

The background image shows a clinical or hospital room. In the foreground, there is a medical device with a screen and various cables, possibly an ultrasound or diagnostic machine. Behind it, two examination tables with green covers and pillows are visible. The room has white walls and a drop ceiling with recessed lighting. A window with patterned curtains is on the left side.

АЛИСА КАРИМОВА

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ?

Алиса Каримова

**Как избавиться от  
страха перед операцией?**

«Издательские решения»

**Каримова А.**

Как избавиться от страха перед операцией? / А. Каримова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901411-5

Когда кому-либо, вам или близкому человеку, предстоит сложное медицинское вмешательство, например, операция, курс химиотерапии или наподобие, неудивительно, что мы задаемся вопросами: «Как себя подготовить к этой ситуации? Что сделать перед этим? Как пережить хирургическое вмешательство по максимуму легко и безболезненно?»

ISBN 978-5-44-901411-5

© Каримова А.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| Введение                                 | 6 |
| Найдите врача                            | 7 |
| Как не думать о плохом развитии событий? | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 9 |

# **Как избавиться от страха перед операцией?**

**Алиса Каримова**

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1411-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Когда кому-либо, вам или близкому человеку, предстоит сложное медицинское вмешательство, например, операция, курс химиотерапии или наподобие, неудивительно, что мы задаемся вопросами: «Как себя подготовить к этой ситуации? Что сделать перед этим? Как пережить хирургическое вмешательство по максимуму легко и безболезненно?».

## **Найдите врача**

Самое первое, как это ни банально, – нужно найти врача, которому вы можете доверить здоровье: свое или близкого вам человека. И с которым вы сможете обсудить предстоящее лечение. Соберите максимум информации. Подготовьте конкретные вопросы врачу. Совершенно естественно, что вы хотите обсудить предстоящее лечение с тем, от кого, возможно, зависит жизнь и здоровье вас или ваших близких. Найти такого врача – которому вы доверяете и который готов обсуждать ваши вопросы перед операцией – уже большой успех!

Но также абсолютно естественно испытывать страх перед операцией, волноваться перед ней. К сожалению, не всегда вы можете поговорить о своих сомнениях и страхах подобного рода с лечащим врачом. И тогда очень важно, чтобы был кто-то, с кем вы можете этим поделиться.

Большой и распространенной ошибкой является отношение к своему телу, как к сломавшемуся автомобилю. Ваша машина сломалась и вы отдаете ее в ремонт. «Мое тело сломалось – почините его, пожалуйста! И желательно без меня. Я пока тут прогуляюсь, сделаю пару покупок!» Увы, так не работает. Без тела может быть вы и можете «прогуляться», но вот сделать пару покупок точно не получится. Я вас уверяю, с вашим участием починить ваше же тело удастся значительно лучше, чем без вас! Это подтверждено исследованиями большого количества специалистов в разных областях, а также личным опытом людей, благополучно прошедших подобный сложный период. С вашим участием у вас значительно больше шансов!

Я говорю о спокойной (насколько это возможно) и осознанной вовлеченности в процесс выздоровления. Ваше волнение, суета и негативные мысли могут помешать исцелению.

## **Как не думать о плохом развитии событий?**



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.