

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

ZAAWANSOWANY RAK I ORGANIZACJA ŻYCIA CODZIENNEGO

JAK ZORGANIZOWAĆ NOWĄ CODZIENNOŚĆ?

- o Bądź aktywna zawodowo i/lub społecznie.
- o Realizuj swoje pasje i marzenia.
- o Odkrywaj nowe rzeczy, smaki, miejsca.
- o Dziel się obowiązkami z rodziną.
- o Ustal sobie zdrową rutynę, której będziesz przestrzegać.
- o Zadbaj o zbilansowaną dietę.
- o Wyznacz sobie czas na relaks.

OTO KILKA RAD, KTÓRYCH WPROWADZENIE DO CODZIENNEGO GRAFIKU MOŻE ODMIENIĆ JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA W TYCH NIEZWYKLE TRUDNYCH OKOLICZNOŚCIACH:

- o **Znajdź czas dla siebie.** Daj sobie prawo do odpoczynku i drobnych przyjemności, ale najpierw je zdefiniuj. Wypisz na kartce 5-10 czynności, które Cię relaksują.
- o **Deleguj zadania.** Staraj się pogodzić harmonogram swoich obowiązków z planami osób, które zadeklarowały pomoc.
- o **Daj sobie prawo do słabości.** Jeśli poczujesz się gorzej, skontaktuj się z psychoonkologiem.
- o **Korzystaj z różnych form wsparcia.** Być może kontakt z innymi podopiecznymi organizacji pacjenckiej pomoże Ci w walce z chorobą.
- o **Mów o swoich emocjach.** Nie chowaj swoich uczuć do kieszeni. Mów otwarcie o tym, co przeżywasz i co jest dla Ciebie trudne.
- o **Zachowuj swoją autonomię.** Jeśli masz siłę i ochotę coś zrobić, a Twój opiekunowi zaczynają wyręczać Cię we wszystkim, postaw granicę.
- o **Nie koncentruj się tylko na chorobie.** Bądź na bieżąco ze sprawami natury społecznej, utrzymuj kontakty z ludźmi, z którymi dotychczas spędzałaś czas wolny.