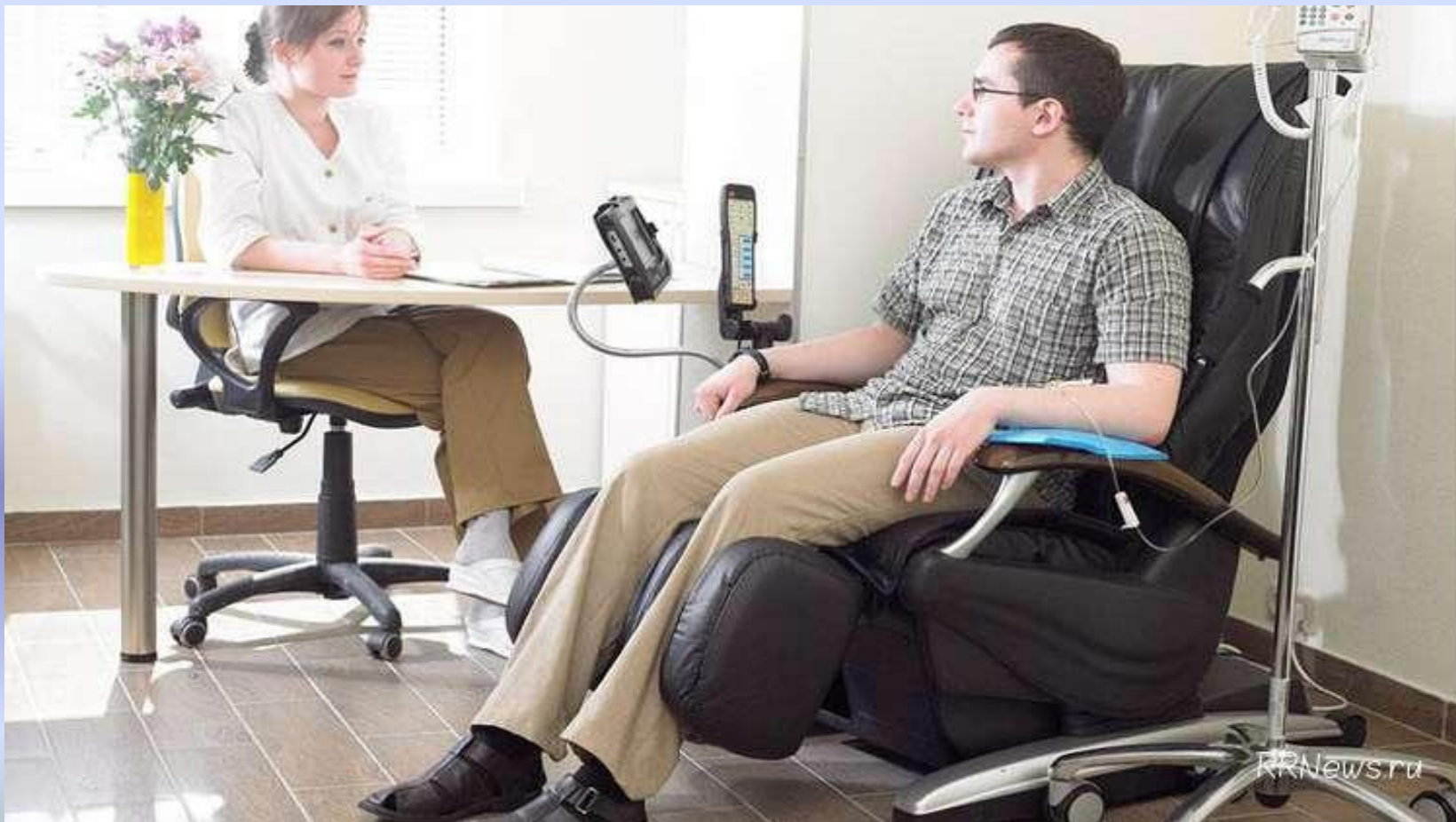


Психологическая  
ПОМОЩЬ  
ОНКОБОЛЬНЫМ  
И ИХ СЕМЬЯМ



# Лечение химиотерапией должно сопровождаться параллельной психологической работой



*Нельзя врачевать  
тело, не врачуя душу*

*Сократ*







Психические реакции могут варьироваться от недоумения и надежды до легкой тревоги, от страха до выраженной депрессии и отказа от лечения. Для одних химиотерапия – спасательная соломинка, другие видят в ней несправедливый приговор,

## *Психические переживаний пациентов:*

- Страх перед неизвестным. Страх перед лечением.
- Страх и переживания касаются эффективности лечения и принятия результатов лечения.
- Переживания связанные с преодолением различных побочных эффектов и болезненными ощущениями.
- Переживания связанные с принятием изменений в своем внешнем виде.
- Негативные эмоции связанные с изменением образа жизни.
- Переживания по поводу материального состояния, в связи с покупкой дорогих лекарств, диетического питания и прочего.

