

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ РЕЦИДИВА:

1. Старайтесь не избегать своих эмоции - это не заставит их исчезнуть. Признайтесь себе, что боитесь или тревожитесь, и не забывайте, что это нормально.

2. Помните, что мысли нам не угрожают. Ни мысли, ни чувства не рисуют будущую картину мира. Иначе мы автоматически перемещаем себя в негативное будущее, которое может никогда не случиться. Стоит проверить мысль на правдивость: «С чего я взял, что все будет именно так?»

3. Подумайте, чего именно вы боитесь. Это сразу дает нашему страху имя и делает его управляемым, возвращает способность что-то предпринимать.

4. Наладьте режим сна и отдыха, по мере сил переключайтесь на какую-то деятельность, например, хобби. Заполняйте жизнь социальными контактами и другими переживаниями. Это не заменяет одно на другое, но дает дополнить эмоциональный контекст другими переживаниями. Это все будет работать на эмоциональное состояние.

5. Владейте информацией. Конечно, ни один врач не сможет точно сказать, как будет развиваться ситуация, но доктор способен оценить ее и дать прогнозы, основываясь на истории болезни, рассказать, по каким симптомам можно определить рецидив.

6. Найдите тех, кто пережил то же, что и вы. Есть данные, что участие в пациентских сообществах повышает качество жизни.

7. Комплементарная терапия может помочь справиться с тревогой. К ней относятся, например, йога, медитация, арт-терапия. С помощью воздействия на тело можно снизить уровень психоземotionalного напряжения, тревоги и беспокойства. Однако важно при выборе метода следовать рекомендациям врача, если речь идет, например, о физических упражнениях.

8. Если вы понимаете, что самостоятельно справиться не получается, стоит обратиться к психологу.



РЕАКЦИИ НА СТРАХ



Две линии поведения

Страх может трансформироваться в две линии поведения.

В первом случае пациент начинает избегать походов к врачу.

Есть люди, которые объезжают онкоцентр за версту и не ходят на обследования. "Я туда приду, они что-то обнаружат, и я не смогу с этим справиться - с эмоциональной точки зрения". Но забывает, что один раз уже справился с болезнью, и теперь знает намного больше, чем в начале пути.

Вторая линия - противоположность первой - означает повышенный контроль: любой дискомфорт в теле рассматривается, как возврат болезни.

Оба этих варианта могут сопровождаться внутренним напряжением - человек не способен расслабиться, испытывает проблемы со сном, аппетитом, хобби, делами.



БАЙЛАНЫС/КОНТАКТЫ

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

🌐 www.cancercenter.kz

✉ kense@cancercenter.kz

☎ 8 (7172) 702-911

8 (7172) 702-900

📞 +7 (708) 425-07-11

📌 [astana.nroc](https://www.facebook.com/astana.nroc)

📍 cancercenter.kz



Ұлттық ғылыми
онкология орталығы

Национальный научный
онкологический центр



ҚАЙТАЛАНУДАН ҚОРҚУ

СТРАХ РЕЦИДИВА

ПОСМОТРИТЕ СТРАХУ В ЛИЦО!

СТРАХ - ЭТО НОРМАЛЬНО

Страх рецидива может сохраняться даже спустя годы после лечения. Какие ситуации провоцируют этот страх? Как не позволить ему влиять на жизнь?

Чувствовать страх в ситуации онкологического заболевания - нормально, поскольку эти болезни сопряжены с угрозой здоровью и жизни. Нужно понимать, что БОЯТЬСЯ - это совершенно НОРМАЛЬНО! Это инстинкт самосохранения. Страх помогает нам выживать, заставляет нас заботиться о себе, следить за собой и за своим здоровьем.

Было бы здорово жить без страха вообще. Нам сложно справиться с такими сильными эмоциями. А сейчас информационное поле заполнено сообщениями вроде: "живи в кайф", "всех прощай", "нельзя думать о плохом", "мысли позитивно", но невозможно отключить или исключить из своей эмоциональной жизни какие-либо чувства.

И тогда будет лучше если найти способ справиться со страхом!

ҚОРҚЫНЫШТЫҢ БЕТІНЕ ҚАРАҢЫЗ!



ҚОРҚЫНЫШ - БҰЛ ҚАЛЫПТЫ ЖАҒДАЙ

Қайталанудан қорқу емделуден бірнеше жыл өткен соң да сақталуы мүмкін. Бұл қорқынышты қандай жағдайлар тудырады? Оның өмірге әсер етпеуіне қалай жол бермеуге болады?

