

Как восстановится после диагноза?

Верить в то, что вы не больной
а **ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ**,
ускоряет процесс восстановления

Не оставайтесь один на один
с болью и страхом

- справиться с тревогой и депрессией
- найти внутренние силы и спокойствие
- преодолеть стресс и обрести надежду

Не ждите, начните восстанавливаться
уже сегодня!

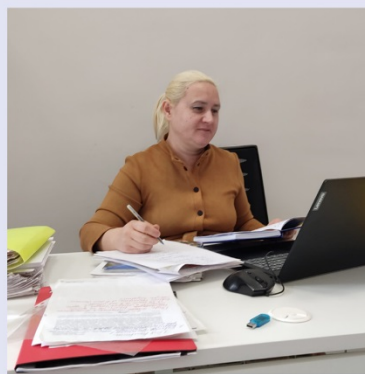
Запишитесь на консультацию к психологу
и получите первый созвон в подарок!

Запишитесь уже сегодня
+7 701 481 1616



Психолог Анастасия
Михайловна

Психологическая Брошюра



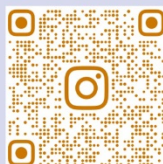
Я специалист
в области -
Психологии
и Арт-терапии.
Анастасия Михайловна.
Разработала - собственную
методику и медитации
взаимопомощи онкопациентам.

*“Важно простить всех за всё.
Всё, что происходит с вами сейчас, служит вашему
благу. Каждое испытание, через которое вы
проходите, делает вас сильнее и мудрее”.*

Почему стоит выбрать психологическую помощь онлайн?

- доступность
- удобство
- конфиденциальность

Поддержка в любое время



В помощь онкопациентам.

Психологическая дыхательная техника. "4 - 7 - 8"

Это техника поможет для

1. Снятия напряжения
2. Управления эмоциями
3. Снижения стресса и тревоги

1. Выполнять сидя
или лёжа.
Закрывать глаза

2. Вдох: через нос
На счёт "4"
Глубокий вдох

3. Задержать
дыхание
На счёт "7" секунд

4. Выдох:
Медленно через рот
На счёт "8" секунд

Преимущество дыхательной техники
"4 - 7 - 8" для онкопациентов.

1. Улучшение самочувствия
2. Простота и доступность.

Страх проходить лечение? Что делать?

Не нужно бояться симптомов,
Каждый переносит по-разному,
зависит от организма
кто-то легко, кому-то по-другому



Приём с 9 до 13.00
Для онкопациентов:

онлайн — консультация к психологу

**«ПЭТ: Инновационный метод
Диагностики и Мониторинга онкологических
заболеваний»**



Одним из достижений
в области онкологии
служит центр ядерной
медицины.



**Который, позволяет
выявлять злокачественные
новообразования на ранних стадиях
метастазы и микрометастазы
(ПЭГ-диагностика)**

ПЭТ (Позитронно-эмиссионная томография)

Рекомендации психолога:

**✓ 50 % успеха в восстановлении после
диагноза зависит от ваших
собственных усилий, а остальные
50% от медицинской помощи**

**Секрет Исцеления
Перестать смотреть
страшилки про «рак»**

**Главное принять свой недуг,
взять себя в руки и
начать бороться за жизнь.**

**Единственное слово
которое исцеляет
«Благодарность»**

**Ваш Психолог Анастасия
Михайловна**



psychosocial-oncology

Рекомендации онкопациентам



Лечение - это большой стресс
для онкопациента и их близких



Посещайте врача ,столько раз
сколько требуется - это позволит
развеять сомнение и тревогу.



Если есть выбор ,выходите на
работу - это не позволит
заикливаться на диагнозе.



Посещайте группы психологической
поддержки .Так вы обретёте, силы.

**Рак - это болезнь
изменяющая жизнь .**

Основная цель _ в лечении рака:

- Продолжительность жизни
- Сохранения жизни

Моя цель _ оказание психологической помощи
в изменении отношения пациента к болезни .

Моя задача - донести Всем,
что "Рак" даже
на последней стадии .

Это не приговор.