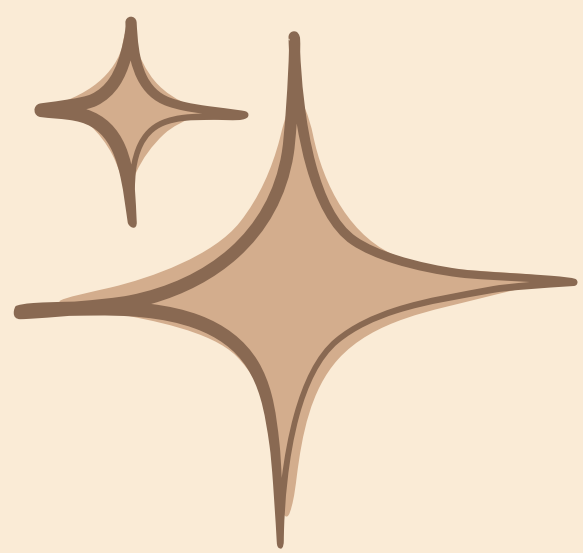
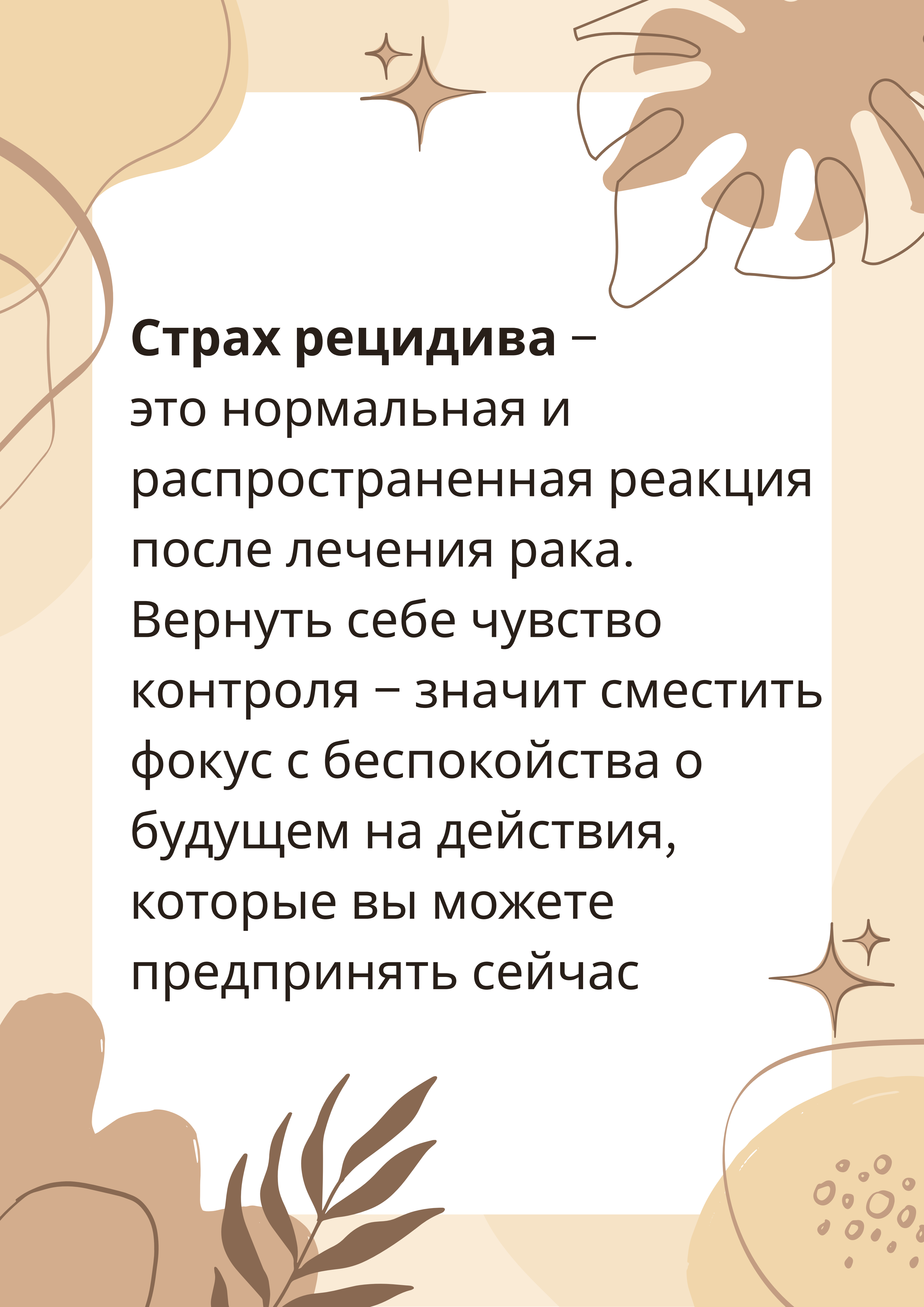




