

Не приговор: 7 важных шагов к принятию диагноза

Когда человек сталкивается с диагнозом «рак», то он испытывает шок. Это состояние может длиться довольно долго, зависит от внутренних сил и возможностей человека. Для того чтобы принятие диагноза не затянулось, нужно следовать рекомендациям, которые помогут пережить этот непростой период:

1. Искать единомышленников. Не нужно бояться говорить с людьми о своем диагнозе, помощь может прийти оттуда, откуда вы ее совсем не ждете.

2. Владеть информацией. Информирован — значит вооружен. Если вы идете на прием к врачу, задайте все вопросы, которые возникли. При необходимости обратитесь за информационной помощью в общественные организации или группы взаимопомощи онкопациентов.

3. Не затягивать с лечением. Болезнь развивается быстро, поэтому, чем раньше вы сдадите анализы и начнете лечение, тем лучше.

4. Удостовериться в диагнозе. При малейшем сомнении в правильности диагноза, лучше обратиться за его подтверждением. Второе мнение в этом случае имеет очень большое значение.

5. Вести здоровый образ жизни. Сон, питание, умеренные физические нагрузки помогут вам в это непростое время.

6. Продолжать строить планы. Ведение ежедневника на неделю/месяц вперед поможет справиться с состоянием неопределенности. Записывать нужно ежедневные дела и приятные мероприятия.

7. Заняться тем, что вдохновляет. Если раньше вы не могли найти минуту на любимое занятие, то теперь самое время. Хобби поможет отвлечься от негативных мыслей и получить положительные эмоции.

Эти нехитрые рекомендации помогут пройти стадии принятия диагноза менее болезненно. Важно помнить о поддержке и помощи, на которую может рассчитывать любой человек. Если самостоятельно или с помощью близких не получается справиться с депрессией, то лучшим решением будет обратиться к психологу.

Как подготовиться к встрече с врачом?

Очень часто при посещении врача у нас возникает страх, тревога или просто волнение — мы забываем те вопросы, которые хотели спросить или просто теряемся.

Именно поэтому мы советуем проводить простую подготовку перед посещением врача — это сделаем вашу встречу максимально продуктивной, а значит установить контакт с вашим врачом (это очень важно) и повысить качество лечения.

Основные моменты, которые мы советуем учесть:

✓Познакомьтесь с врачом — лично или дистанционно. Человеческий контакт при лечении — один из основных очень важных моментов, вы будете часто общаться с этим человеком, и он должен быть вам приятен.

✓Собрать все свои анализы, исследования, справки, заключения, которые могут быть использованы врачом, в единую папку. И не забыть взять это все с собой!

✓Составить список все препаратов, биодобавок и витаминных комплексов, которые вы принимаете последние полгода с указанием сроков и доз.

✓Записать все известные вам перенесенные заболевания, операции и список лекарств с выявленной аллергией.

✓Четко, структурированно расписать перечень вопросов к доктору — пишите все, до самых мелочей и очевидностей. Важно уточнить все моменты, которые вам пришли в голову до, и не стесняться спрашивать обо всем, о чем подумалось во время визита. Желательно завести дневник, куда можно записывать свои мысли, свое самочувствие. Сюда же можно вносить ответы врача.

✓На первый прием в идеале лучше прийти с близким человеком. Во-первых, морально поддержка еще никому не вредила. Во-вторых, одна голова — хорошо, а две — лучше!

✓Не стесняйтесь переспрашивать и уточнять непонятные моменты и термины. Вам не должно быть стыдно за то, что вы чего-то не знаете или не понимаете. Это ваше здоровье и мелочей тут быть не может.

Узнайте, как доктору удобно будет поддерживать с вами связь. Если врач оказывает доверие и дает личный телефон — постарайтесь использовать его в рабочее время и без фанатизма. И, конечно, когда вы нашли своего врача, основное правило — это доверять и выполнять все его назначения.