

Amethyst
RADIOTHERAPY



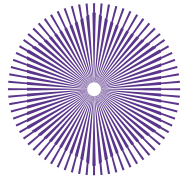
Diagnoza choroby nowotworowej to kryzys Twój i Twoich bliskich.



Nie musisz zostawać z nim SAM.



Skorzystaj z pomocy psychologa i dowiedz się jak wspierać swój proces zdrowienia!



Amethyst
RADIOTHERAPY

DYŻURY PSYCHOLOGA W CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE:

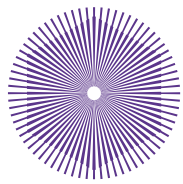
GABINET NR 11

poniedziałek: 7.00 – 14.00

czwartek: 7.00 – 13.00

KONSULTACJE ONLINE

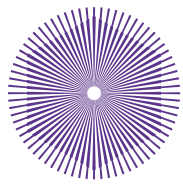
wtorek: 8.00 – 12.50



Amethyst
RADIOTHERAPY

**Kryzys choroby choć trudny
i bolesny, jest możliwy
do przezwyciężenia.**

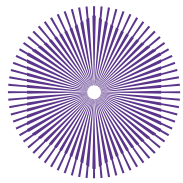




Amethyst
RADIOTHERAPY

**Każdy kryzys może
stać się źródłem
ROZWOJU.**





Amethyst
RADIOTHERAPY

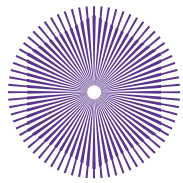
NIE TYLKO LEKI LECZĄ!

Myśli i uczucia mają ogromny wpływ na komórki układu odpornościowego i hormonalnego, co ma swoje odbicie w stanie zdrowotnym organizmu.

Chcesz poczuć się lepiej?

Zacznij myśleć lepiej!



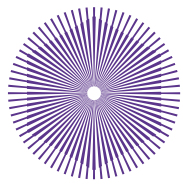


Amethyst
RADIOTHERAPY

ABY ZDROWIEĆ SKUTECZNIE, NALEŻY ZADBAĆ O SIEBIE CAŁOŚCIOWO:

1. poddać się proponowanej terapii medycznej,
2. aktywizować swoje zasoby i umiejętności budujące odporność psychiczną.

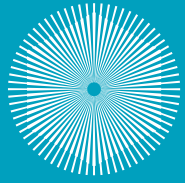




Amethyst
RADIOTHERAPY

**Zaczniij TU i TERAZ swój
indywidualny proces
zdrowienia!**





Amethyst
RADIOTHERAPY

1. ODDYCHAJ ŚWIADOMIE

to najprostsza i najtańsza technika radzenia sobie ze stresem.

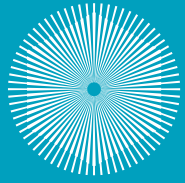
Położ rękę na brzuchu i weź głęboki oddech nosem.

Wypuszczaj powietrze powoli ustami. Staraj się skupić swoje myśli na komunikatach: WDECH-WYDECH



CZY WIESZ ŻE:

- Głębokie, przeponowe oddychanie stymuluje nerw błędny, co z kolei wywołuje uspokajającą reakcję w ciele.
- Spowolnienie oddechu może: obniżyć tętno, rozładować napięcie, uspokoić układ nerwowy, złagodzić objawy niepokoju, lęku i stresu, pomóc w oderwaniu się od myśli powodujących napięcie.



Amethyst
RADIOTHERAPY

2. BĄDŹ WDZIĘCZNY

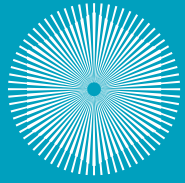
w każdym momencie i w każdej sytuacji dzieje się coś, za co możesz być sobie wdzięczny.

Zamknij na chwilę oczy i oddychaj spokojnie. Pomyśl o tym za co możesz być wdzięczny właśnie teraz. Nie szukaj wielkich rzeczy, skup się na drobnych, dobrych dla Ciebie sprawach, rzeczach które dzieją się/ których doświadczasz właśnie dziś.



CZY WIESZ ŻE:

- Wdzięczność wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i poczucie jakości życia.
- Dobra jakość życia każdego dnia ma swój skutek uboczny w postaci długości życia.
- Nawyk wdzięczności to coś czego możesz się nauczyć.