Қатерлі ісік жағдайында қорқыныш сезіну қалыпты жағдай, өйткені ауру - денсаулық пен өмірге қауіп төндіреді. ҚОРҚУДЫҢ - ҚАЛЫПТЫ жағдай екенін түсіну қажет! Бұл өзін-өзі сақтау түйсігі. Қорқыныш бізге өмір сүруге көмектеседі, өзімізді күтуге, өзімізді және денсаулығымызды сақтауға мәжбүр етеді.

Қорқынышсыз өмір сүру жақсы болар еді. Бізге осындай күшті эмоциялармен күресу қиынға түседі. Ал қазір ақпараттық өріс "жоғары деңгейде өмір сүр", "барлығына көшірімді бол", "жаман нәрселерді ойлауға болмайды", "тек қана жағымды ойлар" сияқты хабарламалармен толтырылған.

Бірақ эмоционалды өмірден кез-келген сезімді өшіру немесе алып тастау мүмкін емес.

Бұл кезде, амал-тәсілдерді тапқан жақсы болды.



ҚАЙТАЛАНУ ҚОРҚЫНЫШЫН ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ:

1. Өзіңіздің эмоцияларыңыздан қашпаңыз - ол ешқайда да кетпейді. Өзіңізді қорқатындығыңызды немесе мазасызданғаныңызды мойындаңыз және бұл қалыпты жағдай екенін ұмытпаңыз.
2. Есіңізде болсын, ойлар бізге қауіп төндірмейді. Ойлар да, сезімдер де әлемнің болашақ бейнесін бейнелей алмайды. Әйтпесе, біз автоматты түрде ешқашан болмауы мүмкін жағымсыз болашаққа енеміз. Шындық туралы ойды тексерген жөн: "Мен бәрі осылай болады дегенді қайдан шығардым?"
3. Сіз неден қорқатындығыңыз туралы ойланыңыз. Бұл біздің қорқынышымызға бірден атау беріп, оны басқаруға мүмкіндік береді, бірдеңе жасау қабілеті оралады.



4. Ұйқы және демалу режимін қалыпқа келтіріңіз, күш-жігеріңіз жететін істермен айналысыңыз, мысалы, хобби. Өміріңізді әлеуметтік байланыстармен және басқа да тәжірибелермен толтырыңыз. Бұл біріншіні екіншімен алмастырмайды, бірақ эмоционалды контекстті басқа тәжірибелермен толықтыруға мүмкіндік береді. Мұның бәрі эмоционалды күйде жұмыс істейді.
5. Ақпаратты игеріңіз. Әрине, бірде-бір дәрігер жағдайдың қалай дамидынын нақты айта алмайды, бірақ дәрігер оны бағалай алады және медициналық тарихқа сүйене отырып болжам жасай алады, рецидивті қандай белгілермен анықтауға болатындығын айтады.
6. Осы жағдайды басынан өткізген адамдарды табыңыз. Пациенттер қауымдастығына қатысу өмір сапасын жақсартады деген деректер бар.
7. Қосымша терапия мазасыздықты жеңуге көмектеседі. Оған, мысалы, йога, медитация, арт-терапия кіреді. Денеге әсер ету арқылы психоэмоционалды стресс, мазасыздық және мазасыздық деңгейін төмендетуге болады. Алайда, әдісті таңдағанда, мысалы, жаттығулар туралы дәрігердің ұсыныстарын орындау маңызды.
8. Егер жалғыз жеңе алмайтыныңызды түсінсеңіз, психологпен хабарласыңыз.

МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ ЕКІ ЖОЛЫ

Қорқыныш мінез-құлықтың екі жолына айналуы мүмкін

Бірінші жағдайда пациент дәрігерге барудан қаша бастайды.

Онкологиялық орталықты айналып өтіп, тексеруге келмейтін адамда да бар. "Мен ол жерге келемін, олар бірдеңе табады, мен оны эмоционалды тұрғыдан жеңе алмаймын". Бірақ ол бір рет ауруды жеңгенін ұмытып кетеді, енді ол бастапқыға қарағанда көп нәрсені біледі.

Екінші жол - біріншіге қарама-қарсы - бақылаудың жоғарылауын білдіреді: ағзадағы кез-келген ыңғайсыздық аурудың оралуы ретінде қарастырылады.

Бұл екі нұсқа да ішкі шиеленіспен бірге жүруі мүмкін - адам демалуға қабілетсіз, ұйқы, тәбет, хобби, бизнес проблемаларын бастан кешіреді.

