своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ?

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине, с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.

**НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, иногда другие предоставляют вам шанс говорить.

**НЕ** ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

**НЕ** забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

- Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранять привычный распорядок вашей жизни, насколько это возможно;
- Позвольте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках;
- Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

**УПРАВЛЯЙТЕ МАШИНОЙ БОЛЕЕ ОСТОРОЖНО И БУДЬТЕ БОЛЕЕ ОСТОРОЖНЫ ДОМА.**

## КОГДА ИСКАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ?

1. Если Вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность Ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если Вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.
2. Если в течение месяца Вы чувствуете оцепенелость и пустоту, или другие аналогичные чувства, если Вы поддерживаете активность, лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о болезни.
3. Если продолжают ночные кошмары и бессонница.
4. Если у Вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами, и Вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.
5. Если Вам кажется, что Ваши взаимоотношения в семье ухудшились.
6. Если вы заметили, что Вы, особенно уязвимы или не удовлетворены своим излечением.

## БАЙЛАНЫС/КОНТАКТЫ

📍 Астана қ., Керей, Жәнібек хандар көшесі, 3

🌐 [www.cancercenter.kz](http://www.cancercenter.kz)

✉ [kense@cancercenter.kz](mailto:kense@cancercenter.kz)

☎ 8 (7172) 702-911    📞 +7 (708) 425-07-11  
8 (7172) 702-900

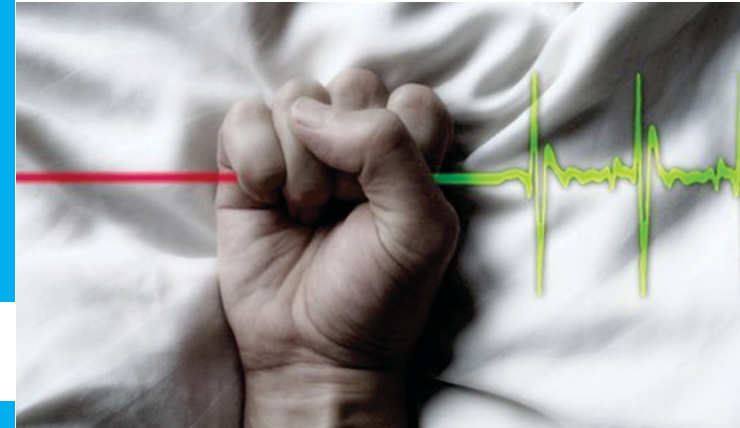
📘 📷 [astana.nroc](https://www.instagram.com/astana.nroc)

📍 [cancercenter.kz](http://cancercenter.kz)



Ұлттық ғылыми онкология орталығы

Национальный научный онкологический центр



**СІЗГЕ ӨМІР СҮРУ ҚЕРЕК ПЕ, ЖОҚ ПА ЖӘНЕ ҚАЛАЙ ӨМІР СҮРУ КЕРЕКТІГІН ТЕК СІЗ ҒАНА ШЕШЕСІЗ!**

**ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ - ЖИТЬ ВАМ ИЛИ НЕТ, И КАК ЖИТЬ!**

## РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ

Просить помощи нужно, это не стыдно. Это не перекалывание ответственности на других, это естественное действие в тяжелой ситуации.

Помните ключевой фактор эмоционального восстановления: эффективная работа над горем не делается в одиночку. Чтобы выйти из грусти и депрессии, вам нужны другие люди.

Тот человек, к которому Вы обращаетесь, должен понимать что с Вами происходит.

Этим человеком может быть психолог, социальный работник, группа поддержки людей, которые столкнулись с онкологическим заболеванием.

Никто не может горевать вместо Вас, принимать решения за Вас, чувствовать за Вас и плакать за Вас, а это существенная часть восстановления, это тяжелая работа,

## ӨЗІҢІЗГЕ КӨМЕКТЕСУГЕ РҰҚСАТ ЕТІҢІЗ

Көмек сұрау керек, бұл ұят емес. Бұл жауапкершілікті басқаларға ауыстыру емес, бұл қиын жағдайдағы табиғи әрекет.

Эмоционалды қалпына келтірудің негізгі факторын есте сақтаңыз: қайғы-қасірет бойынша жұмыс жалғыз орындалмайды. Қайғы мен күйзелістен шығу үшін сізге басқа адамдар қажет.

Сіз әңгімелесіп отырған адам Сізге не болып жатқанын түсінуі тиіс.

Бұл адам психолог, әлеуметтік қызметкер, онкологиялық ауруға тап болған адамдарды қолдау тобы болуы мүмкін.

Сіздің орныңызға ешкім қайғыра алмайды, сіз үшін шешім қабылдай алмайды, сіз үшін сезініп, жылай алмайды, бұл қалпына келтірудің маңызды бөлігі, бұл қиын жұмыс.



### ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДА ПАЙДА БОЛАТЫН ҚАЛЫПТЫ СЕЗІМДЕР МЕН ЭМОЦИЯЛАР:

#### Жалғыз қалу:

- қорқынышы;
- өзіне "бақылауды жоғалту";
- мұндай оқиға қайтадан қайталануы мүмкін.

**ДӘРМЕНСІЗДІК** - адамның дәрменсіздігі мен әлсіздігі, сондай-ақ күшінің жоқ екендігін анықтайтын маңызды оқиға.

**ҚАЙҒЫ** - өлім, жарақат және басқа да ауыр шығындардан қорқу.

**ЖАБЫРҚАУ** - орын алған жағдай үшін.

**КІНӘ** - бір нәрсені жасамағаныңыз үшін, бірақ орындай алатыныңыз үшін екіншісі.

#### ҰЯТ:

- өзіңізді дәрменсіз, "сезімтал" және басқаларға мұқтаж деп танығаныңыз үшін;
- сіз қалағандай әрекет етпегеніңіз үшін және істеу керек болған нәрсені орындамағаныңыз үшін.

#### АШУЛАНУ:

- орын алған жағдайға;
- болып жатқан барлық оқиғалардың әділетсіздігі мен мағынасыздығына;
- ұят пен ренішке;
- басқа адамдар туралы түсініктің жоқтығы үшін, оларға өз күйлерін түсіндіруге тырысқаны үшін.

#### Неге МЕН?

**ТҮҢІЛУ** - өзіңізге, басқаларға, өмірге

**ҮМІТ** - болашаққа, жақсы уақытқа.

**Өмір сүру - сезінуге және сезімдеріңізді сыртқа шығаруға рұқсат беру. Бұл өзін-өзі бақылауды жоғалтуға әкелмейді, бірақ бұл сезімдерді басу невроздар мен физикалық проблемаларға әкелуі мүмкін.**

### НЕ ІСТЕУ КЕРЕК ЖӘНЕ НЕНІ ІСТЕМЕУ КЕРЕК?

Өз сезімдеріңізді жасырмаңыз. Эмоцияларыңызды көрсетіңіз және достарыңызға оларды сізбен бірге талқылауға мүмкіндік беріңіз.

Не болғанын айтудан қашпаңыз. Өз тәжірибеңізді жеке, өзіңізбен немесе басқалармен қайта қараудың барлық мүмкіндігін пайдаланыңыз. Өзіңізге қамқорлық жасайтын адамдар тобының бір бөлігі болуға мүмкіндік беріңіз.

Ұялу сезімінің сізді тоқтатуына жол бермеңіз, кей-кездері басқа адамдар сізге сөйлеуге мүмкіндігін береді.

Естеліктер өздігінен кетеді деп үміттенбеңіз. Сезім сізбен бірге қалады және ұзақ уақыт бойында сізбен бірге болады.

Сіздің жақындарыңыз сізге қатысты осындай сезімдерді сезінуі мүмкін екенін ұмытпаңыз.

Отбасыңызбен және жақын достарыңызбен ұйықтауға, демалуға, ойлануға уақыт бөліңіз.

Олар туралы отбасыңызға, достарыңызға және жұмыста тікелей, анық және адал сөйлеңіз.

Мүмкіндігінше, өміріңіздің қалыпты тәртібін сақтауға тырысыңыз.

Балаларыңызға және басқаларға олардың эмоциялары туралы айтуға және ойындар мен суреттерде өзін көрсетуге мүмкіндік беріңіз.

Балаларыңыздың өмір сүру, оқу тәртібін сақтаңыз және олардың өз идеяларына сәйкес әрекет етуіне мүмкіндік беріңіз.

### КӨЛІКТІ БАСҚАРҒАНДА ЖӘНЕ ҮЙДЕ АБАЙ БОЛЫҢЫЗ.

### КӘСІБИ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕКТІ ҚАШАН ІЗДЕУ КЕРЕК

1. Егер сіз өзіңіздің эмоцияларыңыздың шиеленісі белгілі бір уақыт аралығында төмендемейтінін сезсеңіз және созылмалы шиеленісті, шатасуды, босаңсуды сезсеңіз немесе жағымсыз дене сезімін жалғастыра берсеңіз, қарқынды сезімдерді немесе дене сезімдерін жеңе алмасаңыз.
2. Егер сіз бір ай ішінде есеңгіреп, бос болсаңыз немесе басқа да осындай сезімдерді сезінсеңіз, егер сіз ауруды сезінбеу және еске түсірмеу үшін белсенділікті сақтасаңыз.
3. Егер қорқыныш пен ұйқысыздық жалғаса берсе.
4. Егер сізде осы жағдайда талқылай алатын, өзіңіздің ойыңызды бөлісе алатын адам немесе топ болмаса, және Сізге қажет деп ойласаңыз.
5. Егер сіздің отбасылық қарым-қатынасыңыз нашарлаған болып көрінсе.
6. Егер сіз өзіңізді осалмын деп және сауығу нәтижесімен қанағаттанбауды байқасаңыз.