Amethyst
RADIOTHERAPY

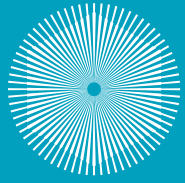
3. ROZWIJAJ CZYNNOŚCI WITALNE

zastanów się jaka czynność daje Ci poczucie radości i spełnienia?
Znajdź jak najwięcej takich czynności i korzystaj z nich codziennie.



CZY WIESZ ŻE:

- Poczucie radości wspiera zdrowienie, podnosi poziom energii i motywacji do działania.
- Twoją czynnością witalną może być wszystko to, co sprawia Ci przyjemność i pozwala odpocząć.



Amethyst
RADIOTHERAPY

4. UŻYWAJ SWOJEJ WYOBRAŹNI

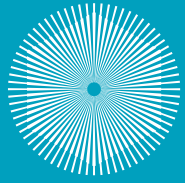
scenariusze i obrazy w Twojej głowie mają wpływ na Twoje samopoczucie. Rozwijaj wyobrażenia, które są dla Ciebie źródłem przyjemności i radości.

Przywołaj z pamięci szczęśliwe wspomnienie. Możesz też pomyśleć o czymś, co dopiero wydarzy się w Twoim życiu, a jest źródłem pozytywnych uczuć. Spróbuj zobaczyć i poczuć siebie w tej sytuacji oczami wyobraźni. Celebrowaj czas spędzony ze sobą i dla siebie. Pracę z wyobraźnią możesz wspomóc ulubioną muzyką. Pamiętaj o dobrym oddychaniu.



CZY WIESZ ŻE:

- Regularna praca z wyobraźnią pomaga uzyskać stan relaksacji organizmu, zmniejszyć dolegliwości bólowe, oderwać się od negatywnych myśli o chorobie.
- Konsekwencją rozwijania negatywnych wyobrażeń jest wzrost napięcia, silny lęk, dolegliwości bólowe.



Amethyst
RADIOTHERAPY

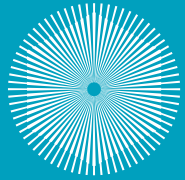
5. PRACUJ Z PRZEKONANIAMI

przyjrzyj się swoim przekonaniom i myślom dotyczącym choroby i leczenia. Jeśli Twoje myśli są bardzo złe a przekonania katastroficzne, nie możesz czuć się dobrze! Zapisz swoją myśl, zbadaj czy jest Ci pomocna? Zgodna z rzeczywistością (co zobaczyłaby kamera?). Jeśli NIE, zmień ją! Skorzystaj z instrukcji Racjonalnej Terapii zachowania lub zwróć się po pomoc do psychologa.



CZY WIESZ ŻE:

- To nie sytuacje i zdarzenia są źródłem naszego smutku i cierpienia, ale to w jaki sposób o nich myślimy.
- Przekonania i myśli rzutują na nasze uczucia a te na motywację do działania.
- Jeśli chcesz czuć się lepiej, ćwicz zdrowe myślenie.



Amethyst
RADIOTHERAPY

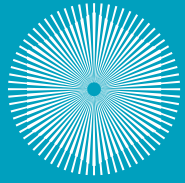
6. KIERUJ SIĘ EMOCJONALNYM GPSem

bądź czujny na swoje potrzeby. Jeśli czujesz, że jakieś osoby, sytuacje czy zdarzenia wywołują w Tobie negatywne odczucia i nie pomagają Ci zdrowieć, staraj się ich unikać. Otaczaj się ludźmi wspierającymi Twój powrót do zdrowia, angażuj się w sprawy, które wywołują w Tobie pozytywne emocje.



CZY WIESZ ŻE:

- Osoby chorujące na nowotwór, często nie wiedzą jak odpoczywać bo nigdy tego nie robiły?
- Chorzy na raka często nie potrafią poprosić o/korzystać z wsparcia innych, ponieważ zwykle to one wspierały innych?



Amethyst
RADIOTHERAPY

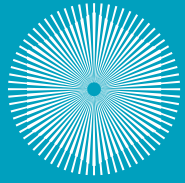
7. NIE PRZYWIĄZUJ SIĘ DO WYNIKU

„MUSZĘ wyzdrowieć” zamieniaj na „CHCĘ wyzdrowieć”,
ta drobna zmiana pozwoli Ci odzyskać kontrolę tu i teraz.



