

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

SMUTEK - KIEDY PRZYGNĘBIENIE STAJE SIĘ DEPRESJĄ?

OBJAWY DEPRESJI:

- o Zaburzenia koncentracji
- o Utrata zainteresowań
- o Zwolnienie dotychczasowego rytmu działania
- o Spowolnienie
- o Pesymistyczne myśli
- o Wycofanie się z relacji towarzyskich.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM I DEPRESJĄ?

- o Nie obawiaj się skorzystać z pomocy specjalisty.
- o W pierwszej kolejności masz prawo zasugerować gorsze samopoczucie lekarzowi prowadzącemu, który prawdopodobnie wskaże, gdzie szukać pomocy.
- o Znajdź psychoonkologa, który odpowiada na Twoje potrzeby.
- o Zasięgnij porady psychiatrycznej, szczególnie w przypadkach, kiedy czujesz, że Twój dobrostan psychiczny obniżył się w sposób znaczący.
- o Dołącz do organizacji pacjenckich, fundacji, stowarzyszenia - tam otrzymasz wskazówki, jak sobie pomóc, a przede wszystkim, gdzie tej pomocy dalej szukać.
- o Nie zamykaj się na wsparcie międzypacjenckie. Rozmawiaj z innymi chorymi, inspiruj się ich historiami i czerp siłę z wymiany doświadczeń.
- o Skorzystaj z terapii Simontonowskiej.
- o Rozważ możliwość RTZ - Racjonalnej Terapii Zachowania.
- o Poszukuj sprawdzonych źródeł wiedzy na temat dobrostanu psychicznego w chorobie onkologicznej (np. książka „Oswoić raka”).
- o Prowadź dziennik z procesu leczenia, który umożliwi Ci obserwację własnych emocji.