

Диагноз жарияланғаннан кейін қалай қалпына келтіресіз?

Сіз ауырмайсыз, бірақ айыққаныңызға сеніңіз, қалпына келтіру процесін жылдамдатады

Ауру мен қорқынышпен жалғыз қалмаңыз

- мазасыздық пен депрессияны жеңу
- ішкі күш пен тыныштықты табу
- стрессті жеңу және үміт табу

Күтпеңіз, қалпына келтіруді бүгін бастаңыз!

Психологтың кеңесіне жазылыңыз және алғашқы қоңырауыңызды сыйлыққа алыңыз!

Бүгін тіркеліңіз
+7 701 481 1616



Психолог Анастасия Михайловна

Психологиялық кітапша



Мен Психология, Арт-терапия саласы бойынша-маманымын. Анастасия Михайловна.

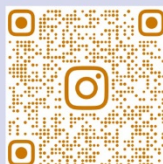
Мен өз әдістемемді және медитацияны жасадым онкопациенттерге өзара көмек көрсеттім.

“Кез - келген нағдайда кешірімді болыңыз! Сіздің басыңызда болып жатқан кез - келген дүние сіздің игілігіңізге қызмет етері анық. Сізбен өтіп жатқан әрбір сынақ сізді күштірек және батырақ етеді”.

Неліктен онлайн психологиялық көмекті таңдау керек?

- қолжетімділік
- ыңғайлылық
- құпиялылық

Кез келген уақытта қолдау көрсету



Пациенттерге көмектесу үшін психологиялық тыныс алу

Бұл техника көмектеседі

1. Стрессті жеңілдету
2. Эмоцияларды басқару
3. Стресс пен мазасыздықты азайтыңыз



1. Орындау отыру немесе жату. Көзіңізді жұмыңыз.

2. Мұрын арқылы 4 дейін санау. Терең тыныс алу.

3. Тыныс алуды 7 секунд санау

4. Дем шығару ауыз арқылы баяу

Бұл онкологиялық науқастарға арналған “4-7-8” техникасы.

Сіз емделуге қорқасызба? Не істеу керек?

Симптомдардан қорықпаңыз. Олар әркім үшін әртүрлі. Бұл сіздің денеңізге байланысты. Бұл аурулармен күресуге психолог көмектеседі.



Қабылдау 9-дан 13.00-ге дейін
Онкопациенттер үшін:
психологқа онлайн кеңес беру

«ПЭТ: инновациялық әдіс
Онкологиялық аурулардың диагностикасы
және мониторингі аурулар»



Одним из достижений
в области онкологии
служит центр ядерной
медицины.



Микроскопиялық микрометастаздарды
анықтауға мүмкіндік беретін ядролық
медицина орталығы болып табылады
метастазиялар және микрометастазиялар

ПЭТ (позитронды эмиссиялық томография)

psychosocial-oncology

Онкологиялық науқастарға
арналған ұсыныстар



Емдеу онкологиялық науқастар мен
олардың жақындары үшін үлкен стресс
болып табылады.



Дәрігерге қажетінше жиі барыңыз бұл
күмән мен алаңдаушылықты жоюға
көмектеседі.



Мүмкін болса, жұмықа барыңыз бұл
диагнозға ілініп қалудан сақтайды.



Психологиялық қолдау топтарына
қатысыңыздар. Бұл сізге күш береді

Психологтың ұсыныстары:

✓ Диагноздан кейін қалпына келтірудің
50% сіздің жеке күш-жігеріңізге,
ал 50% медициналық көмекке
байланысты.

Емдеудің құпиясы - қатрелі
ісік туралы жағысыз
бейнелерді көруді тоқтату.

Ең бастысы - ауруыңызды
қабылдап, өміріңіз үшін күресуді
бастау.

Емдейтін жалғыз
сөз - «Шүкіршілік»

Сіздің Психологыңыз
Анастасия Михайловна



Онкология — өмірді өзгертетін ауру.

Онкологиялық ауруларды емдеудегі басты
мақсат:

- Өмір сүру ұзақтығы
- Өмірді сақтау

Менің мақсатым-ауруға деген
көзқарасты өзгертуге психологиялық
көмек көрсету.

Менің міндетім-бәріне жеткізу,
бұл "қатрелі ісік" тіпті
соңғы кезеңде .
Бұл үкім емес.