CZY WIESZ ŻE:

- Przywiązując się do wyniku oczekujesz, że wydarzy się to, czego chcesz, a kiedy tak się nie dzieje, czujesz się źle.
- Uwalniając się od przywiązania do wyniku masz nadzieję, która jest wolna od „muszę”.
- W każdej chwili masz 100% życia, ani więcej, ani mniej. To od Ciebie zależy co będziesz robić teraz.



Amethyst
RADIOTHERAPY

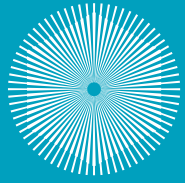
8. BAW SIĘ I ŚMIEJ

zrób listę zajęć, które przynosiły lub mogą zacząć przynosić Ci radość. Stale powiększaj liczbę dostępnych na co dzień „zabaw”. Pamiętaj, że praca nawet jeśli ją lubisz i sprawia Ci przyjemność, jest pracą a nie zabawą i nie może się znaleźć na liście zabaw. Śmieję się naturalnie, jak tylko masz ku temu okazję.



CZY WIESZ ŻE:

- Korzystny wpływ humoru i śmiechu na zdrowie został potwierdzony naukowo.
- Śmiech poprawia przemianę materii, przyspiesza trawienie, działa na narządy wewnętrzne jak masaż czy jogging, poprawia oddychanie co wpływa na stopień dotlenienia organizmu, poprawia krążenie krwi, wzmacnia układ odpornościowy.
- Śmiech stymuluje też wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia i przyczynia się do redukcji kortyzolu, hormonu stresu.



Amethyst
RADIOTHERAPY

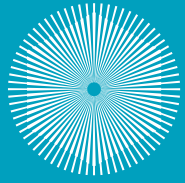
9. KORZYSTAJ ZE WSPARCIA

pozwól się wspierać bliskim osobom. Mów i rozmawiaj z bliskim jakiego wsparcia i pomocy oczekujesz/potrzebujesz, a jakiego nie chcesz bo źle na Ciebie wpływa.



CZY WIESZ ŻE:

- Choroba nowotworowa to choroba całej rodziny nie tylko Twoja. Twoi bliscy, osoby wspierające często tak jak ty przeżywają niepokój i lęk. Mogą nie wiedzieć jak Cię wspierać, co i jak mówić, aby nie sprawić Ci przykrości. Bywa, że nie odzywają się przez długi czas, nie dlatego że nie chcą Cię wspierać, zwyczajnie nie wiedzą co powiedzieć.
- Jeśli jesteś osobą wspierającą, pytaj chorego o to czego potrzebuje?



Amethyst
RADIOTHERAPY

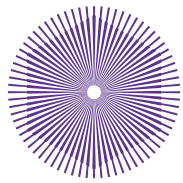
10. ODPOCZYWAJ BEZ OSĄDU

pozwól sobie odpoczywać! Usiądź na chwilę, skup się na oddychaniu i swoim ciele. Nie obwiniaj się za to, co mogłeś/mogłaś zrobić w tym czasie. Bądź ważny/ważna dla siebie samego.



CZY WIESZ ŻE:

- Każda doba trwa 24 godziny, a od Ciebie zależy jak je wykorzystasz.
- Argument „nie mam czasu” oznacza, że prawdopodobnie źle zarządzasz swoim czasem.
- Zrób „test 2 minut”. Znajdź wygodne miejsce, wyłącz telefon, zamknij drzwi, by nikt i nic Ci nie przeszkodziło. Ustaw czas na 2 minuty i spędź je ze sobą na odpoczynku, oddychaniu, odprężeniu, pracy z wyobraźnią. Zobacz jak wiele możesz przez 2 minuty w ciągu dnia.



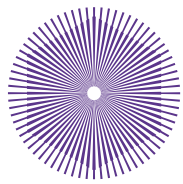
Amethyst
RADIOTHERAPY

NIE WIESZ JAK ROZPOCZAĆ PRACĘ Z CIAŁEM?

Umów się na instruktaż relaksacji
połączonej z ćwiczeniami
oddechowymi.

GABINET NR. 11





Amethyst
RADIOTHERAPY

CHOROBA NOWOTWOROWA – I CO TERAZ?

Przyjdź na indywidualne spotkanie z psychologiem i opracuj indywidualny plan zdrowienia oraz radzenia sobie ze stresem choroby.