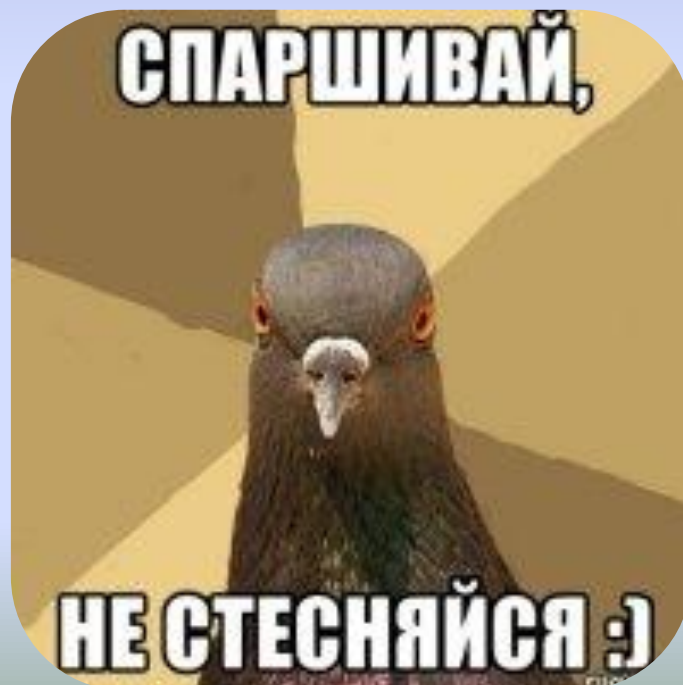
## *Страх перед неизвестным. Страх перед лечением.*

*Особенно если человек проходит в первый раз он может быть много наслышан о всяких побочных эффектах химиотерапии, может ничего не знать и быть в растерянности. Если проходил то знает и уже ожидает заранее и также боится.*





Разговор с другими такими же пациентами позволит вам понять, что вы не одиноки и подавляющее большинство больных успешно совладали с аналогичными чувствами и проблемами





*Страх и переживания касаются эффективности  
лечения и принятия результатов лечения*



Важным фактором повышающим эффективность лечения является положительный настрой, а его отсутствие препятствует выздоровлению





Чтение интересной  
книги — еще один  
способ отвлечь себя от  
дум о болезни

Физические  
упражнения помогут  
освободиться от  
напряжения и тревоги,  
улучшить аппетит







Свежий воздух,  
прогулки ,  
общение с  
ЖИВОТНЫМИ

Правильное  
питание играет  
очень важную роль





Занимайтесь  
аутотренингом,  
применяйте метод  
расслабления, и прочие  
психологические приемы













Обратитесь к  
психологу или в  
группы  
поддержки





Уделяйте больше  
внимания своему  
внешнему виду. Все, что  
Вы делаете для себя,  
помогает в преодолении  
жизненных преград.

