



Obraz siebie

Przewodnik dla osób z akromegalią

Zastępujesz na to, by akceptować i czuć się dobrze z każdą częścią siebie



To prawda. Zastępujesz na to. Czasami możesz jednak mieć w głowie coś, co sprawia, że nie czujesz się tak przez cały czas. Być może jest w Tobie coś, albo nawet kilka rzeczy, z których nie jesteś zadowolona(-ny). To normalne.

Obraz siebie – sposób, w jaki o sobie myślimy i czujemy się ze sobą oraz naszą rolą w życiu – jest ważny. Związane z nim obawy są powszechne. Równie istotne jest jednak to, aby umieć je rozpoznawać, ponieważ mogą nas blokować i obciążać bardziej, niż to konieczne.

Ta broszura zawiera kilka refleksji na temat obrazu siebie u osób chorych na akromegalię i sposobów radzenia sobie z tym problemem.

Spis treści

Zrozumieć obraz siebie 3

Poznaj koncepcję obrazu siebie, dowiedz się, na kogo może mieć wpływ i dlaczego tak się dzieje.

Co oznacza obraz samej/samego siebie? 3

Kogo dotyczy? 3

Spraw, aby Twój obraz siebie działał na Twoją korzyść 4

Kilka sugestii sposobów na zmniejszenie negatywnego wpływu, jaki Twój obraz siebie może wywierać na Twoje codzienne życie.

Pozytywne myślenie 4

Dbanie o siebie i o swoje dobre samopoczucie 5

Radzenie sobie z reakcjami innych ludzi 5

Otwartość i szczerść wobec bliskich 7

Uzyskiwanie wsparcia specjalistów 7

Pięć sposobów, jak zmienić swój sposób myślenia na bardziej pozytywny 8

Znajdziesz tu również kilka propozycji ćwiczeń myślowych – sposobów wewnętrznego skupienia się na tym, jakie mogą być Twoje myśli i uczucia w różnych wyimaginowanych scenariuszach. Być może jesteś już przyzwyczajona(-ny) do takiego myślenia, a może jest to dla Ciebie coś zupełnie nowego i na początku dość niekomfortowego.

Jeśli możesz, poświęć chwilę na te ćwiczenia. Praca nad kwestionowaniem i przeformułowywaniem swoich myśli może sprawić, że te negatywne przestaną Ci ciążyć w codziennym życiu, dzięki czemu poczujesz się pewniej.

Zrozumieć obraz siebie

Co oznacza obraz samej/samego siebie?

W naszych umysłach mamy pewien obraz tego, jak:

- ▶ widzimy siebie i swoje ciało
- ▶ myślimy o działaniu i wyglądzie różnych części naszego ciała
- ▶ myślimy, że inni nas widzą

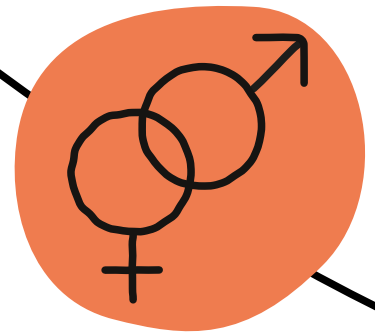
Ten obraz i to, jak się z nim czujemy, to nasz obraz siebie. Jest on związany z tym, jak ogólnie czujemy się w życiu, więc to ważne, aby go u siebie obserwować i szukać pomocy, jeśli jej potrzebujemy.

Kogo dotyczy?

Niezależnie od tego, jak długo trwa choroba i jak dobre efekty przynosiło do tej pory leczenie, absolutnie każdego mogą dotknąć problemy związane z obrazem siebie – zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

Mogą wynikać z fizycznych oznak i objawów akromegalii.

Mogą też być spowodowane tym, co niewidoczne, np. zmianami w płodności, zainteresowaniu seksem, zmęczeniem lub bólami stawów. Obawy związane z obrazem siebie mają różny wpływ na każdego z nas. Niektórzy czują się nieswojo albo są niezadowoleni z siebie bądź swojego ciała, podczas gdy inni odczuwają niepokój i unikają pewnych sytuacji lub wychodzenia z domu.



Spraw, aby Twój obraz siebie działał na Twoją korzyść

Pozytywne myślenie

Dbanie o swoje myśli – zastanawianie się, dlaczego myślisz o sobie w określony sposób – może być równie ważne jak troska o zdrowie fizyczne i wygląd. Tutaj oraz na stronach **8-9 znajdziesz** kilka sugestii dotyczących bardziej pozytywnego myślenia.

ĆWICZENIE MYŚLOWE

Pomyśl o tym, co w sobie lubisz. Mogą to być atrybuty fizyczne lub cechy charakteru, które są Twoimi mocnymi stronami.

Czasami skupianie się na rzeczach, które nasze ciało i umysł są w stanie zrobić, pomaga zmienić sposób, w jaki czujemy się sami ze sobą.

