

- Не забывайте, что за свое физическое состояние и настроение вы отвечаете сами. Наше главное лекарство - это наше позитивное мышление и воображение. Создавайте себе хорошее настроение и позитивно мыслите.

- Очень важна вера в свои силы и свое излечение. Помните, что **вы боретесь не только против рака, но и за свое здоровье**. Внушайте своему организму, что вы хотите жить, что вы заботитесь о нем.

### **Как вести себя близким больной женщины, чтобы ей легче было справиться с раком молочной железы?**

Спрашивайте каждый раз больную, в чем ей помочь, а что она хочет и может делать сама. Поощряйте всячески ее самостоятельность, инициативу и активность. Старайтесь отмечать любые положительные изменения в психологическом состоянии больной или ее внешности, чтобы укрепить ее веру в себя и облегчить процесс лечения.

Предлагайте больной расслабиться: посмотреть интересный фильм, почитать книгу, послушать музыку. Это укрепить ее силы. При этом не забывайте отдыхать и расслабляться хотя бы 1-2 раза в неделю сами, не испытывая из-за этого угрызений совести. Вам тоже необходимо сохранить

свои силы и здоровье, чтобы поддерживать больную.

### **Если лечение окончено, как вернуться к нормальной жизни?**

Не прячьтесь от жизни, не замыкайтесь в себе, не уходите в заботу о семье или в депрессивное состояние. На каждый день, каждый месяц, на несколько будущих лет ставьте себе цели, Наполняйте вашу жизнь приятными и важными событиями. Не давайте победить себя страху, тревоге или депрессии. Вернитесь к активной жизни, общайтесь с приятными вам людьми. Занимайтесь любимыми делами. Каждый день хвалите себя за сделанные дела и говорите спасибо этому дню.

Найдите на всевозможных форумах и в социальных сетях женщин с похожими проблемами. Тех, которые победили рак груди, очень много. Обменивайтесь с ними своим опытом. Если в вашем городе есть психологические группы поддержки и тренинги, начните их посещать. **Делайте что-то для себя сегодня, чтобы завтра было радостным**

**Подготовила психолог Барсукевич Т.Н.**

**Тираж 200 экз.**

**ГУЗ «Городская поликлиника №5**

**г. Гродно»**

# **Рак молочной железы**

**Гродно, 2019**

Каждую женщину волнует вопрос, как сохранить грудь - символ красоты, женственности и материнства - красивой и здоровой. Но часто, погрузившись в мысли о ее сохранении, ее молодости после кормления ребенка и возможной пластике груди, женщины забывают о том, что существует очень опасная и зачастую смертельная болезнь - **рак молочной железы**.

Рак груди является самым распространенным злокачественным заболеванием у женщин. Способа предотвратить его на сегодняшний день нет. Факторами, способствующими развитию заболевания, являются *наследственность, поздние роды, слишком раннее или слишком позднее начало менопаузы, стрессы, применение гормонозаместительной терапии*. Даже если соблюдать все возможные меры предосторожности, ни один врач не даст стопроцентной гарантии того, что можно уберечься от рака.

Тем не менее, согласно статистике, выздоравливают 94% женщин, обратившихся на первой стадии заболевания к врачу. **Рак груди - не приговор, если затаившегося "врага" распознать вовремя. И не бойтесь бросить болезни вызов.**

### **Если вы подозреваете злокачественное заболевание груди, как преодолеть страх перед первым визитом к врачу?**

От страха перед таким важным визитом к врачу отнимаются силы, женщину как будто парализует и она перестает нормально мыслить. Чтобы преодолеть страх, просто подумайте о последствиях, к которым приведет отложенное обследование. Если человек не обращает внимания на своё здоровье, то потом врачам и близким людям придется путём невероятных усилий спасать его от болезни, забыть про себя и свою жизнь. Всегда помните, что ваше здоровье - это также счастье и здоровье членов вашей семьи. Нужно обязательно обследоваться, особенно после 35 лет. Даже если нет симптомов, ежегодно делайте маммографию.

### **Если страшный диагноз подтвердился, как пережить эту новость?**

Не нужно паниковать, а успокоиться и рассказать об этом вашим близким людям, пусть они разделят ваше горе. Но не забывайте, что **ответственность за ваше лечение и ваше состояние лежит на вас**. Чтобы вылечить **рак груди**, нужно не только устранить саму опухоль, но и решить многие задачи одновременно, физические, психологические и социальные. В наши дни с опухолью груди успешно борются много

самых передовых медицинских технологий. Кроме этого, постарайтесь к минимуму свести факторы, которые способствуют возникновению онкологических клеток. **Не давайте победить вас депрессии, страху**, помните о соблюдении специальной диеты, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь дыхательной гимнастикой и лечебной физкультурой. **И помните, что вместе с вами борются ваши близкие, друзья, а также врачи**. В трудные минуты они помогут преодолеть тревогу и страх.

### **Как подготовиться психологически к лечению и операции?**

Всегда помните, что **рак груди успешно лечится в наши дни**. С каждым годом становится все больше новых методов. Они сохраняют грудь, убирая при этом опухоль.

#### **Соблюдайте следующие правила:**

- Получайте информацию только от врачей и не слушайте "больничные ужасы", которые вам рассказывают соседи по палате или знакомые.

- Не примеряйте на себя чужой негативный опыт, помните, что от негатива разрушается здоровье, отнимаются силы и угнетается иммунитет, а это приводит к снижению эффективности лечения.