



Cultivarea stării de bine

Un ghid pentru persoanele cu acromegalie

“Una dintre cele mai mari libertăți ale noastre este modul în care reacționăm la situațiile din jur”

Charlie Mackesy



Nu alegi să ai acromegalie. Este ceva ce ți se întâmplă. Nu alegi să te simți complet extenuat sau să ai dureri de cap insuportabile, sau oricare dintre simptomele asociate cu acromegalia care îți macină viața.

Este normal, și perfect de înțeles, să te simți copleșit de boală și simptome. Ceea ce poți alege însă este modul în care reacționezi la ele. Evident un prim pas, de o importanță esențială în confruntarea cu boala, este să afli că o ai și să obții tratament și sprijin, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

Odată ce te simți pregătit, concentrarea asupra stării tale de bine în general poate fi o altă modalitate importantă prin care să recâștigi controlul asupra propriei vieți.

În continuare îți sugerăm o serie de modalități diferite prin care îți poți asuma controlul asupra minții și corpului tău. Nu trebuie să te grăbești să le testezi pe toate imediat. Consideră acest material o resursă la care poți apela ori de câte ori ai nevoie de sprijin în confruntarea cu boala. Îmbunătățirea stării de bine este un proces de durată, care începe cu pași mici.

Cuprins

Mișcarea 3

Descoperă noi ocazii pentru eliberarea unor cantități suplimentare de endorfină, hormonul stării de bine, în viața de zi cu zi.

Nutriția 11

Modalități realiste de a îmbunătăți calitatea a ceea ce consumi.

Comunicarea cu cei din jur 17

Este ușor să te simți singur când ai acromegalie - dar nu este nevoie să fie așa.

Somnul 19

Recomandări pentru îmbunătățirea calității și cantității somnului.

Tehnici de meditație 23

Conștientizarea mai atentă a propriilor gânduri te poate ajuta să atingi un nou nivel de control asupra propriei vieți.

Tehnici de relaxare 25

Descoperă o semnificație mai puțin cunoscută a noțiunii de relaxare și modurile în care te poate ajuta.

Exerciții de respirație 27

Sugestii de tehnici prin care să îți deschizi căile respiratorii și mintea către o senzație mai profundă de calm.

Ce ar putea funcționa în cazul tău? 29

Trei tabele pe care să le completezi pentru a descoperi ce schimbări posibile ai dori să prioritizezi, și ce te-ar putea deturna de la sau motiva în implementarea acestor schimbări în viața ta, într-o manieră durabilă.

Mișcarea



Pe măsură ce parcurgi sugestiile din acest ghid, încearcă să evaluezi cu atenție dacă și modul în care te-ar putea ajuta fiecare. În acest fel ai putea anticipa și analiza eventualele obstacole înainte ca acestea să apară, astfel încât să fii mai capabil să le depășești și să faci schimbări pozitive și de durată în viața ta, într-o manieră care să funcționeze pentru tine, dar și pentru prieteni sau familie. Vezi **pagina 29** pentru detalii.



Ce implică?

Exercițiul fizic: intensificarea circulației sanguine sau a frecvenței cardiace prin contractarea și relaxarea mușchilor, poate avea conotații negative pentru tine, în special dacă nu ți-au plăcut niciodată activitățile care implicau „exercițiu fizic” în trecut și ai încercat toată viața să le eviți, sau dacă resimți dureri în corp în cea mai mare parte a timpului, iar exercițiile sau sportul, îndrăgite odinioară, nu fac decât să le acutizeze. În oricare dintre aceste situații, ar fi bine să te gândești dacă nu există alte forme de mișcare și activitate fizică pe care le-ai putea include în programul zilnic. Sunt atât de multe lucruri diferite pe care le-ai putea încerca.

Care sunt beneficiile?