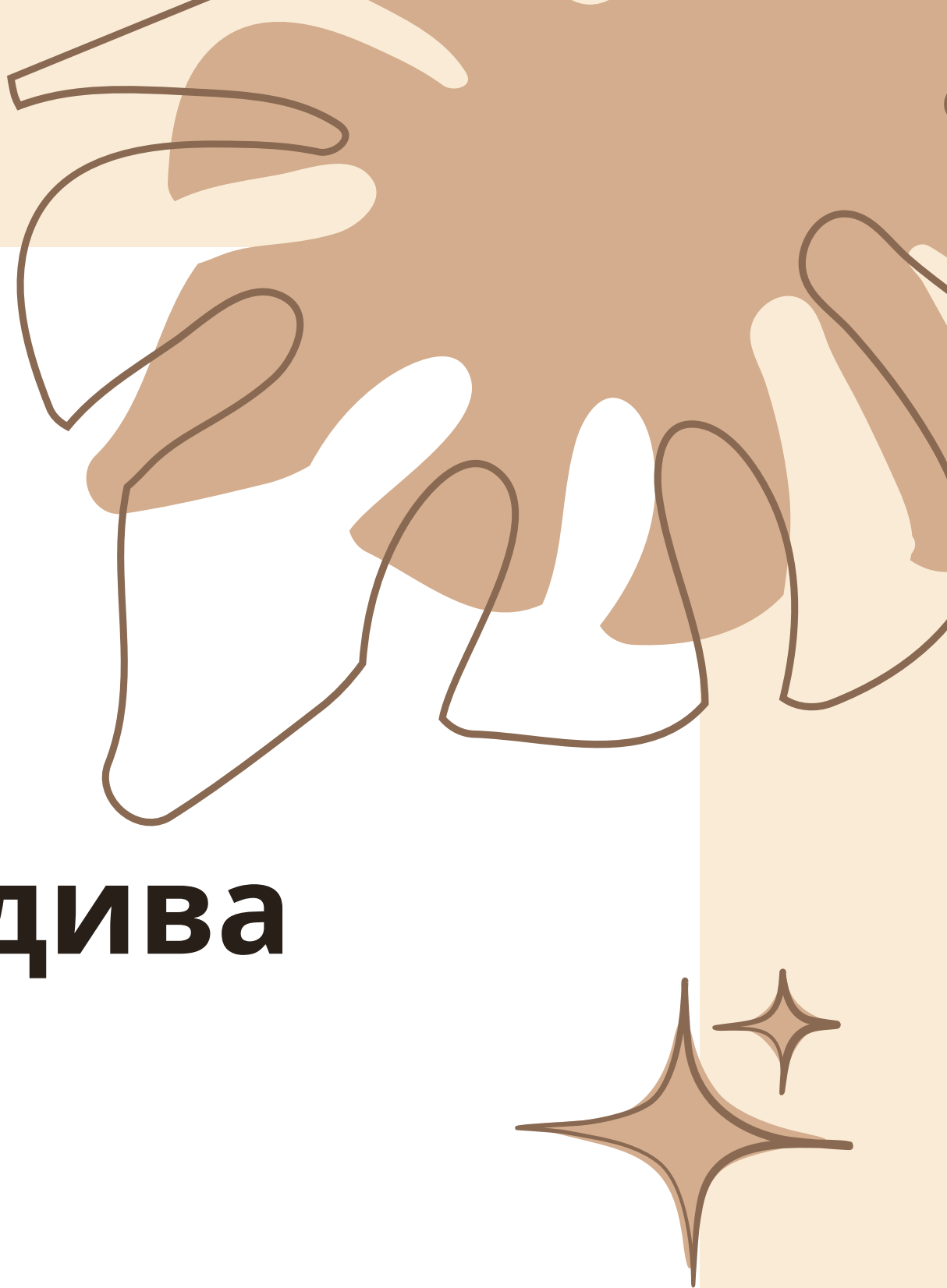
Гайд по страху рецидива рака



**Автор -
онкопсихолог
Инна Малаш**

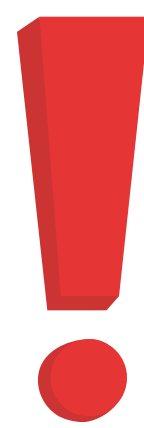


Страх рецидива –
это нормальная и
распространенная реакция
после лечения рака.
Вернуть себе чувство
контроля – значит сместить
фокус с беспокойства о
будущем на действия,
которые вы можете
предпринять сейчас

