



がんサロン結 便り 2月

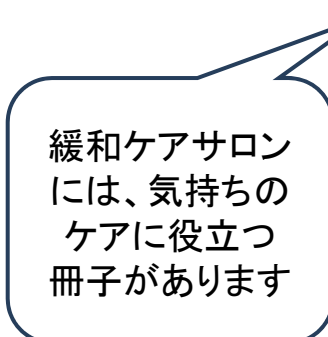
ストレスとの付き合い方 ～自分でできる気持ちのケア～

がんなどの病気は、心身の両面に大きなストレスをもたらします。がんと疑われた時、診断や病状説明、治療の経過、再発 等さまざまな場面でストレスを感じます。気持ちが不安定になったり、落ち込んだりという気持ちの変化はストレスへの反応であり、特別なことではなく、だれでもそうなる可能性があります。

今回は【ストレスとの付き合い方】をテーマに臨床心理士からお話しました。ストレスによる心の反応は、生活の質・治療への取り組みにも影響します。一人で抱え込むのはつらいことです。ストレスを楽にするために、気持ちのケアが必要です。

自分でできる気持ちのケアとして、人に相談する、正しい情報を集める、がんサロンへ参加する、リラックスする時間を作るなど。つらい時間が長く続かないように無理なくケアできると良いですね。

患者さんやご家族、周りで支える方、それぞれお一人で悩まず、気軽にがん相談支援センターにご相談ください。



緩和ケアサロンには、気持ちのケアに役立つ冊子があります



● 次回予定 ●

日時：平成 30年 3月 14日(水) 14:00～16:00

テーマ：「放射線治療～リニアック棟の紹介～」

講師：がん放射線療法看護認定看護師

場所：130番 緩和ケアサロン（がん診療・緩和ケアセンター内）
予約は不要です。お気軽にご参加ください

※がんサロンは通常第1水曜日ですが、3月は第2水曜日ですのでお間違えのないようお願いいたします。同日は、社会保険労務士による就労相談も実施しています

飯田市立病院 がん相談支援センター

TEL:0265(21)2010（直通電話）