



КОГДА ВЫ ИЗМЕНИЛИСЬ, А МИР – НЕТ: КАК ПРИНЯТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ



Онкологические заболевания и их лечение связаны с переменами: в образе жизни, в самочувствии, во внешности. Наступление ремиссии означает возникновение новых вопросов, главный из которых звучит: «Как теперь жить?»



Что происходит

- Часто после борьбы с болезнью ухудшается самочувствие, человек ощущает себя не таким сильным и работоспособным, как прежде.
- Начинается работа по восстановлению уклада жизни, а чаще даже построение нового.
- Борьба с заболеванием может отразиться на внешности: меняется вес, выпадают волосы или остаются шрамы.

Такие условия серьезно бьют по самооценке и уверенности в себе.



Справиться с негативом поможет подробная и достоверная информация о восстановлении: понимая этапы и сроки реабилитации, вы будете лучше осознавать перспективы и меньше волноваться о будущем.



Вы не одни

- Ответственно относитесь к рекомендациям врача, продолжайте наблюдаться и регулярно проходить обследования, это вклад в ваше самочувствие.
- Не замыкайтесь в себе, поддержка близких поможет вам преодолеть период адаптации к новым реалиям жизни.
- Если чувствуете, что не справляетесь, обращайтесь за профессиональной психологической помощью.



Советы по уходу за собой

- Носите натуральные ткани и одежду свободного кроя, чтобы не натирать кожу.
- Для мытья применяйте мягкие средства без отдушек, шампуни для поврежденных волос или детские.
- Избегайте горячей воды и жестких мочалок.
- Откажитесь на время от окрашивания, термической и химической завивки волос.
- Используйте увлажняющий крем и не забывайте о солнцезащитных средствах.



Что нужно обязательно обсудить с врачом

- Одобренные и умеренные физические нагрузки помогут повысить уровень энергии.
- Прием витаминов, специально подобранных для пациента, ускорит восстановление.
- Косметологические процедуры возможны, но только спустя некоторое время и с разрешения врача.

Также узнайте у специалиста, какие опции эстетической коррекции и/или реконструкции вам доступны в рамках программы реабилитации.



Помните!

- Образ жизни напрямую влияет на ваше самочувствие.
- Откажитесь от алкоголя и курения, если не сделали этого раньше.
- Возьмите под контроль режим сна и вопросы питания.