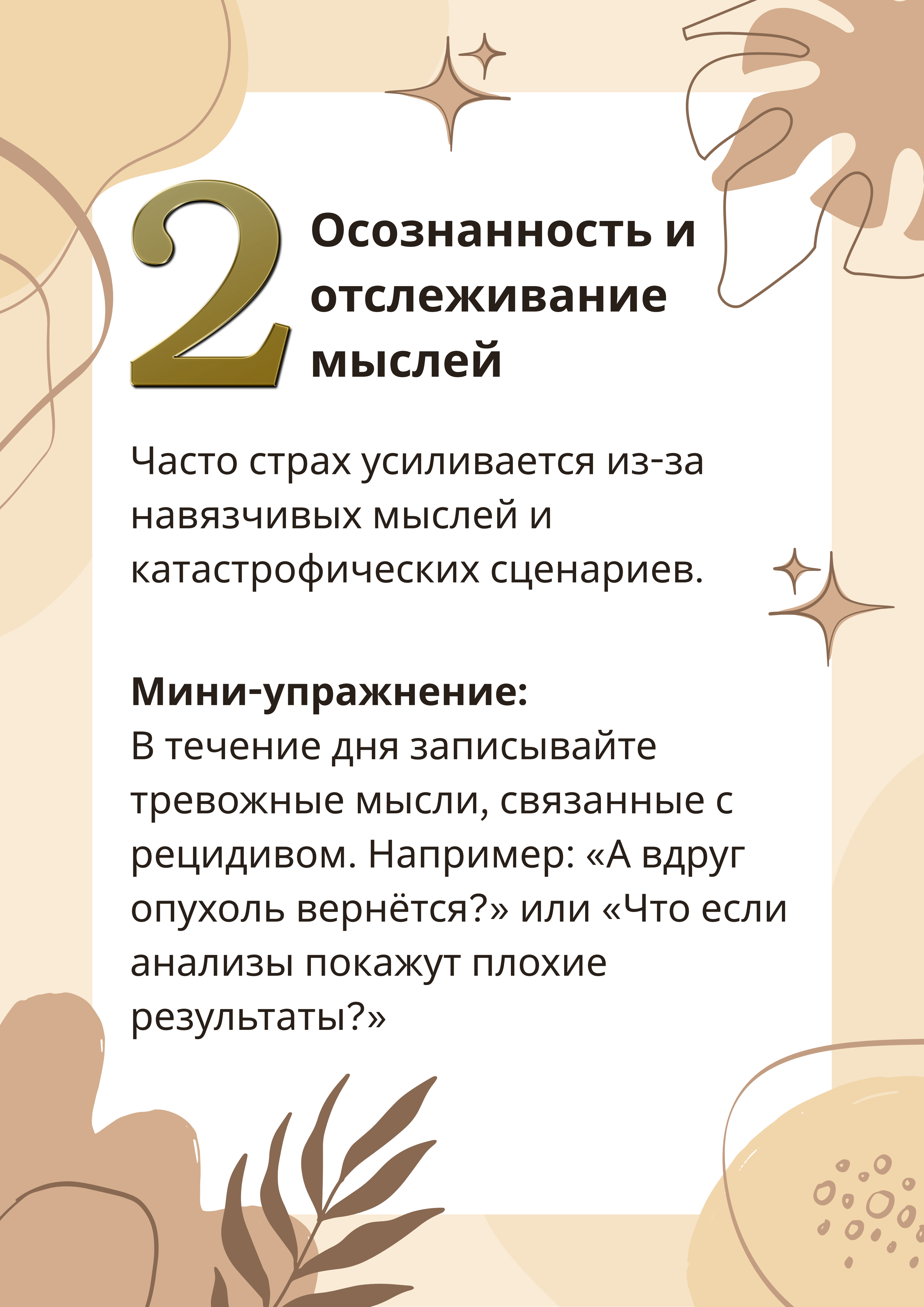


1 **Понимание страха рецидива**

Страх рецидива — это естественная реакция после лечения рака. Он проявляется в виде переживаний (тревоги) о том, что болезнь может вернуться.

