



<https://aromf.ru/>



Страх рецидива рака убивает вкус к жизни. Тяжело переживая, человек теряет способность противодействия болезни, но ведь именно он способен привести мысли и чувства в равновесие, одолеть болезнь. Поэтому чрезвычайно важно научиться справляться с этими страхами, подавляющими волю к жизни.

Важно не забывать, что мир не рухнул, он на месте. Никто не знает, что будет дальше. Но то, что вы сейчас стоите на ногах, вы боретесь – это дорогого стоит.

Не испытывать страха совсем не получится. Страх – наше базовое чувство, а избегать или запрещать себе подобные неприятные эмоции даже вредно для ментального здоровья. Бояться – это нормально, важно чтобы вы управляли этим страхом, а не он вами.

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

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



Как справиться со страхом рецидива

Рекомендации
психолога



ГЛАВНЫЙ ПОДХОД ПРОТИВ СТРАХА: расслабиться и успокоиться

Когда чувства зашкаливают, тревога охватывает человека и мешает ему спать, есть и жить, то в первую очередь важно привести себя в более или менее приемлемое состояние. Это не всегда возможно в одиночку, но попробовать

+ **МЕДИТАЦИЯ.** Бесконечное количество техник медитации помогут справиться с тревогой, расслабиться, снять напряжение, погрузиться в гармоничное и спокойное состояние ума. Кто умеет расслабляться – дольше живёт.

+ **ТАНЦЫ ИЛИ ДРУГАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.** Спорт помогает отвлечься и снять психическое напряжение. Естественные «гормоны счастья» после тренировки заполняют организм эндорфинами, удаляя адреналин, гормон стресса.

+ **ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН, СОН И ОТДЫХ.** В эмоционально напряженные периоды очень важно заботиться о себе, начиная с физиологических потребностей: выспаться, питаться, отдыхать. Чтобы бороться со страхами, нужны ресурсы, в том числе и физические.

+ **ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ.** Подобный метод экспериментирования с жизнью и новыми видами деятельности может быть прекрасным способом сконцентрироваться на получении удовольствия от жизни. Занимаясь чем-то новым, скорее всего, вы многое о себе узнаете, особенно относительно того, что вы можете и не можете

Не стоит забывать, что самопомощь – это не лечение, но часто хороший способ поддержать себя и развить новые психологические навыки. Если приступы тревоги и страха не проходят более 2-3 недель, то

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ К
ПСИХОЛОГУ/ПСИХОТЕРАПЕВТУ**

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ РЕЦИДИВА

✓ ПРИВЕДИТЕ МЫСЛИ И БЫТ В ПОРЯДОК

Наметьте для себя несколько ближайших посильных целей. Завершите незаконченные дела – будь то недовязанный свитер или покосившаяся калитка, возобновите связь со старинными друзьями, далеко живущими родственниками.

✓ НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» ВСЕМУ, ЧТО МЕШАЕТ СПОКОЙствию

Откажитесь от общения с «токсичными» людьми. Они задают вам неудобные вопросы о здоровье, расстраивают вас расспросами. Отнимают время и силы. Скажите им вежливо и твёрдо, что вы не готовы обсуждать ваше здоровье. И, сославшись на занятость, уходите туда, где вам хорошо. Чаще просматривайте фотографии/видео о замечательных периодах в вашей жизни, приглашайте к себе гостей, дорогих сердцу людей, вместо общения с

✓ ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИНЦИП НЕСПЕШНОГО СОЗЕРЦАНИЯ

Умение наслаждаться каждым моментом жизни, даже если сейчас смотришь на полёт бабочки или цветок из окон больничной палаты, а через день – уже играешь с внуками. И в этот момент концентрируйтесь на чувствах, тогда каждый момент станет важным событием. Спешка и суета –

✓ ТРЕНИРУЙТЕ ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Это не свойство характера, как многие думают, а следствие умения задавать честные вопросы себе и навык находить пользу в самом плохом – это то, чему вы можете и должны научиться за время болезни! Замечайте всё, что вас радует, и записывайте себе в блокнотик. Когда наступит трудная

✓ СТАНЬТЕ САМИ СЕБЕ РЕСУРСОМ


Старайтесь сохранять **Спокойствие**, **Смейтесь** сами и смешите других, **Спите** в тишине, темноте и прохладе, чаще **Созерцайте** природные пейзажи или предметы искусства, бывайте на **Солнце** по 15 минут ежедневно, **Слушайте** любимую музыку, **Самореализуйтесь** через свои творческие способности, **Сделайте** кому-то что-либо приятное! И **Сделайте** что-то, что улучшит/изменит ваше

✓ ИЩИТЕ НОВЫЕ СМЫСЛЫ ЖИЗНИ

Развивайте свой поисковый инстинкт. Если вам удастся, несмотря на болезнь, сохранять интерес к жизни и любопытство исследователя, то это не только сохранит ваше здоровье и мозг, но и станет сильной мотивацией к жизни навсегда! Делайте что-то новое, то, чего не делали, занимайте себя чем-то полезным и приятным.

✓ ЧАЩЕ ОБЩАЙТЕСЬ С ЖИЗНЕЛЮБАМИ И ВЕСЁЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Не бойтесь делиться своими тревогами и переживаниями в разговоре с близкими, друзьями, знакомыми, врачом, а еще лучше – заведите дневник, который поможет вам облегчить душевный груз. Старайтесь осмыслить причины возникновения страха, будь то: боязнь боли, прохождения

 Посещайте по возможности художественные выставки, кинопоказы, совершайте прогулки пешком, уделите время своему хобби, не отказывайте себе в удовольствии иногда понежиться в ванной. Важно, чтобы среди этих занятий вы выбрали для себя те, которые принесут удовольствие, радость и удовлетворение. Не замыкайтесь, не забывайте