Pe lângă simptomele cu impact asupra vieții cauzate de acromegalia în sine, această boală se asociază și cu un risc crescut de a dezvolta alte afecțiuni, precum diabetul și problemele de inimă. Mișcarea regulată poate contribui la reducerea acestui risc și a impactului acestor afecțiuni asupra sănătății tale pe termen lung. Poate îmbunătăți, totodată, capacitatea organismului de a se autovindeca, de a reacționa la durere, îți poate îmbunătăți calitatea somnului, spori încrederea în sine și îmbunătăți imaginea pe care o ai despre tine în viața de zi cu zi. Descoperă câteva sugestii privind alte moduri de îmbunătățire a atitudinii față de sine în ghidul „**Imaginea de sine**”.

Cum procedez?

Probabil știi că mișcarea este bună pentru tine, dar cum să o incluzi într-un program zilnic deja aglomerat? În special când simți cum viața îți este deja ocupată cu gestionarea acromegaliei și toate celelalte și ești probabil copleșit de oboseală. Ai putea încerca, pentru început, să identifici problemele care îți creează dificultăți. În următoarele patru pagini îți prezentăm câteva obstacole frecvente și sugestii privind modul de a le depăși.

Obstacol frecvent **Îmi provoacă durere**

Sugestie

Dacă suferi de sindrom de tunel carpian, ai dureri cronice sau cauzate de un traumatism, lucrurile obișnuite pe care le faci pentru a te menține activ, precum plimbările, îți pot provoca ele însele durere. În această situație, este deosebit de important să te adresezi medicului pentru recomandări. Pe de altă parte, există numeroase activități foarte benefice pentru persoanele care prezintă dureri. Încearcă să practici activități acvatice, cum ar fi înotul sau exercițiile aerobice în apă. Flotabilitatea corpului în apă elimină din presiunea asupra articulațiilor și ajută la ameliorarea durerii. Dacă găsești un bazin cu apă încălzită pentru exerciții de gimnastică terapeutică, este chiar și mai bine. Există de asemenea cursuri speciale de yoga axate pe ameliorarea durerii și intensificarea circulației sanguine la nivelul întregului corp.

Dacă ești o persoană obișnuită să facă mișcare și să se mențină în formă, atunci obstacolul durerii poate fi chiar și mai demoralizant, în special dacă trebuie să renunți la un sport pe care îl practici frecvent și cu plăcere. În acest caz, poate o opțiune ar fi să devii antrenor?



Obstacol frecvent **Nu am nici timpul, nici energia necesară**

Sugestie

Începe cu pași mici.

- ▶ Ai putea să încerci să urci pe scări, în loc să folosești liftul, începând cu un etaj.
- ▶ Ai putea să cobori din autobuz sau tramvai cu o stație mai devreme și să te bucuri de puțin aer curat.
- ▶ Ai putea încerca să faci mișcare timp de două minute pe locul în care te afli.
- ~ Vezi resursele de la **pagina 10** de mai jos pentru sugestii de activități pe care le-ai putea face în doar două minute. Dacă activitatea aleasă ți se potrivește, încearcă să o prelungești la trei minute a doua zi, apoi la patru în ziua următoare, și tot așa
- ~ Dacă nu ți se potrivește, încearcă să afli de ce – oare ai mai putea încerca și altceva care să te ajute să depășești acest obstacol?
- ▶ Felicită-te pentru fiecare moment pe care îl petreci făcând mișcare și dacă poți, menține o evidență a progreselor realizate printr-o aplicație pentru telefonul mobil, cu ajutorul cântarului sau chiar printr-un jurnal sau calendar de exerciții. Menținerea unei astfel de evidențe a progreselor poate fi extrem de motivantă, până la (și dincolo de) punctul de autorealizare în care începi să simți fizic progresul și beneficiile asupra corpului și sănătății tale.

Obstacol frecvent **Obosec prea repede**

Sugestie

Începe încet, cu exerciții ușoare: poți face exerciții timp de două minute, cu pauză de două minute. Sau ai putea să faci exerciții cu contrarezistență, precum greutatea mici sau benzi elastice, în locul unor exerciții solicitante, care te lasă fără respirație. La persoanele care suferă de diabet, exercițiile de rezistență s-au dovedit la fel de eficiente în îmbunătățirea rezultatelor ca exercițiile aerobice.

