

Как психологически подготовиться к операции по восстановлению груди

★ Рекомендации Евгении Глазковой — онкопсихолога, члена Ассоциации онкопсихологов Северо-Запада.

1. Обсудите с доктором ход операции.

Операция — это всегда волнительный момент для человека. И если врач знает, что конкретно он будет делать, то пациент испытывает тревогу от непонимания того, как все будет происходить и чем обернется. Больше всего пугает неизвестность.

Будьте в контакте с доктором, задавайте ему вопросы. Вам нужно вникнуть в предстоящий процесс и разобраться, что и как с вами будет. **Осведомленность снизит тревогу**, поможет предвидеть шаги, которые предстоит пройти в процессе реконструкции и в фазе реабилитации.



Это даст чувство, что вы готовы, а значит, беспокойство уменьшится.

2. Создайте правильные ожидания.

Изучите все возможные варианты, которые подходят вам лично. Признайте, что на следующий день после операции вы не проснетесь новой. Для восстановления потребуется время.

3. Думайте о том, ради чего вы идете на реконструкцию.

Сфокусируйтесь на результате операции. Думайте о том, как красиво вы будете выглядеть после операции, **как вырастет ваша уверенность** в себе благодаря этому.

4. Не проходите все шаги в одиночку.

Обратитесь за поддержкой к близким. Пусть вас проводят и встретят после операции. Не стесняйтесь по необходимости просить помощи у специалистов.

5. Помните, что вы делаете импланты для себя.

Доверяйте своему доктору и используйте все возможные методы для сохранения позитивного настроения: прогулки, медитации, практики благодарности, визуализации.

6. Верьте в себя.

Пусть ваша реконструкция принесет вам только счастье, удовольствие от результата и новое качество жизни.