 Важно признать этот страх, а не игнорировать его.
Принятие помогает лучше с ним справляться.





2

Осознанность и отслеживание мыслей

Часто страх усиливается из-за навязчивых мыслей и катастрофических сценариев.

Мини-упражнение:

В течение дня записывайте тревожные мысли, связанные с рецидивом. Например: «А вдруг опухоль вернётся?» или «Что если анализы покажут плохие результаты?»



Затем попробуйте задать себе вопросы:

«Есть ли доказательства того, что это точно случится?»

Помните статистические данные это вероятности, а не точный прогноз.

Или: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы позаботиться о себе и чувствовать себя лучше?»

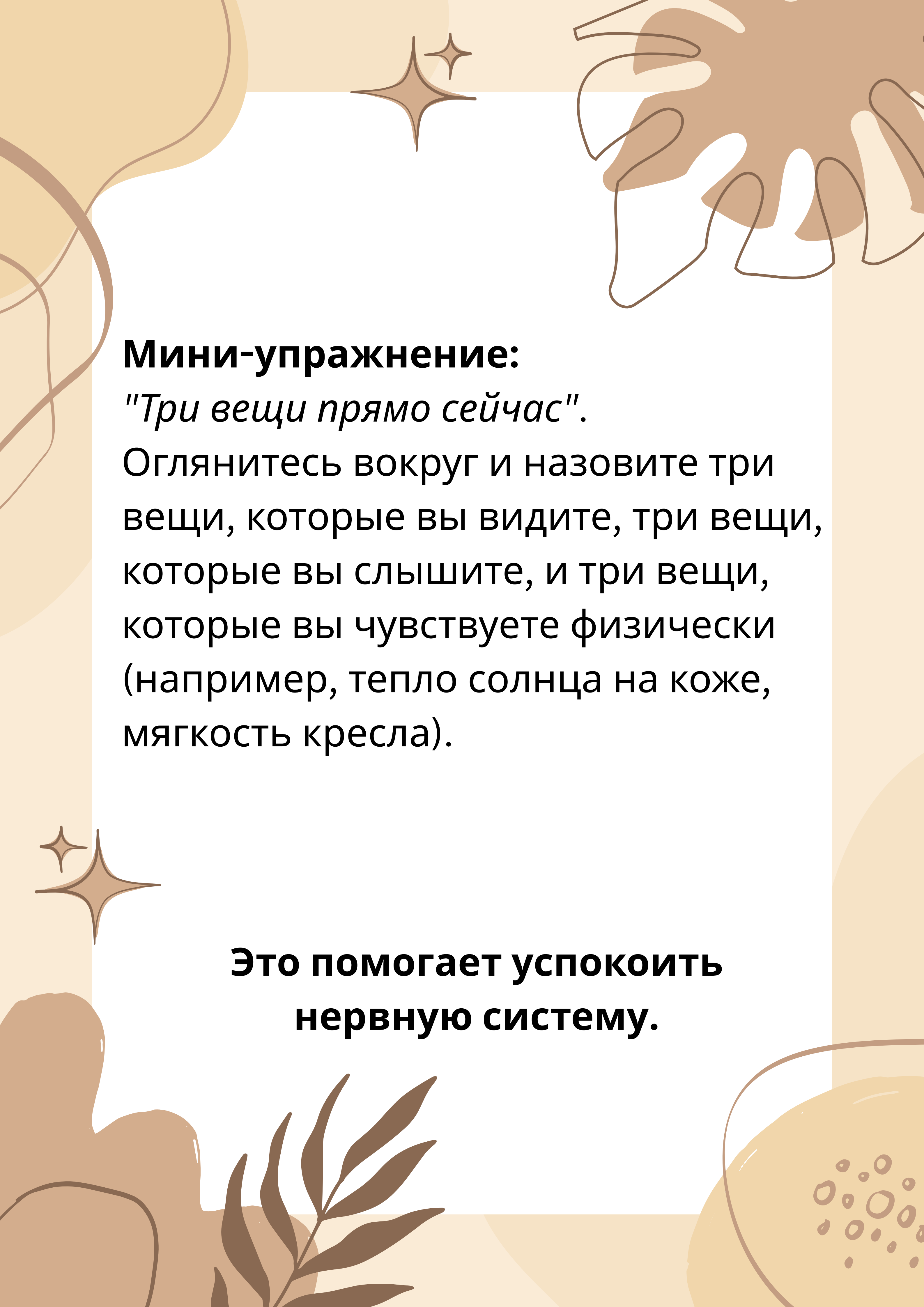
3

Техника дыхания для снижения тревоги

Когда страх накатывает, дыхание становится поверхностным, что усиливает тревогу

Мини-упражнение:

Сделайте глубокий вдох через нос на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, медленно выдохните через рот на 6 секунд. Повторите 5 раз.