Obstacol frecvent **Nu-mi place nimic**

Sugestie

Încearcă să descoperi o activitate nouă, pe care să nu o consideri o corvoadă. Cum ți se pare ideea de a face **dans, pilates, tai chi sau aqua aerobic?** Poți găsi informații suplimentare și tutoriale despre toate acestea online sau te poți înscrie la un curs colectiv din zona ta, dacă este convenabil pentru tine. Numeroase persoane consideră activitățile de grup mai antrenante deoarece componenta socială a acestora te ajută să te simți conectat și motivat - dacă ești indecis, ai putea eventual lua cu tine un prieten de încredere.

DE REȚINUT



Este important să te consulți cu medicul înainte de a încerca orice lucruri noi cu posibil impact asupra sănătății sau planului tău de tratament.

Obstacol frecvent **Nu îmi permit financiar**

Sugestie

Nu e nevoie să participi la ședințe de gimnastică sau să investești în cursuri (deși acestea te pot ajuta din punct de vedere motivațional și te pot responsabiliza, dacă ai nevoie). Tot ce îți trebuie sunt niște pantofi sport comozi și îmbrăcăminte comodă. Încearcă să-ți mai strecuri în program o plimbare (de voie), dă drumul la muzică și dansează de unul singur, joacă-te cu copiii tăi sau încearcă unul dintre antrenamentele video gratuite de pe internet...

Obstacol frecvent **Nu mă simt confortabil în public**

Sugestie

Nu trebuie să știe nimeni - poți face exerciții în siguranța casei tale sau sub pretextul unei plimbări obișnuite în parc sau pe la magazine. Dacă nu te simți confortabil să faci exerciții în public, poate dura un timp să îți depășești rezervele - ia lucrurile ușor și nu uita că o faci pentru tine. În plus, ieșirile în aer liber, atunci când vei alege să o faci, pot fi un stimulent extraordinar pentru încrederea ta. Ai putea apela la un prieten care să vină cu tine și/sau să te susțină.

Obstacol frecvent **Nu pot - trebuie să am grijă de copii**

Sugestie

Pot să vină și ei cu tine? Ați putea explora diferite activități împreună până o găsești pe cea care îți place? Dacă nu, poți încerca unele exerciții fizice acasă, după ce s-au dus la culcare?



Obstacol frecvent **Nu sunt făcut pentru exerciții fizice**

Sugestie

- ▶ Ai putea încerca să te vizualizezi: încercarea de a te vizualiza făcând efectiv anumite tipuri de mișcări sau o activitate fizică, imaginându-ți cum te-ai simți după, îți poate da acel mic imbold de care ai nevoie pentru a începe.
- ▶ Sau ai putea solicita sprijinul prietenilor sau familiei pentru a te motiva.
- ▶ Sau rezervă-ți un timp pentru a te gândi la lucrurile care îți fac plăcere - spre exemplu, să asculți muzică sau să ieși în aer liber. Oare nu ai putea să găsești o modalitate de a încorpora activitatea fizică în aceste hobby-uri?

Odată ce ai ales unele sugestii pe care să le testezi și ai obținut acordul medicului, dacă este necesar, ar putea fi util să îți stabilești niște obiective SMART (vezi secțiunea „**Ce ar funcționa în cazul tău?**” de la sfârșitul acestei broșuri), pentru a te asigura că ceea ce ți-ai propus este și realizabil și a evita situația în care ajungi să renunți înainte de a-ți fi acordat o șansă reală.

