

БОЛЕЗНЬ И ТЕЛО



Онкологическое заболевание и его лечение может значительно повлиять на внешность: операции, лучевая, гормональная и химиотерапии отражаются на самоощущении человека. Исследования показали, что трое из четырех пациентов стесняются того, как они выглядят после лечения. Конечно, внешний вид важен, но это не то, что делает каждого из нас уникальной личностью!

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.пф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

ВОЗМОЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

Внешние проявления: образование рубцов, изменение формы тела, шрамы, потеря волос, потеря веса, проблемы с кожей, отеки.

Функциональные изменения: работа некоторых систем организма в результате болезни может быть нарушена, возможно потребуются использовать специальные средства, например, колостому, памперсы, могут возникнуть симптомы менопаузы, изменение речевых, слуховых и зрительных функций, снижение памяти и внимания, изменение сексуальных потребностей, понизится или исчезнет способность иметь детей. Люди в подобной ситуации могут чувствовать себя «не такими», «неправильными», что в свою очередь приводит к тревожности, депрессивности, агрессии и обиде.

НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Есть несколько вариантов восприятия ситуации, которые отрицательно сказываются на вашем самочувствии и которые лучше **избегать**:

«**Все или ничего**» – способ мышления, при котором человек, сосредотачиваясь на произошедшем изменении, видит и выбирает только полное излечение или полное поражение, отказываясь от любых других вариантов и действий.

«**Обобщение**» – использование в своих высказываниях абсолютизирующих выражений («всегда» - «никогда», «все» - «никто», «всё» - «ничего») приносит ощущение катастрофичности и безвыходности ситуации.

«**Туннельное мышление**» – когда все существующие и будущие сложности связываются лишь с наличием изменений в своем теле. Такой подход мешает увидеть причины, лежащие вовне, и возможные решения проблем.

«**Негативное мышление**» – сосредоточенность преимущественно на негативных моментах жизни при игнорировании положительных.

«**Чтение мыслей**» – ощущение и сосредоточенность на том, что вы знаете, что окружающие думают о вас и произошедших с вами изменениях.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Подумайте о том, чтобы записывать свои чувства в дневник, поговорите о своих переживаниях с близкими, друзьями, лечащим врачом. Конечно, обсуждение того, что происходит с вашим телом, может показаться неловкой или неудобной темой, однако это часть вас и вашей жизни сейчас. Может быть также полезным поговорить с тем, кто пережил подобный опыт.

Продумайте свой образ, подберите аксессуары и одежду. Это будет посланием окружающим о том, как вы относитесь к себе. Не избегайте внимания окружающих - уверенность в вашей позе и осанке покажет, что вы не считаете себя слабым и уязвленным человеком. Зрительный контакт, улыбка, заинтересованность продемонстрируют, что вы готовы к общению. Однако не стесняйтесь останавливать разговор, если он вам неприятен.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ИНТИМНОСТЬ

Лечение может повлиять на вашу способность и желание заниматься сексом. Главная рекомендация в подобной ситуации – быть открытым со своим партнером и говорить о своих потребностях. Организму необходимо время на восстановление. Не забывайте, что вы можете обратиться за консультацией к сексологу или семейному терапевту.