Мини-упражнение:

"Три вещи прямо сейчас".

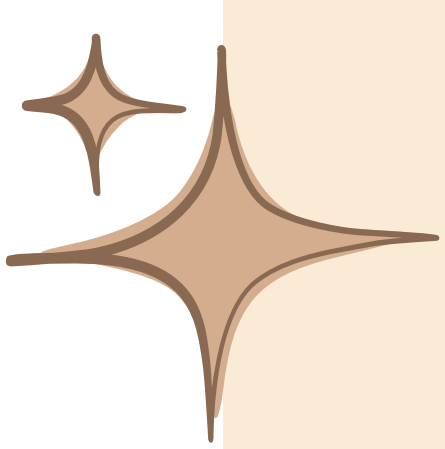
Оглянитесь вокруг и назовите три вещи, которые вы видите, три вещи, которые вы слышите, и три вещи, которые вы чувствуете физически (например, тепло солнца на коже, мягкость кресла).

**Это помогает успокоить
нервную систему.**



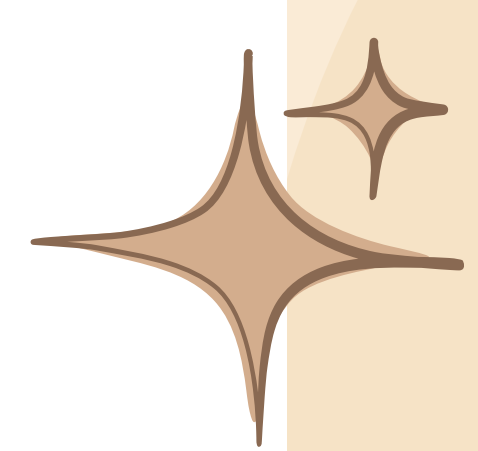
4

План действий и контроль



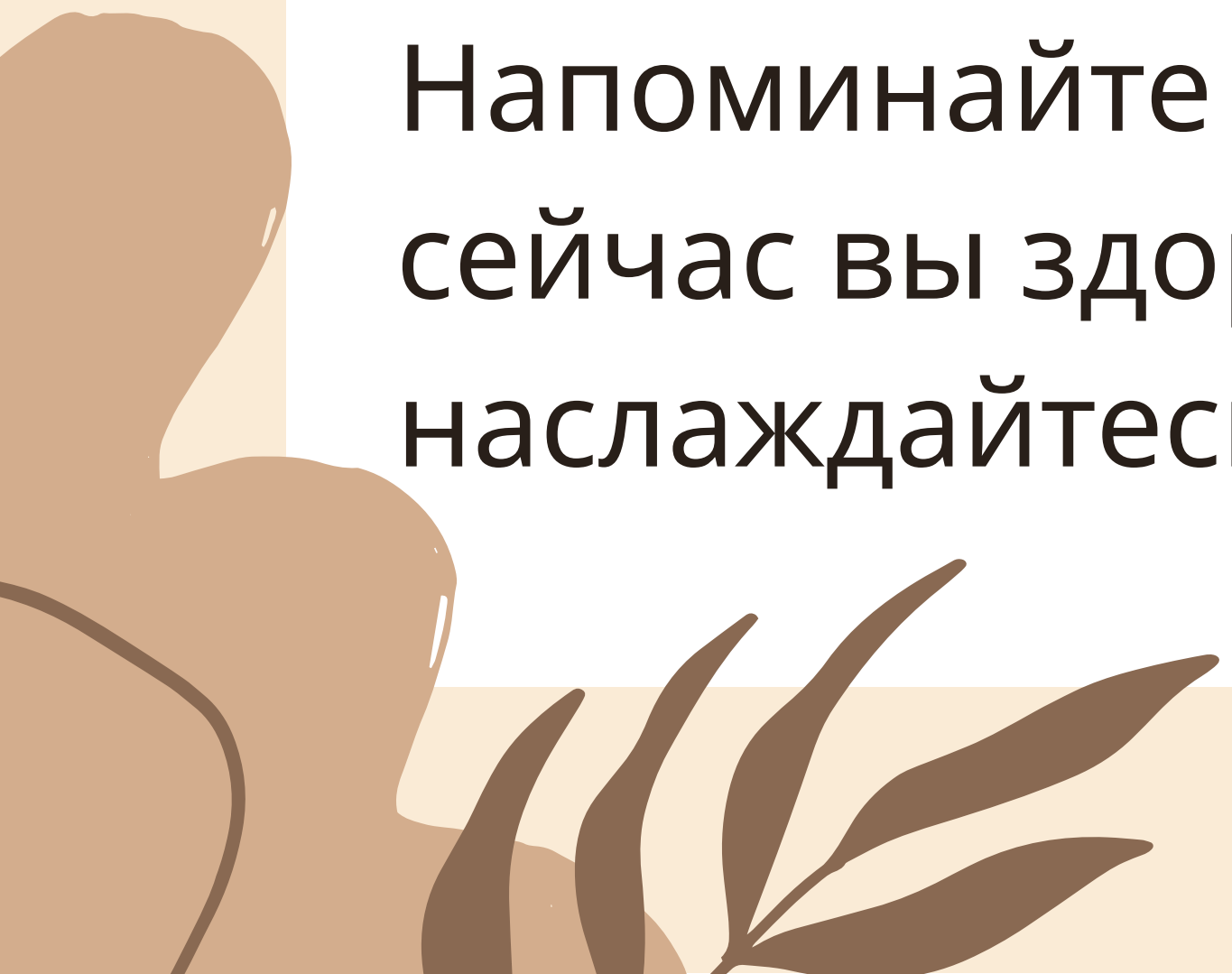
Составьте план регулярных медицинских осмотров и анализов. Чёткий план помогает почувствовать контроль.

