

Учимся расслабляться при раке

Страница 1 из 2-х.



Раку сопутствует страх. Человек может находиться в замешательстве. Нелегко находить силы для лечения, справляться с побочными реакциями. Больные обеспокоены финансовыми и семейными проблемами, работой.

Это – нормальные реакции. Естественно, что при раковом диагнозе человек чувствует напряженность, страх и раздражение. Напряженность, в свою очередь, может вызвать головные боли, боли в желудке, спине и плечах, изжогу и бессонницу. С течением времени состояние тревоги и напряженность могут измучить человека, измотать его физически. Но можно научиться справляться с напряженностью.

Узнайте больше о вашем заболевании

Постарайтесь собрать информацию о раке и его лечении. Узнайте о побочных явлениях и как с ними бороться. Многие люди приходят к выводу, что чем больше у них знаний, тем успешнее они могут «обуздать» свою болезнь. Они более уверенно принимают решения о своем лечении, о финансовых и многих других делах.

Помните, что у вас своя судьба, не оглядывайтесь на других. Только врач может дать вам компетентную информацию о перспективах на будущее.

Говорите об этом

Когда вы впервые узнали о своем диагнозе, то, вполне возможно, что не хотели об этом никому рассказывать. Однако доказано, что легче всего справиться с проблемой, поделившись с кем-то. В разговоре можно разделить с друзьями свои чувства и страхи.

Людям необходимо делиться с доверенным лицом. Им может стать близкий человек – друг, или родственник. Это может быть врач, медсестра или медицинский работник другого профиля, работник службы поддержки или религиозный служитель. Некоторые предпочитают получить профессиональный совет у психолога или социального работника.

Если вы ищете психолога, обратитесь в нашу телефонную онкологическую линию.

Запишитесь в группу поддержки (cancer support group)

В группе поддержки люди встречаются с другими больными, которые находятся в аналогичном положении и говорят друг с другом о своих проблемах. Во многих группах учат релаксации, медитации и приемам разрешения проблем. Возможно, существует группа поддержки на вашем родном языке.

Вы можете включиться в программу Living With Cancer Education Program, где можно получить информацию о раке, и как с ним жить. Эти курсы продолжаются несколько недель. Обратитесь к социальному работнику госпиталя за информацией. Возможно, существует курс на вашем языке.

Упражнения и сон

Физические упражнения помогают людям расслабляться и лучше себя чувствовать. Некоторые любят бег. Другие предпочитают ходьбу, плавание или другие виды спорта. Раковые больные должны проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать новые упражнения.

Приемы расслабления могут способствовать здоровому сну. Врач может проконсультировать пациента о методах преодоления бессонницы.

► Russian

*Learning to relax
when you have cancer*

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский:**
(03) 9209 0166
- **Английский**
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

December 2002

Учимся расслабляться при раке

Страница 2 из 2-х.



Делайте то, что вам нравится

Концентрируйтесь на том, что действительно важно и старайтесь игнорировать все второстепенное. Принимайте предложенную помощь.

Старайтесь чаще выходить из дому, даже на короткое время. Сходите в кино на комедию, даже если вам этого не очень хочется – смех это лучший рецепт хорошего самочувствия. Послушайте хорошую, умиротворяющую музыку или займитесь любым делом, которое принесет вам удовольствие и удовлетворение. Некоторым людям нравится вести дневник.

Прибегайте к религиозной или духовной поддержке

Религия приносит утешение многим людям. Поговорите со служителем религии, к которой вы тянетесь. Они могут обсудить с вами ваши мысли, сомнения, убеждения и помочь обрести душевный покой.

Учитесь расслабляться

Научившись физически и душевно расслабляться, вы почувствуете себя хозяином положения.

Испробуйте этот простой метод

Найдите теплое и тихое место. Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь. Или ложитесь на спину, положив руки вдоль тела. Закройте глаза. Сделайте медленный и глубокий вдох. На несколько секунд задержите дыхание. Медленно выдохните и дайте своему телу расслабиться и налиться тяжестью. Продолжайте дышать таким образом в течение нескольких минут. Каждый раз во время выдоха вы будете чувствовать, как вас оставляет напряжение. Вы почувствуете покой и умиротворенность.

Что еще стоит попробовать

- Многим помогает массаж. Он снимает напряжение и действует успокоительно. Спросите врача, подходит ли вам массаж.
- Вы можете научиться медитации. Это поможет «замедлить» течение мыслей, причиняющих беспокойство.
- Тай-чи – это комплекс медленных, легких, ритмических и связанных между собой упражнений, похожих на медленный танец.
- Йога сочетает упражнения для тела с «упражнениями» для духа. Овладение йогой требует времени. Вы можете записаться в ближайшую секцию йоги.

► Russian

*Learning to relax
when you have cancer*

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский:**
(03) 9209 0166
- **Английский**
13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004