

## Жеке мәлімет

*“Қатерлі ісікпен күресу менің денемді ғана емес, жанымды да сорып жатыр. Психолог Анастасияның арқасында өз саламның маманымен жұмыс істеген, бір айдың ішінде мен айтарлықтай өзгерістерді сезіндім. Енді өмір сүріп, емделуді жалғастыру мақсатым бар. Анастасия маған ең қиын кезеңдерде де жарқын сәттерді көруге үйретті және өмір сүру сапасын жақсарту үшін құралдар берді. Қолдау мен көмек үшін шын жүректен алғыс айтамын...”*

Эльмира



+7 701 481 1616

Психолог

Анастасия Михайловна



## Қатерлі ісікке қарсы күресте психологиялық қолдау көрсету

Қатерлі ісікке қарсы күрес тек физикалық ғана емес, сонымен бірге эмоционалдық сынақ.

Осының бәрін өзім бастан өткенмін. Емдеу, сауықтыру және психологиялық қолдау көрсету арқылы барлығына көмектесуге дайынмын.



МЕДИЦИНАЛЫҚ КЛИНИКАЛЫҚ ПСИХОЛОГ

Анастасия Михайловна

*“Күн сайынғы өмір” жеке әдістемесін әзірледі және Қатерлі ісікпен ауыратын науқастарға көмектесу үшін “Әрекет ет, күрес, өмір сүр” 7 медитация жиынтығы.*

*Өзіңізге және денеңіздің мүмкіндіктеріне сену емдеу процесіне оң әсер етуі мүмкін.*

*Сіз бастан кешірген барлық эмоцияларды мойындау және оларды басып алмау маңызды.*

Біз бірге қалпына келтіру жолындағы барлық кедергілерді жеңе аламыз!

Онкологиялық кезінде психологиялық қолдаудың маңызы.

Онкологиялық диагноз қандай эмоцияларды тудыруы мүмкін?

Онкологиялық диагноз көптеген эмоционалды реакцияларды тудыруы мүмкін.

**қорқыныш мазасыздық депрессия**



Психолог сізге бұл сезімдермен күресуге және жағдайыңызды жақсартуға көмектеседі.

3 кезеңдік психологиялық көмек қажет

Психолог қалай көмектесе алады?

I — кезең

- Емдеудің басында
- Стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектесіңіз
- Емдеу процесі туралы ақпарат беру
- Шешім қабылдауға қолдау көрсету (емделу үшін)



Өзіңізге көмек беріңіз

**Трепан-биопсия**

бұл диагностика және уақытша емдеу үшін тін үлгісін алу үшін медициналық процедура.



**Химиотерапия** — бұл өмірді сақтай алатын күшті емдеу.

Кейде бұл жанама әсерлер тудыруы мүмкін болғанына қарамастан, емдеуден қорықпау керек.

Иә, химиотерапия у сияқты, бірақ сонымен бірге қатерлі ісікпен күресуге және өмірді сақтауға қажетті дәрі.





**“Кейін оңалтуда химиотерапия-қолданылады дезинтоксикация терапия”.**

**“Детоксикация көмектеседі токсиндерді жою және жанама әсерлерді азайтады”.**

**Аманбаев Бакытжан Ауелханович**  
**Дәрігер онколог — маммолог**

**“Бұл процесс токсиндерді кетіруге көмектеседі және денеден зиянды заттар, жылдам қалпына келтіруге ықпал ету”.**

**“Психологиялық қолдау бұрын, дәл уақытында және кейін процедуралар көмектеседі мазасыздықпен күресу және стресс”.**

## **II — кезең**

- Емдеу кезінде
- Қатерлі ісікпен ауыратын науқастарға химиотерапия кезінде эмоциялар мен стрессті басқаруға көмектесу
- Қатерлі ісікпен ауыратын науқасқа және оның жақындарына онкологиямен байланысты қиындықтарды қалай жеңуге болатынын талқылауға көмектесу?



## **III — кезең**

- Жаңа қалыпты жағдайға психологиялық бейімделу.
- Физикалық және эмоционалдық қалпына келтіруге қолдау көрсету.
- Қайталану қорқынышын жеңуге және емдеу және қатерлі ісіктен кейінгі өмір қадамдарын орындауға көмектесіңіз.



**“Сіздің емдеудің әр қадамы-көтерілу тау шыңы Әр қадам сайын сіз денені қалпына келтіруіне жақындайсыз”.**

Сондай-ақ, дұрыс емдеу және денсаулық жағдайын бақылау үшін онкологтар мен басқа мамандарға үнемі барудың маңыздылығын ұмытпаңыз.



**Аманбаев Бакытжан Ауелханович**  
**Дәрігер онколог — маммолог**  
**18 жылдық тәжірибе**

**Тиімді емдеу көбінесе психолог пен дәрігердің бірлескен қатысуын талап етеді.**

• Бүгін психологиялық көмекке жүгініңіз

**“Өзіңді емде, сонда өмір сүресің”**

Күн сайын, қалпына келтіру жолындағы әрбір қадам — жеңіс. Өзіңізге және күшіңізге деген сеніміңізді жоғалтпаңыз. Сіздің қасыңызда әрдайым жақын адамдарыңыз, достарыңыз және мамандарыңыз бар. Емделіңіз, өзіңізге сеніңіз, сонда сіз міндетті түрде толық және бақытты өмір сүресіз...

**Ұйқыны қалпына келтіру және демалу маңызды!**

**Психологтың ұсыныстары**

1. Өз эмоцияларыңызды мойындаңыз және түсініңіз. Эмоциялық күнделік жүргізу сізге қиындықты жеңуге көмектеседі.
2. Позитивті ойлауды сақтаңыз. Хоббиге, достармен сөйлесуге, таза ауада серуендеуге уақыт табыңыз.
3. Ауырсынуды жеңу қиын болса, психологқа хабарласыңыз.

**Дәрігерге қашан және қай уақытта бару керектігін жазып алыңыз.**

**Психолог Анастасия Михайловна**