Może podobają Ci się Twoje włosy? A może ktoś skomplementował piękny kolor Twoich oczu? Możesz też spróbować zbadać głębsze aspekty Twojego obrazu siebie. Jesteś osobą, która lubi ćwiczyć, pomagać innym lub robić coś naprawdę dobrze? Czy to sprawia, że czujesz się ze sobą lepiej?

Dbanie o siebie i o swoje dobre samopoczucie

Dbanie o swoje zdrowie i wygląd może pomóc Ci poczuć się ze sobą dobrze i bardziej komfortowo we własnym ciele, a także pewniej w sytuacjach społecznych. Sugestie związane z dbaniem o siebie znajdziesz w **przewodniku „Dobre samopoczucie”**.

Niektórzy uważają, że ukrywanie lub odwracanie uwagi od zmian spowodowanych w ich ciele przez akromegalię lub jej leczenie sprawi, że poczują się lepiej. Istnieje wiele sposobów: ubrania, makijaż, pielęgnacja i akcesoria, które mogą pomóc zwrócić uwagę na niektóre obszary bardziej niż na inne.

Zachęć przyjaciół, rodzinę lub współpracowników do przeczytania przewodnika **„Wspieranie osób chorych na akromegalię”**. Może dzięki temu nieco lepiej zrozumieją, przez co przechodzisz i jak mogą Ci pomóc.

Radzenie sobie z reakcjami innych ludzi

Zdarza się, że przyjaciele, rodzina, współpracownicy lub obcy ludzie wygłaszają niedelikatne komentarze lub sugestie na temat Twojego wyglądu lub akromegalii (jeśli o niej wiedzą).

Przygotowanie się na takie okoliczności i opracowanie odpowiedniej strategii reagowania na nie naprawdę może pomóc. Dzięki znajomości sposobów na wchodzenie w kontakty z ludźmi z większą pewnością siebie stawisz czoła sytuacjom, które Cię niepokoją.

Po pierwsze, jeśli skupisz się na swojej postawie: będziesz trzymać głowę w górze i ściągniesz łopatki, sprawisz wrażenie osoby pewnej siebie i asertywnej, nawet jeśli się taka(-i) nie czujesz.

Pamiętaj, że to, jak inni ludzie reagują na Ciebie i Twój wygląd oraz na to, co robisz, zależy tylko od nich (ich reakcje nie są Twoją winą ani nie jesteś w stanie ich kontrolować, choć możesz na nie wpływać). Osoby w Twoim otoczeniu mogą być ciekawe albo niewłaściwie lub nie w pełni rozumieć, czym jest akromegalia i jak na Ciebie oddziałuje.

Co więcej, choć może Ci się wydawać inaczej, zazwyczaj ich intencją nie jest wyprowadzenie Cię z równowagi – mogą nie zdawać sobie sprawy, że ich reakcja Cię zdenerwowała.

Prawdopodobnie jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest rozmowa z nimi lub z kimś innym o tym, jak to, co zostało powiedziane, rzuca na Twoje samopoczucie. Te osoby mogą pomóc Ci dostrzec inną, miejmy nadzieję, bardziej pozytywną, mniej deprecjonującą Cię perspektywę.

ĆWICZENIE MYŚLOWE

Wyobraź sobie dwa scenariusze sytuacji, gdy ktoś rzuca niedelikatny komentarz: jeden, w którym próbujesz któregoś z zaproponowanych tu rozwiązań, i drugi, w którym nie robisz nic. Jak się czujesz po każdym z nich? Czy podnoszą one pewność siebie lub poczucie kontroli?

Możesz też przekazywać innym ludziom, jak się ze sobą czujesz, poprzez swój wygląd. Spróbuj nosić ubrania i akcesoria, które podniosą Twoją pewność siebie.

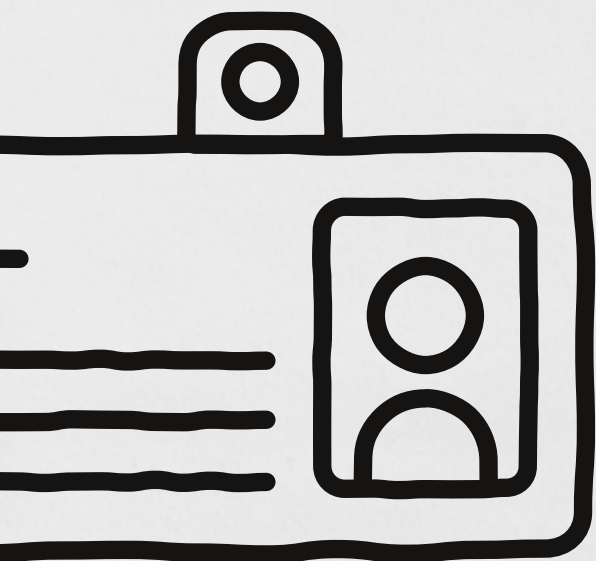
Pamiętaj, że jeśli odczuwasz niepokój lub przygnębienie, może być Ci trudno sprawiać wrażenie, że wszystko jest w porządku, nawiązywać z innymi kontakt lub odpowiadać im z pewnością siebie. Ćwiczenie – w domu, z samą(-ym) sobą lub z osobami, którym ufasz, albo poza domem, w miejscach, w których czujesz się najlepiej – może naprawdę pomóc Ci zbudować pewność siebie.



