

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С КАНЦЕРОФОБИЕЙ — НЕОБОСНОВАННЫМ СТРАХОМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Изучите достоверную информацию

Не всегда информация из открытых источников правдива, поэтому важно обращаться к надежным. Например, к сайту Минздрава РФ, Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) или ведущего британского благотворительного фонда, помогающего пациентам с опухолями мозга, The Brain Tumour Charity. Также к сайтам других организаций, освещающих медицинскую информацию, в том числе об онкологических заболеваниях: ОнкоВики, Mayo Clinic, NHS, CDC, MedlinePlus и Cochran.

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

При подозрении на наличие онкологического заболевания не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз или начать прием препаратов без консультации врача. Такой подход может только навредить.

Обсудите свои страхи с близкими

Открытость и обсуждение переживаний может помочь снять эмоциональное напряжение и увидеть ситуацию с другой стороны.

Обратитесь за профессиональной помощью

Если ваши страхи мешают вам жить, обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист разберется в причинах канцерофобии, научит справляться с тревогой и разработает индивидуальную программу терапии.

Помните, что бояться онкологического заболевания – это нормально

Многие испытывают такой страх. Но важно научиться контролировать его и не позволять влиять на вашу жизнь.

Будьте внимательны к своему организму

Следите за изменениями в самочувствии и не оставляйте их без внимания. Регулярно проходите медицинские осмотры – в случае возникновения онкологического заболевания, это поможет обнаружить его на ранней стадии и вовремя начать лечение.

