



Уявлення про себе

Керівництво для людей з акромегалією

Ви гідні того, щоб приймати і поважати себе і кожну частину свого тіла



Це правда. Ви гідні. Але щось у вашій голові може не дозволяти вам відчувати це постійно. Можливо, у вас є якась частина, яка вам не подобається. Можливо, декілька речей. І це нормально.

Уявлення про себе — те, як ми думаємо і що відчуваємо про себе і свою роль у житті, має суттєве значення. Часто у нас виникають певні сумніви. Їх також важливо усвідомлювати, тому що вони можуть нас стримувати та тиснути на нас більше, ніж треба.

У цій брошурі містяться думки про самооцінку при акромегалії і про те, як її контролювати.

Зміст

| | |
|---|----------|
| Розуміння власного уявлення про себе | 4 |
| Відкрийте для себе концепцію власного уявлення про себе, на кого вона може вплинути і через які механізми | |
| Що ми маємо на увазі під уявленням про себе? | 4 |
| На кого це впливає? | 4 |
| Примусьте свій образ працювати на вас | 5 |
| Поради щодо зменшення негативного впливу вашого уявлення про себе на ваше повсякденне життя. | |
| Позитивне мислення | 6 |
| Турбота про себе і хороше самопочуття | 7 |
| Керування реакціями інших людей | 7 |
| Відкритість і чесність з близькими | 8 |
| Отримання спеціалізованої підтримки | 8 |
| П'ять способів допомогти вам змінити свої думки на позитивніші | 9 |

Ви також знайдете кілька порад щодо вправ для розуму — способів внутрішньо зосередитися на тому, якими можуть бути ваші думки і почуття в різних уявних сценаріях. Можливо, ви і так звикли думати у такий спосіб, або це може бути абсолютно новим (спочатку доволі незручним) для вас досвідом. Знайдіть кілька хвилин на те, щоб це спробувати. Робота над формуванням викликів своїм думкам і їх переформулюванням може частково полегшити додатковий тягар, який вони можуть додавати у ваше повсякденне життя, і допомогти вам почуватися впевненіше.

Розуміння власного уявлення про себе

Що ми маємо на увазі під уявленням про себе?

У нашій свідомості є картина того, як ми:

- ▶ бачимо себе і своє тіло;
- ▶ думаємо про різні аспекти зовнішнього вигляду і роботи нашого тіла;
- ▶ думаємо, як інші люди бачать нас.

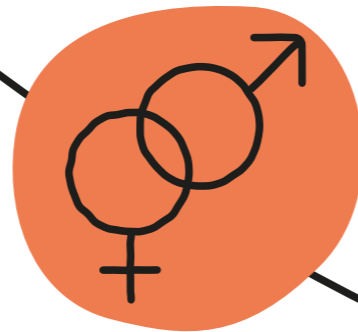
Ця картина і те, як ми до неї ставимося, і є нашим образом самих себе. Вона пов'язана з тим, як ми ставимося до життя в цілому, тому важливо її відстежувати і звертатися по допомогу, якщо вона нам потрібна.

На кого це впливає?

Незалежно від того, як довго у вас була акромегалія або наскільки добре проходило ваше лікування, проблеми із самооцінкою можуть торкнутися абсолютно будь-якої людини: як чоловіків, так і жінок.

Стурбованість може бути викликана фізичними ознаками і симптомами акромегалії.

Або вона може бути викликана невидимими речами, як-от зміни у функціонуванні репродуктивної системи, інтересу до сексу, втоми або болю у суглобах. Проблеми із самооцінкою по-різному впливають на кожного з нас. Вони можуть змусити деяких людей почуватися ніяково або нещасними, чи відчувати дискомфорт через себе і своє тіло. Тоді як інші можуть відчувати тривогу і намагатися уникати стресових ситуацій або виходу на вулицю.



Примусьте свій образ працювати на вас

Позитивне мислення

Турбота про свої думки — розуміння того, чому ви думаєте про себе те, що думаєте, — може бути настільки ж важливою, як турбота про своє фізичне здоров'я і зовнішній вигляд. Декілька порад про позитивне керування власними думками ви можете знайти тут і на [сторінках 9–10](#).

ВПРАВА ДЛЯ РОЗДУМІВ

Думайте про речі, які вам дійсно подобаються в собі. Це можуть бути фізичні якості або ваші сильні сторони, приміром, ваші риси характеру. Іноді роздуми про те, що можуть робити наше тіло і розум, допомагають змінити наше ставлення до самих себе.