Otwartość i szczerłość wobec bliskich

Problemy z obrazem siebie mogą wpływać na Twoje relacje i pewność siebie w sferze seksualnej. Jeśli jesteś w związku, być może przejmujesz się, czy Twój partner lub partnerka uważa Cię za osobę atrakcyjną bądź porównuje Twój obecny wygląd z tym sprzed diagnozy i wystąpienia objawów. Pamiętaj, że Twoja atrakcyjność w oczach partnera lub partnerki nie ogranicza się tylko do wyglądu i działania poszczególnych części Twojego ciała. Otwartość i rozmowa o tym, jak naprawdę się czujesz, może pozytywnie wpłynąć na Ciebie i Twój związek.

Jeśli nie jesteś w związku, być może obawiasz się, jak nowy partner lub nowa partnerka zareaguje na to, że cierpisz na akromegalię, i na konsekwencje tej choroby. Nieustannym źródłem zmartwień może być to, kiedy i jak powiedzieć nowemu partnerowi lub nowej partnerce o chorobie. Warto o tym porozmawiać i przeprowadzić burzę mózgów na temat różnych możliwych podejść z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny albo zasięgnąć porady wśród innych chorych na akromegalię (online lub osobiście, jeśli masz taką możliwość).



Uzyskiwanie wsparcia specjalistów

Może Ci się wydawać, że korzystasz już z pomocy wystarczającej liczby specjalistów, ale ważne jest, aby uzyskać dodatkowe wsparcie, jeśli obawy związane z obrazem siebie zaczynają wpływać na Twoje codzienne życie lub zaprzętać Twoje myśli w niekontrolowany sposób. Pomocna może okazać się nawet zwykła rozmowa z lekarzem rodzinnym. Skieruje Cię on do innych specjalistów, takich jak terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuci, logopedzi oraz terapeuci lub psychoterapeuci, którzy są odpowiednio przeszkoleni do udzielenia fachowej pomocy.

Pięć sposobów, jak zmienić swój sposób myślenia na bardziej pozytywny



1. Daj sobie czas

Praca nad obrazem siebie wymaga czasu, ale pierwszym krokiem w kierunku poprawy swoich myśli i uczuć na ten temat jest zaakceptowanie własnych obaw i uświadomienie sobie, że są one zupełnie normalne, a w tym, jak się czujesz, nie ma nic złego.

2. Znajdź powody do wdzięczności

Pomyśl o tym, co Twoje ciało dla Ciebie zrobiło. Poczuj dumę z tego, że udało Ci się dojść do diagnozy, przejść operację lub inne zabiegi. Może się nawet okazać, że teraz doceniasz rzeczy, które Twoje ciało może dla Ciebie zrobić, bardziej niż przed diagnozą.

3. Zrób coś dla siebie

Regularnie poświęcaj czas na przyjemności – może to być bardzo prosta rzecz, np. znalezienie spokojnego miejsca na poczytanie lub zwyczajnie pobycie ze sobą samą(-ym) czy też relaksująca kąpiel.





4. Pozwól przyjaciołom pomóc

Staraj się otaczać ludźmi, którzy są pozytywni, którzy w Twoim odczuciu naprawdę akceptują Cię taką(-im), jaką(-im) jesteś, i wspierają Twoje mocne strony. Kiedy będziesz potrzebować, aby podnieśli Cię na duchu, spróbuj dać im o tym znać. Możesz również podzielić się swoimi przemyśleniami ze społecznością osób chorych na akromegalię.

W sekcji „Nawiązywanie kontaktów z innymi” **przewodnika „Dobre samopoczucie”** znajdziesz kilka propozycji grup, do których możesz dołączyć.

5. Dbaj o swoje samopoczucie

Od wizyt u lekarzy po czytanie tej broszury. Pomyśl o wszystkich rzeczach, które robisz, aby zadbać o siebie, i pogratuluj sobie za nie. Być może jest coś, co można jeszcze poprawić, np. zmienić dietę na nieco zdrowszą, zadbać o wysypianie się lub zwiększyć aktywność fizyczną. Nie bądź dla siebie zbyt surowa (-wy), jeśli jeszcze nie wprowadziłaś(-eś) takich zmian w życie. Możesz zrobić to teraz. Zajrzyj do **przewodnika „Dobre samopoczucie”**, w którym zebrano pomysły do wypróbowania.

Acroline™ to seria poradników i narzędzi wsparcia, zaprojektowanych, aby pomóc Ci panować nad swoim życiem i cieszyć się nim mimo akromegalii, stworzona we współpracy z międzynarodowym panelem osób cierpiących na akromegalię, grup wsparcia dla chorych na akromegalię oraz psychologów zdrowia.

Powiązane tytuły obejmują:

- ▶ Dobre samopoczucie
- ▶ Akromegalia a zdrowie
- ▶ Wspieranie osób chorych na akromegalię