Записывайте даты и результаты, чтобы видеть прогресс и уменьшать неопределённость.



Фокус на настоящем:

Напоминайте себе, что прямо сейчас вы здоровы, и наслаждайтесь этим моментом.

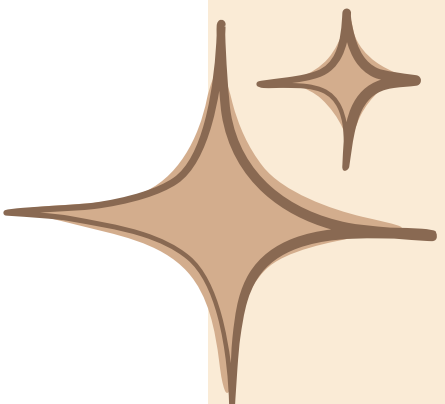




5

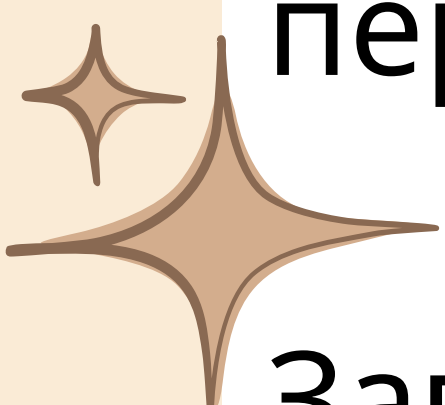
Поддержка и общение

Не замыкайтесь в себе. Обсуждайте свои страхи с близкими, друзьями или психологом.



Мини-упражнение:

Найдите 1-2 человека, с которыми вы можете открыто поговорить о своих переживаниях.



Запланируйте короткий разговор или встречу.





6

Забота о себе и здоровый образ жизни

Регулярная физическая активность, правильное питание, достаточный сон и отдых помогают укреплять тело и психику.



Мини-упражнение:

Запланируйте ежедневную прогулку на 15-30 минут. Замечайте, как меняется ваше настроение.