Nu uita, este firesc să te simți neliniștit sau îngrijorat atunci când îți stabilești noi obiective de activitate fizică. Încearcă să nu pui prea multă presiune pe tine și pe corpul tău, și nu te grăbi. Atunci când îți stabilești obiectivele, încearcă să le împarți în cei mai mici pași posibili care să te ducă la îndeplinirea lor. Spre exemplu, dacă obiectivul tău este un nou curs de antrenament în grup, dar nu ai mai participat de ceva timp la activități fizice în medii formale, ți-ai putea propune pentru început să faci o plimbare de 10 minute pe afară, apoi de 15 minute, apoi de 20 de minute, apoi de 20 de minute cu un prieten, de 20 de minute cu un grup, apoi timp de 60 de minute... și apoi să încerci să participi la noul curs de antrenament în grup care reprezenta obiectivul tău inițial.

Sperăm că vei găsi câteva sugestii utile în acest material care să te ajute să încorporezi mai multă mișcare în viața ta de zi cu zi și care să-ți stimuleze sau realimenteze capacitatea de a-i percepe beneficiile.

- ▶ Sugestii pentru integrarea activității fizice în programul cotidian pot fi găsite și pe internet
- ▶ Serii de exerciții de 5-10 minute concepute special pentru persoanele cu dureri articulare
- ▶ Exerciții simple de stretching și relaxare prin yoga de încercat acasă
- ▶ Tehnici de vizualizare/meditație

Nutriția

Ce implică?

Deoarece acromegalia poate afecta negativ capacitatea organismului de a procesa glucoza și îți poate crește susceptibilitatea la diabet zaharat și boli de inimă, este important să explorezi moduri de a savura și alte alimente sau băuturi în afara produselor de patiserie, mâncărilor pe care obișnuiești să le servești la restaurant sau băuturilor. Desigur, pentru majoritatea persoanelor, acest lucru nu este tocmai realist - să faci ceea ce știi că este cel mai bine pentru propriul corp poate fi dificil, când există atât de multă presiune din partea prietenilor, colegilor, fără a mai vorbi despre presiunea inerentă a faptului de a trăi cu acromegalie... Această secțiune nu este despre lucrurile la care trebuie să renunți (cu excepția cazului în care medicii ți-au prescris o anumită dietă). Ci despre o mai atentă conștientizare a lucrurilor pe care le consumi, încercând să le savurezi mai mult timp. Și poate, câștigând o nouă apreciere de sine pe parcurs.

Care sunt beneficiile?

Este foarte probabil să fi discutat la un moment dat cu medicul despre beneficiile unei alimentații sănătoase (cu multe legume și fructe) și ale reducerii consumului de grăsimi, zahăr și alcool. Există numeroase dovezi care susțin beneficiile diferitelor tipuri de diete și limitări ale aportului caloric asupra sănătății. În general, persoanele care au o dietă echilibrată și diversă, cu menținerea unei greutate corporale adecvate, tind să dezvolte mai rar diabet, afecțiuni cardiace și complicații asociate.



Cum procedez?

Gândește-te la lucrurile care îți influențează alegerile alimentare: reclamele pe care le vezi, restaurantele pe care le frecventezi, modul în care te simți când faci cumpărături în supermarket sau comanzi pe internet, rețetele și obișnuințele alimentare deprinse din familie și de la cei din jur până să devii adult... Există atâtea motive pentru care mâncăm ceea ce mâncăm. Crezi că ar fi util să îți reconsideri dieta? Sau poate să încerci cu modificări mici, mai ușor de făcut?

DE REȚINUT



Este important să te consulți cu medicul înainte de a încerca orice lucruri noi cu posibil impact asupra sănătății sau planului tău de tratament.

Dacă ți-ai propus să îți schimbi obiceiurile alimentare și să începi să mănânci mai sănătos, îți oferim câteva sugestii...



Identifică ce te motivează

De ce faci aceste schimbări? Desigur, un nou plan nutrițional te-ar putea ajuta în gestionarea unora dintre simptomele și afecțiunile asociate cu acromegalia. Dar poate dorești, de asemenea, să arăți și să te simți mai bine, poate dorești să fii mai atent cu sănătatea ta de dragul familiei și persoanelor apropiate. Scrie motivul pe hârtie (sau ilustrează-l printr-o fotografie) și pune-o într-un loc unde s-o vezi zi de zi, spre exemplu lângă periuța de dinți sau pe frigider. În acest fel, vei putea asocia direct comportamentele tale alimentare cu valorile pe care le prețuiești și vei fi mai tentat să alegi mărul în locul ciocolatei, spre exemplu.