Наприклад, вам справді подобається ваше волосся? Люди коментували гарний колір ваших очей? Або, можливо, вам варто подумати про більш глибокий образ. Ви той, хто любить займатися спортом, допомагати іншим або робити щось дійсно хороше? Це покращує ваші думки про себе?

Турбота про себе і хороше самопочуття

Турбота про своє здоров'я і зовнішній вигляд можуть допомогти вам почуватися краще і комфортніше у власному тілі, а також більш впевнено входити в соціальні ситуації.

Деякі люди вважають, що приховування або відвертання уваги від асоційованих з акромегалією або її лікуванням змін у своєму тілі допомагає їм почуватися краще. Є багато речей, які ви можете спробувати, зокрема використання одягу, макіяжу, прийомів догляду та аксесуарів, що допомагають привертати більше уваги до окремих ділянок тіла та відволікають від інших.

Знайомство друзів, родичів або колег з **керівництвом «Підтримка людей з акромегалією»** може допомогти їм трохи краще зрозуміти, через що ви проходите і як вони можуть допомогти.

Зазвичай люди не хочуть вас засмучувати (навіть якщо ситуація видається інакшою) і можуть просто не розуміти, що їхня реакція для вас неприємна.

Одна з найкращих речей, яку ви можете зробити, — це поговорити з ними або з кимось іще про те, що саме сказані слова змусили вас відчувати. Це може допомогти вам побачити іншу і, скоріше за все, позитивнішу перспективу, яка не призводить до самознецінення.

Керування реакціями інших людей

Іноді друзі, родичі, колеги або незнайомі люди можуть робити нечутливі зауваження або пропозиції з приводу вашої зовнішності або вашого захворювання (якщо вони про нього знають).

Обдумування цих ситуацій заздалегідь і наявність стратегій реагування дійсно можуть допомогти. Уміння взаємодіяти з людьми може допомогти вам упевненіше справлятися із ситуаціями, які вас турбують.

По-перше, сконцентрувавши увагу на своїй позі, піднявши голову і розправивши плечі, ви видаватиметеся більш упевненими в собі — навіть якщо ви так не відчуваєтеся.

Пам'ятайте, що реакції інших людей на вас, ваші дії або ваш зовнішній вигляд залежать від них (їхні реакції не є вашою провиною, і ви не можете їх повністю контролювати, хоча ви і можете трохи впливати на них). Їм може бути цікаво, або вони можуть неправильно та неповністю розуміти, що таке акромегалія чи як вона впливає на вас.

ВПРАВА ДЛЯ РОЗДУМІВ

Уявіть собі два сценарії, коли хтось робить нечутливий коментар: один, коли ви пробуєте якийсь із запропонованих тут підходів, і інший, коли ви взагалі нічого не робите. Як ви відчуваєтеся після будь-якого з них? Чи призводить один з підходів до підвищення впевненості в собі або почуття контролю над ситуацією?

Зрештою, ви можете подумати про те, як ваша поведінка демонструє іншим людям ваше ставлення до себе. Ви можете спробувати носити одяг та аксесуари, які допомагають вам почуватися впевненіше.

Пам'ятайте, що якщо ви відчуваєте занепокоєння або пригніченість, вам може бути важко нормально виглядати і впевнено взаємодіяти з іншими людьми або їм відповідати. Практикуйте — і вдома наодинці, і з людьми, яким ви довіряєте, або в місцях, де ви відчуваєтеся найбільш комфортно, — це дійсно може допомогти вам набути впевненості.