7

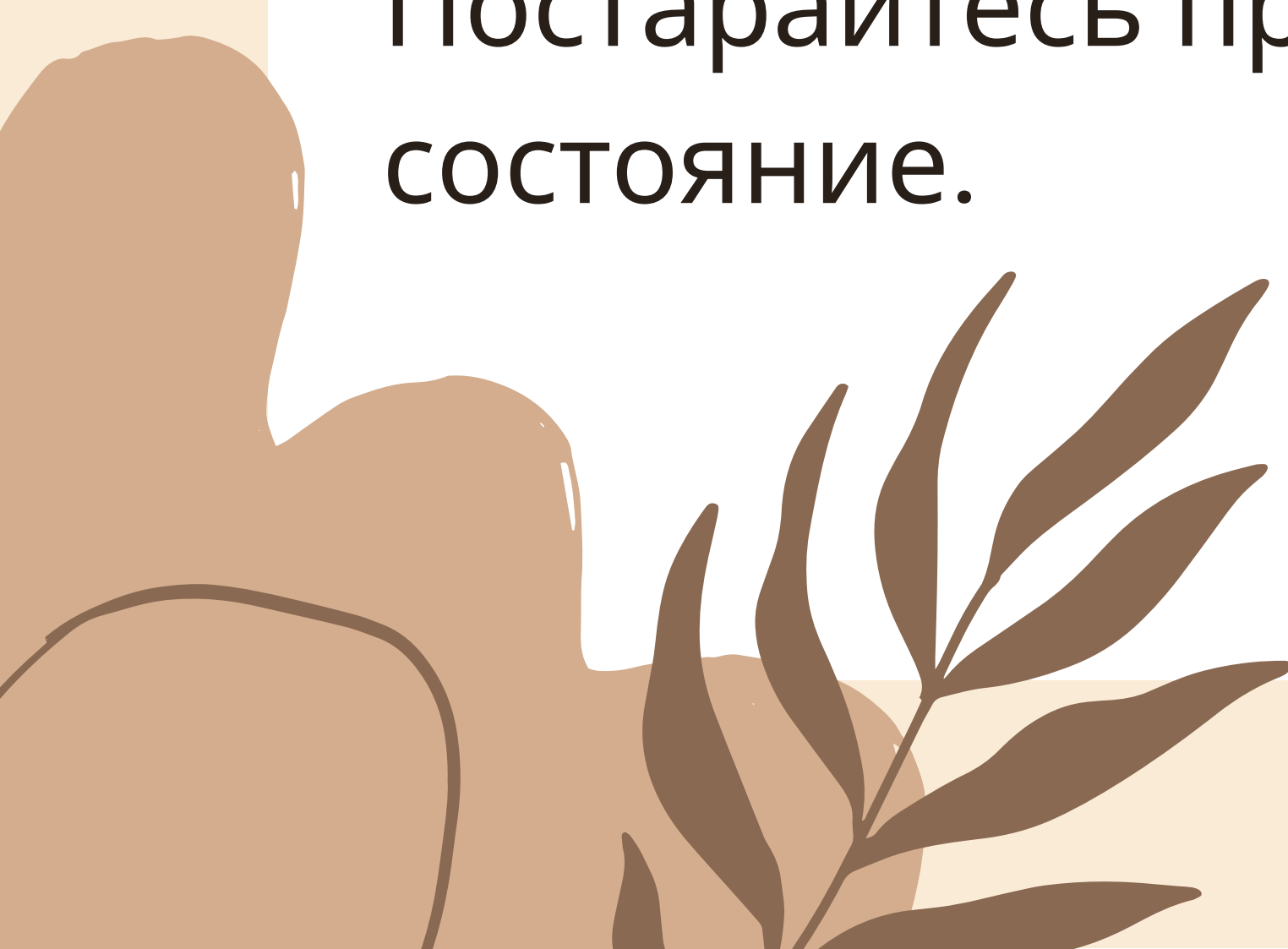
Техника визуализации

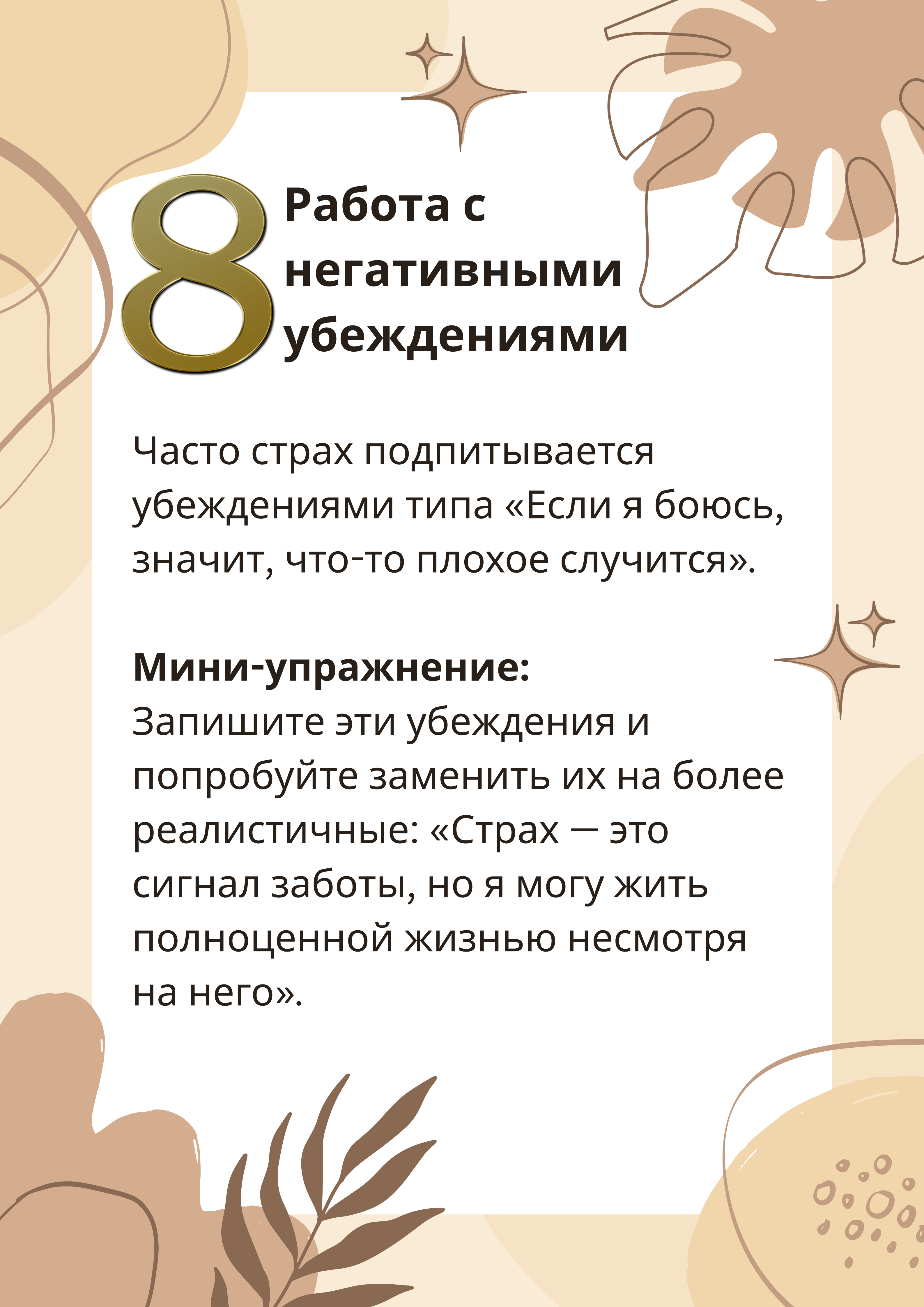
Представьте себе, как вы
здоровы, счастливы и спокойны.

Мини-упражнение:

Закройте глаза, сделайте
несколько глубоких вдохов и
представьте себя через год –
здоровым и живущим
полноценной жизнью.

Постарайтесь прочувствовать это
состояние.





8 Работа с негативными убеждениями

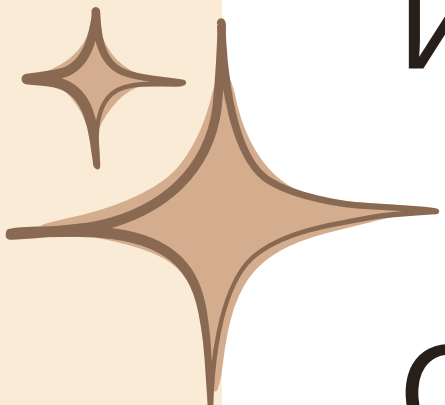
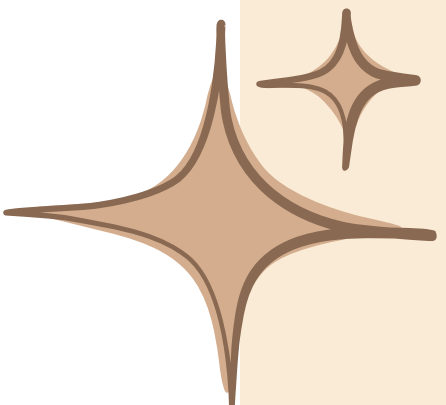
Часто страх подпитывается убеждениями типа «Если я боюсь, значит, что-то плохое случится».

Мини-упражнение:

Запишите эти убеждения и попробуйте заменить их на более реалистичные: «Страх — это сигнал заботы, но я могу жить полноценной жизнью несмотря на него».



9 Обращение за профессиональной помощью



Если страх становится невыносимым и мешает жить, важно обратиться к психологу или психотерапевту.

Специалист поможет разобраться с тревогой и научит дополнительным техникам управления страхом.

