



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### Изучайте болезнь со всех сторон

Знания о болезни (информация о заболевании и о его лечении, о возможных осложнениях, и о том, что может сделать больной для своего лечения), определенно создают ощущение контроля над ситуацией.

### Будьте реальным оптимистом, не отключайтесь от болезни

Часто оптимизм имеет защитную функцию. Кто-то реагирует на болезнь, отрицая ее злокачественность, и избегает знания о болезни, живя в «нереальном» мире. Не допуская проявления своих чувств, вы усиливаете свое внутреннее психическое напряжение, и ваш мир тоже не будет реален. Реальный оптимизм — это полная и правильная информация о заболевании и лечении. Оценивайте ситуацию реально и при этом найдите силу и мужество жить в ней, ставя перед собой цели. Только целостное восприятие болезни даст уверенность в наличии выхода из ситуации, поэтому не бойтесь читать, спрашивать специалиста, общаться с соседями по палате, близкими и людьми, попавшими в такую же ситуацию.

### Примите ситуацию

Именно принятие болезни позволит вам активно и ответственно лечиться, и жить в новых условиях. Психологический баланс восстановится гораздо быстрее, когда вы примете ситуацию и займетесь поиском решений совместно со специалистом и своими близкими.

Если вы не можете справиться с этим сами, обратитесь за психологической помощью к профессионалам и родным.



<https://aromf.ru/>

**АКОО «Вместе против рака»**  
г. Барнаул, пр. Строителей, 10  
Тел.: +7 (991) 427-37-16  
E-mail: [aromf@mail.ru](mailto:aromf@mail.ru)  
<https://aromf.ru>



Буклет издан в рамках проекта  
«Психология жизни. Скрытое дыхание»,  
победителя конкурса социально значимых проектов на  
предоставление грантов Губернатора Алтайского края



Преодоление  
страха и стресса  
при получении  
онкологического диагноза

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПСИХОЛОГА**

Известие об онкологическом заболевании нарушает привычное и безопасное существование каждого из нас и наполняет жизнь тяжёлыми переживаниями, ядром которых является страх. Онкология обнажает самую суть жизни и неизбежно сталкивает больного и его семью с «душевными» проблемами, которые в обычной жизни могут быть за гранью.

Если этот стресс длится слишком долго, без «разрядки», то через некоторое время в мозгу формируется постоянный очаг возбуждения, который подаёт сигнал тревоги на определённый орган. Орган реагирует на постоянное возбуждение болью, и так формируется очаг болезни. Так СТРАХ и СТРЕСС являются главными причинами и ДОНОРАМИ болезни.

## СТРАХА НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ, ЭТО НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС

Подумайте, что конкретно вызывает у вас страх:

- угроза жизни;
- ощущение одиночества, мысли о том, что вы останетесь один в этом огромном мире;
- разрушение иллюзии справедливого устройства мира;
- потеря смысла существования;
- страх потери волос или еще каких-то физических ограничений.

Страхами управляем мы сами.  
Мы культивируем их в себе,  
и мы же способны свести их на нет.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ «ОСТРОМ» СТРЕССЕ, КОГДА ВАМ СООБЩИЛИ ДИАГНОЗ

### • ПРИСЕсть И ОПЕРЕТЬСЯ НА ЧТО-ТО ИЛИ КОГО-ТО

Острое переживание может сильно повлиять на поведение, поэтому, собираясь к доктору, возьмите близкого человека/друга и бутылочку с водой. Иногда в таком состоянии человек совершает необдуманные поступки, которые нельзя потом исправить. Он может попасть в аварию, т.к. мозг «затуманен» адреналином. Если отрицательное событие произошло в помещении, то вам необходимо присесть или опереться обо что-то.

### • ВЫПИТЬ ВОДЫ И ПРОТЕРЕТЬ ЛИЦО И ВИСКИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Необходимо найти бутылку с холодной водой. Намочите полотенце или платок прохладной, а лучше ледяной водой и протрите виски, область сонных артерий. Если нет полотенца, то можно просто смочить эти места. Отпивайте из бутылки воду маленькими глотками, мысленно говоря себе формулу: «Стоп! Я спокоен, я справлюсь».

