

# Συμβουλές αυτοφροντίδας

## Τρώτε τακτικά και υγιεινά γεύματα:

Αναπληρώστε τις δυνάμεις σας μέσα από θρεπτικά γεύματα. Να περιλαμβάνετε στην διατροφή σας πολλά φρούτα και λαχανικά.

**Ενυδατώθείτε:** Το σώμα σας χρειάζεται επαρκή ποσότητα νερού για να λειτουργεί καλά. Αποφύγετε ποτά με καφεΐνη ή ζάχαρη. Το νερό είναι πάντα η καλύτερη επιλογή.

**Υπνος και ξεκούραση:** Εξασφαλίστε ότι κοιμάστε αρκετά, αυτό δίνει στο σώμα σας την ευκαιρία να ξεκουραστεί και να μπορεί να ανταπεξέλθει στο έντονο στρες. Η ξεκούραση είναι απαραίτητο συστατικό της καλής υγείας.

**Εξασφαλίστε χρόνο για άσκηση:** Η σωματική άσκηση αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για την διαχείριση του στρες. Ακόμα και ένας μικρός περίπατος έξω, μπορεί να είναι ιδιαίτερα αναζωογονητικός. Κάντε την καρδιά σας να χτυπάει!

## Ζητήστε βοήθεια & Δεχτείτε υποστήριξη!

Ενημερώστε τους δικούς σας ανθρώπους για τις δυσκολίες σας. Μην διστάσετε να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό.

**Κάντε ένα διάλειμμα!** Δώστε στον εαυτό σας χρόνο για να απολαύσει πράγματα που αγαπάτε. Ειδικά όταν αισθάνεστε πολύ εξουθενωμένος.

*Να θυμάστε κανείς δεν μπορεί να φροντίσει τον άλλον αν δεν είναι ο ίδιος καλά φροντισμένος.*



## Επιμέλεια: ΕΛΕΝΗ ΚΟΣΟΓΛΟΥ

Ψυχολόγος

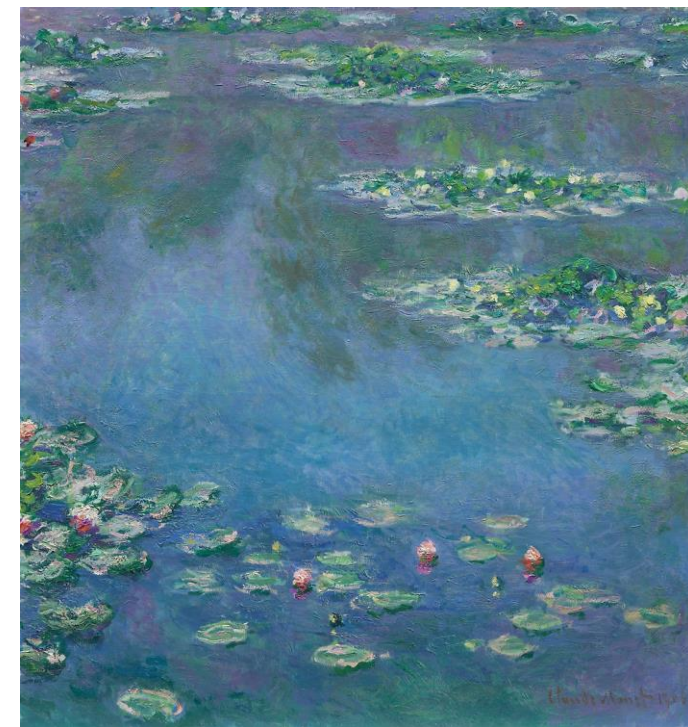
MSc Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ.

email: e\_kosoglou@hotmail.com

## Γιατί να ζητήσω βοήθεια;

Ο ψυχολόγος μπορεί να διευκολύνει την αντιμετώπιση των παρακάτω προβλημάτων:

- ✓ Κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού
- ✓ Διαχείριση χρόνιου και οξύ πόνου.
- ✓ Επιστροφή στην ζωή μετά την θεραπεία
- ✓ Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής (διακοπή καπνίσματος, διατροφή, άσκηση)
- ✓ Ζητήματα αυτοφροντίδας, συναισθήματα ανηλίκων, συγκρούσεις στην οικογένεια συμβουλευτική για την φροντίδα των ογκολογικών ασθενών, φροντίδα στο τέλος της ζωής.



# ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΓΝΗ

*Υπηρεσίες Ψυχολόγου για τους ασθενείς και τους συνοδούς ογκολογικών ασθενών*



## Ο καρκίνος

Είναι μια χρόνια, μη μεταδιδόμενη νόσος που επηρεάζει την ζωή τόσο του ασθενούς όσο και της οικογένειας.

Περιλαμβάνει ένα φάσμα επιμέρους διαγνωστικών οντοτήτων με διαφορετική πρόγνωση.

*Συχνά η ασθένεια βιώνεται ως ένα σημείο καμπής στην ζωή των ανθρώπων και αλλάζει τον τρόπο που βιώνονταν μέχρι τότε ο εαυτός, η σχέση με τους άλλους και το μέλλον.*

Η ασθένεια δημιουργεί ποικίλα και πολλές φορές οδυνηρά συναισθήματα, ενώ παράλληλα θέτει προκλήσεις στις οποίες τα άτομα καλούνται να προσαρμοστούν.

Σε αντίθεση - με όσα συχνά ακούγονται - τα αρνητικά συναισθήματα δεν επηρεάζουν την εξέλιξη ή την πορεία της νόσου.

## Πώς να στηρίξω τον άνθρωπο μου που νοσεί;

**Μιλήστε ειλικρινά για τα συναισθήματά σας.** Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας ακόμα και αν αυτό σας φαίνεται άβολο. Θα βοηθήσει να έρθετε κοντά στους αγαπημένους σας

**Συζητήστε για άλλα θέματα.** Είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικό όταν όλες οι συζητήσεις στρέφονται γύρω από το ζήτημα της ασθένειας.

*Μην φοβάστε την σιωπή. Πολλές φορές μέσω αυτής επικοινωνούμε το ενδιαφέρον μας, άλλωστε δεν χωράνε όλα σε λέξεις.*

**Μην σπεύδετε να καθησυχάσετε τους ασθενείς.** Είναι φυσιολογικό να έχουν ανησυχίες, ακούστε τους, αφήστε να τις εκφράσουν.

**Ενημερωθείτε.** Μάθετε λεπτομέρειες για την ασθένεια και την θεραπεία. Θα σας βοηθήσει να καταλάβετε. Να είστε προσεκτικοί όταν δίνετε συμβουλές.

**Να είστε κάπου τριγύρω.** Προτείνεται να πάτε μαζί στον γιατρό ή το νοσοκομείο.

**Δώστε πρακτική βοήθεια.** Συνοδέψτε τα παιδιά στο σχολείο, φροντίστε το γεύμα ή καθαρίστε το σπίτι.

**Αλλά, μην τα αναλάβετε όλα.** Οι ασθενείς είναι σημαντικό να συνεχίζουν να δραστηριοποιούνται.



**Ζητήστε βοήθεια.** Απευθυνθείτε σε άλλα άτομα από το συγγενικό ή φιλικό σας περιβάλλον αλλά και σε δομές υποστήριξης ασθενών.

**Ενθαρρύνετε τον ασθενή να συμμετέχει** σε πράγματα και δραστηριότητες της ζωής του. Διατηρήστε δραστηριότητες και ενδιαφέροντα που τον ευχαριστούσαν.

*Μην υποτιμάτε την συναισθηματική επίδραση που έχει σε εσάς η στήριξη ενός καρκινοπαθούς. Το να φροντίζεις κάποιον που σε χρειάζεται μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό για το σώμα και την ψυχή σας.*