Большую помощь  
могут оказать  
Ваша семья и  
близкие друзья



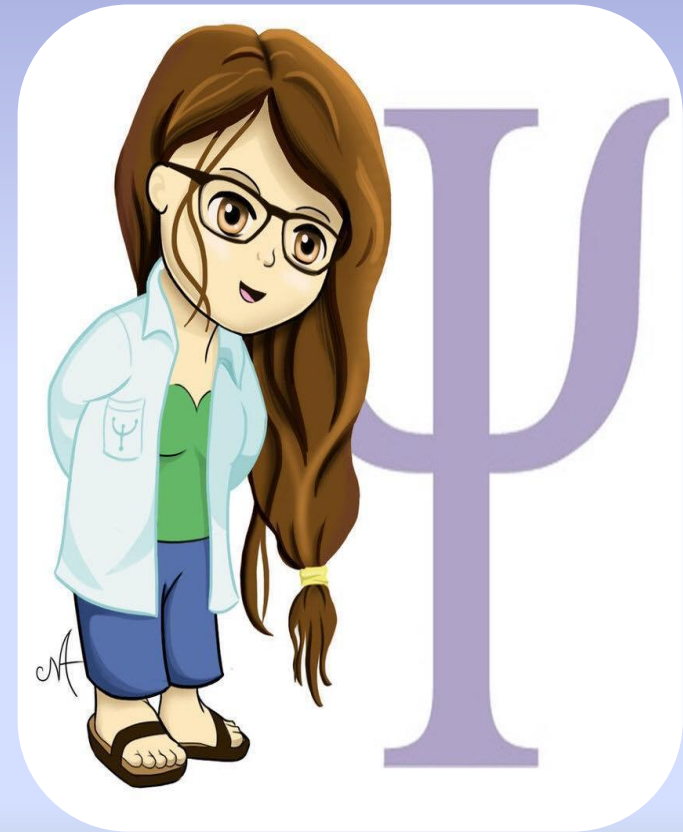


Старайтесь быть открытыми с другими людьми в разговоре о Вашей болезни, лечении, думах и чувствах.

Как только они убедятся, что Вы в состоянии обсуждать это общаться с Вами станет легче.



*Переживания связанные с преодолением  
различных побочных эффектов и  
болезненных ощущений*





# *Переживания связанные с принятием изменений в своем внешнем виде*



Слова могут звучать неубедительно, важно подкреплять их знаками внимания, заботы. Чтобы пациент чувствовал, что не смотря на все изменения которые с ним происходят, он остается важным, любимым и желанным.

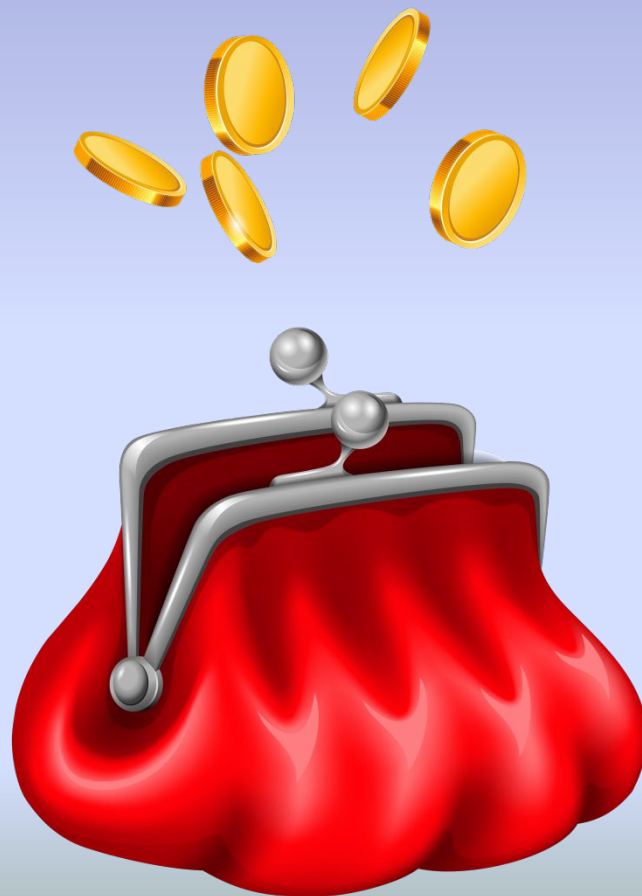


## *Негативные эмоции связанные с изменением образа жизни.*

*Необходимость отказаться от каких то мероприятий заполняющих повседневную жизнь (работа, увлечения, поездки и т.д.)* *Необходимость длительного пребыванием в больнице, поездок на консультации в другой город и т.д.*

- Переносите свои самые важные дела, на те дни, когда Вы чувствуете себя удовлетворительно.
- Если Вы быстро устаете, ограничьте активные действия. Старайтесь выполнять только те дела, которые имеют для Вас наибольшее значение.
- Ставьте перед собой реальные цели.

*Переживания по поводу материального состояния, в связи с покупкой дорогих лекарств, диетического питания и прочего.*



Не нужно бояться побочных эффектов, отказываться или отклоняться от проведения химиотерапии. Слабость пройдет, Вы окрепните. Волосы снова отрастут, а опухоль будет побеждена. Именно это и является главной целью лечения. Пытаясь достичь этой цели, не стоит отступать перед временными трудностями.

Желаю всем здоровья!