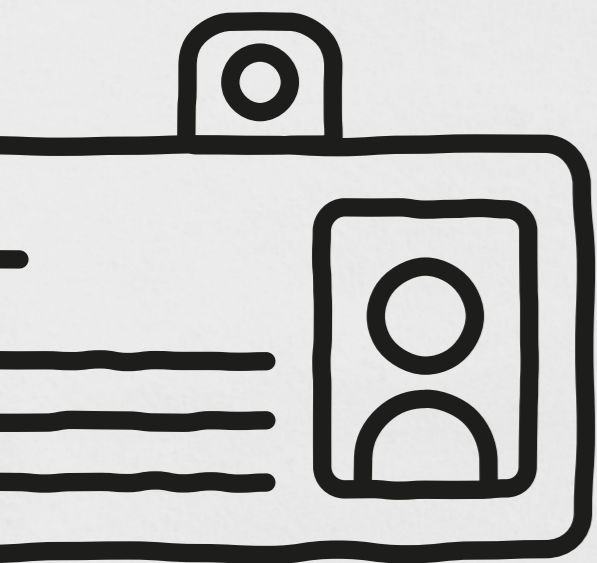
Відкритість і чесність із близькими

Занепокоєння з приводу власної зовнішності може вплинути на ваші взаємини і вашу впевненість у сексуальних стосунках. Якщо ви перебуваєте у стосунках, вас може турбувати те, наскільки привабливим вас вважає ваш партнер та чи порівнює він ваш вигляд з тим, якими ви були до постановки вам діагнозу або появи симптомів. Пам'ятайте, що те, наскільки привабливим вас вважає ваш партнер, пов'язано з різними речами — зокрема такими, що виходять за рамки того, як виглядають або функціонують частини вашого тіла. Відкритість з ним і обговорення того, що ви насправді відчуваєте, може дати вам і вашим взаємовідносинам позитивний імпульс.

Якщо ви не перебуваєте у стосунках, вас можете турбувати те, як новий партнер відреагує на ваше захворювання та його вплив на вас. Роздуми, коли і як правильно розповісти новому партнеру про свій стан, можуть бути постійним джерелом занепокоєння. Ви можете спробувати поговорити про це й обдумати різні можливі підходи з надійним другом або членом сім'ї, або звернутися по пораду в соціальну групу — спільноту пацієнтів з акромегалією (онлайн або особисто, якщо у вас є така можливість).

Отримання спеціалізованої підтримки

Можливо, вам здається, що ви вже побачили достатньо різних медичних спеціалістів — але якщо ваші проблеми із самооцінкою починають впливати на ваше повсякденне життя або заповнювати ваші думки, дуже важливо отримати додаткову допомогу. Може допомогти навіть просте обговорення цих речей з вашим звичайним лікарем. Крім того, вони можуть направити вас до інших фахівців, як-от фізіотерапевти, логопеди або психотерапевти — усі вони можуть допомогти.



П'ять способів допомогти вам змінити свої думки на позитивніші



1. Дайте собі час

Взяття своєї самооцінки під контроль може зайняти певний час, але першим кроком до поліпшення ваших думок і почуттів із цього приводу є визнання того, що проблема існує, що це абсолютно нормально і що почуватися так — нормальна реакція.

2. Знайдіть способи бути вдячними

Подумайте про те, що ваше тіло зробило для вас. Ви можете пишатися тим, що вам правильно встановили діагноз, що ви перенесли операцію або інші види лікування. Також ви можете цінувати те, що ваше тіло тепер може зробити для вас більше, ніж до того, як вам поставили діагноз.

3. Балуйте себе

Регулярно знаходьте час, щоб побалувати себе — це може бути щось просте, наприклад, тихе місце для читання чи просто релаксація або розслаблююча ванна.





4. Дозвольте друзям допомагати

Постарайтеся оточити себе позитивними людьми, які, на вашу думку, дійсно приймають вас такими, якими ви є, і які розвивають ваші сильні сторони. Ви можете спробувати повідомляти їм щоразу, коли вам потрібен емоційний підйом. Ви також можете поділитися своїми думками в соціальній групі спільноти пацієнтів з акромегалією.

5. Дбайте про свій добробут

Від походу на прийом до лікаря — до читання цього просто зараз. Думайте про все, що ви вже робите для догляду за собою, та похваліть себе за це. Можливо, є речі, які ви могли б поліпшити — наприклад, краще харчуватися, висипатися або трохи більше рухатися. Не будьте суворими до себе за те, що ще не досягли цього рівня. Ви можете зробити це зараз.

Примітки



Допомагаємо вам добре жити з акромегалією

Створено у співпраці з міжнародною групою людей з акромегалією, групами підтримки пацієнтів з акромегалією та психологами.

Acroline™ — це серія допоміжних посібників та інструментів, розроблених, щоб допомогти вам зберегти своє здоров'я на шляху і добре жити з акромегалією.

Пов'язані матеріали включають:

- ▶ Акромегалія і здоров'я
- ▶ Підтримка людей з акромегалією