

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОИШЬСЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ?

ИЗУЧИТЕ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Например, на сайте Минздрава, ВОЗ, The Brain Tumour Charity.

Также сайты организаций Mayo Clinic, NHS, CDC, MedLinePlus и Cochran, ОнкоВики.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Если у вас есть какие-то изменения в самочувствии или вы чувствуете беспокойство, обратитесь к врачу для консультации.

Он проведет необходимые обследования и даст рекомендации.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОДИАГНОСТИКОЙ И САМОЛЕЧЕНИЕМ

Не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз или назначить лечение.

Такой подход может только навредить.

ОБСУДИТЕ СВОИ СТРАХИ С БЛИЗКИМИ

Поделитесь своими переживаниями с родными и друзьями.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Если ваши страхи мешают вам жить, обратитесь к психологу или психотерапевту.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

Следите за изменениями в своем самочувствии и не оставляйте их без внимания.

Регулярно проходите медицинские осмотры — это поможет обнаружить заболевание на ранней стадии и вовремя начать лечение.

ПОМНИТЕ, ЧТО БОЯТЬСЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО

Многие испытывают такой страх.

Но важно научиться контролировать его и не позволять влиять на вашу жизнь.