

Гайд “Как справиться со своими чувствами, если близкий болен раком”

Ухаживать за близким человеком, борющимся с раком – это сложно. Важно помнить и о себе. Этот гайд поможет вам справиться с чувствами.

1. Признайте свои чувства

Не подавляйте эмоции! Нормально чувствовать страх, гнев, печаль, вину, бессилие.

Мини-упражнение:

Напишите список эмоций, которые вы испытываете сейчас. Просто перечислите, без осуждения.

2. Заботьтесь о себе

Забота о себе – это не роскошь, а необходимость для вашего благополучия и способности поддерживать близкого человека. Это не эгоизм, а необходимость! Вы не сможете помочь другому, если истощены.

Мини-упражнение:

Запланируйте на сегодня 15 минут для себя: чтение, прогулка, ванна, любимая музыка (всё то, что вы любите и вам приносит это удовольствие).

3. Заботьтесь о теле

Сон, питание, активность – важны как никогда!
Когда вы физически себя лучше чувствуете,
легче регулировать эмоции

Мини-упражнение:

Выпейте стакан воды, сделайте небольшую прогулку (например, пройдитесь остановку пешком), соблюдайте по возможности режим.

4. Выражайте эмоции

Важно говорить о своих чувствах! Не держите их в себе. Если вам сложно найти человека с которым вы откровенно можете поговорить о своих переживаниях и кто готов вас выслушать до конца не перебивая и не давая советов, обратитесь к психологу.

Мини-упражнение:

Найдите друга/родственника, который вы знаете может вас выслушать и которому вы доверяете. Позвоните/встретьтесь и расскажите, как себя чувствуете.

5. Ищите поддержку

Вы не одиноки! Очень много людей помогали своим близким во время болезни или трудных жизненных ситуациях. Ищите тех, кто понимает. Это может быть группа поддержки или профессиональная психологическая помощь онлайн или офлайн. Если вы верующий человек обратитесь к духовному наставнику за советом и поддержкой.

6. Контролируйте мысли

Не позволяйте негативным мыслям поглотить вас. Вы больше, чем ваши мысли!

Мини-упражнение:

Когда появится негативная мысль, спросите себя: "Есть ли доказательства, что это правда? Если в моей жизни кроме этих негативных мыслей что-то приятное и хорошее?"

7. Развитие навыков совладания

Развивая навыки справляться со сложными жизненными ситуациями помогает уменьшать стресс, снижать интенсивность эмоциональных реакций на сложные ситуации, повышает психологическую устойчивость, помогает адаптироваться к жизненным трудностям.

Мини-упражнение 1:

Решение проблем. Определите конкретные проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и разработайте план их решения. Начиная с самых простых. Используйте тактику мозгового штурма позвольте любым идеям и решениям быть, а потом выберите для себя более подходящее.

Мини-упражнение 2:

Поиск смысла. Найдите смысл в своем опыте, например, я могу помочь другим в таких ситуациях

Мини-упражнение 3:

Позитивное мышление. Это не тогда, когда вы убеждаете себя, что вы радостны и всё хорошо. А когда вы замечаете положительные аспекты своей жизни (а они есть всегда) и благодарите за то, что у вас есть. Запишите 3 вещи, за которые вы благодарны сегодня.

Мини-упражнение 4:

Используйте юмор, чтобы облегчить напряжение и улучшить настроение.

8. Установите границы

Не берите на себя слишком много! Скажите "нет", когда чувствуете, что перегружены.

Мини-упражнение: Сегодня откажитесь от одного дела, которое вам не обязательно делать.

Помните! Вы важны! Это как в самолёте — маску на себя, потом на другого. Потому что только так можете спасти и себя и других людей. Чем больше вы устойчивее, тем больше и качественнее вы сможете помочь своему близкому!

Автор – онкопсихолог Іннна Малаш