### • РАССЛАБИТЬ И ПРИОТКРЫТЬ НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ, ОПУСТИТЬ ПЛЕЧИ, ГОЛОВУ И РУКИ

Чтобы расслабить напряженные мышцы, слегка приоткройте рот, опустив нижнюю челюсть. Чтобы расслабить мышцы спины, нужно наклонить вниз голову и свесить руки. В таком положении следует постоять 3-4 минуты. Со снятием мышечного напряжения будут восстанавливаться мысли, голова просветлеет.

### • НАЙДИТЕ ТОЧКУ НА СТЕНЕ, СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВЗГЛЯД НА НЕЙ И СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ОБЫЧНЫХ ВДОХОВ И ОЧЕНЬ МЕ-Е-Е-ДЛЕННЫХ ВЫДОХОВ 5-7-10 РАЗ

Слушайте свое дыхание, медленно вдыхайте и выдыхайте. Вдохи должны быть неглубокие, а выдохи – очень-очень медленные, как будто воздух растягивается по земле. Сделайте 5-7-10 циклов.

### • СБРОСИТЬ С ТЕЛА «НЕГАТИВ»

Если подступает обида или злость, то избавиться от отрицательных эмоций стоит с помощью физической нагрузки. Не удерживайте их в своём теле – это сильно вредит здоровью. С максимальной силой сожмите кулаки, задержите дыхание, и с силой, на выдохе как бы, скиньте весь негатив вниз на пол. Или интенсивно и быстро подышите в «логочку» из ладоней, пока не станет легче.

Если вы уже дома, а эмоции не утихают, то: поможет уборка, перестановка мебели, пробежка по парку, сто приседаний – любое физическое усилие избавит от захлестнувшего негатива. Если не перенаправить негативные мысли, то они начинают разрушать организм. Главное, когда вам плохо – не сидите на месте, начинайте двигаться, делайте всё, чтобы мышцы расслабились.

### • НЕЛЬЗЯ ОСТАВАТЬСЯ ОДНОМУ, ПОЗОВИТЕ КОГО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ ИЛИ ДРУЗЕЙ БЫТЬ С ВАМИ РЯДОМ

Нельзя справляться с травмирующей ситуацией в одиночку, поэтому даже, если нет сил, не хочется видеть кого-то и разговаривать через силу, позвоните родным, подруге, любимому человеку. Если никого нет, выйдите на улицу и поговорите с бабушками на лавочке. Не обязательно рассказывать о своих проблемах, поговорите о погоде, политике и других отвлеченных вещах. Беседа помогает выйти из вакуума стресса, расслабить часть мышц, переключить внимание. Адреналин от потрясения спадёт через 15-20 минут беседы/прогулки, и вы сможете более трезво посмотреть на случившееся.

### • ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ЧТО-ТО МЯГКОЕ, ТЁПЛОЕ И БОЛЬШОЕ, МОЖНО ПОДУШКУ - ОБНИМИТЕ ЕЁ

У английских полицейских, выезжающих на вызов, в машине всегда есть большой плюшевый мишка и тёплый плед для тех, кто только что перенёс глубокий стресс или аварию. Человеку в этот момент нужна поддержка: его накрывают пледом, дают тёплое питьё, а детям – плюшевого мишку, чтобы облегчить последствия душевной травмы, так человек может быстрее справиться с шоком.

### • ВЫПЕЙТЕ ТЁПЛОЕ СЛАДКОЕ ПИТЬЁ, ЛЯГТЕ ПОД ТЁПЛЫЙ ПЛЕД В ПОЗЕ «ЭМБРИОНА» И УСНИТЕ

Тёплый сладкий напиток быстро снимет адреналиновую бурю, мышцы расслабятся, и вы легче уснёте. Закройте глаза, начинайте рисовать «лежащую» восьмёрку с закрытыми глазами – это быстро «согрёт» стресс. Попробуйте уснуть. Сон и покой – это самая первая помощь при стрессе.

Эти простые действия помогают расслабить мышечные зажимы, сбавить накал страстей, избавиться от ситуации травмы. Затем, когда стресс-реакция ослаблена, мы уже можем работать над сознательным изменением своих мыслей: например, сказать им «СТОП», или «Подумаю об этом завтра» (как знаменитая Скарлетт О. Харра), или твердить на большой скорости слова-приказы: «Я СПРАВЛЮСЬ!»