Stabilește-ți obiective clare

Este mult mai greu să respecți obiective destul de vagi, de exemplu doar să-ți propui să mănânci un pic mai sănătos. Încearcă să-ți stabilești ținte concrete (și realiste), de pildă să consumi trei/patru porții de legume în fiecare zi, sau să limitezi consumul de alcool la un pahar pe zi. Vezi secțiunea de resurse pentru sugestii suplimentare de obiective tipice pe care le-ai putea încerca și metoda prin care să le implementezi.



Apelează la un prieten

Spune-i unui prieten sau membru al familiei ce încerci să faci și roagă-l să te ajute. Este mult mai ușor să urmezi ceea ce ți-ai propus știind că ai pe cineva care te susține.



Discută cu medicul

Pe lângă acordul acestuia cu privire la orice modificări substanțiale ale dietei, acesta îți poate oferi sfaturi și sprijin profesionist sau chiar să îți recomande un nutriționist. Faptul de a ști că ești monitorizat de un profesionist poate constitui acea motivație suplimentară de care ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivele.

Începe cu pași mici

Concentrează-te doar asupra mesei următoare. Care sunt opțiunile corecte pentru o masă sănătoasă și când ai nevoie cu adevărat să servești masa? Apoi felicită-te pentru că ai făcut o alegere sănătoasă. Și după aceea, planifică următoarea masă.

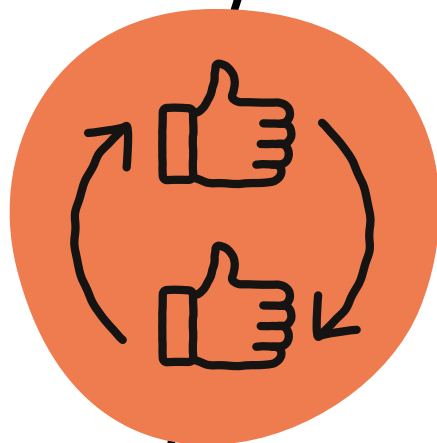
Planifică-ți mesele

Dacă ai posibilitatea, pregătește într-o singură repriză de gătit porții de mâncare pentru întreaga săptămână (unele în recipiente transportabile, dacă programul săptămânal implică deplasări departe de casă). În acest fel, vei fi mai puțin tentat să te abați de la planul nutrițional atunci când ești stresat, când ești plecat de-acasă sau simți că nu ai timp să gătești.



Descoperă mâncăruri noi

O nutriție sănătoasă nu implică neapărat mâncăruri neapetisante sau fade. Există o mulțime de rețete și tipuri de rețete pe care le-ai putea încerca, de care probabil nici nu ai auzit. Ce-ai zice de pildă să înlocuiești cartofii cu cartofii dulci (aproape identici ca gust, dar cu eliberare calorică mai lentă)? Sau, în locul aceluia pahar de sauvignon blanc, ai putea încerca o băutură non-alcoolică (poate ușor acidulată, obținută din fermentarea ceaiului, care poate face minuni pentru sănătatea ta digestivă)?



Inițiază un ciclu de reacții pozitive

Începe prin a te informa. Cu cât știi mai clar de ce este important să faci unele schimbări, cu atât vei fi mai înclinat să le aplici. Cu cât le vei aplica mai des, cu atât te vei simți mai bine. Cu cât te vei simți mai bine, cu atât mai ușor îți va fi să respecti ceea ce ți-ai propus. Așadar, inițiază acest ciclu al pozitivității de astăzi. Fii bun cu tine și corpul tău. Fă acest lucru din nou și din nou.

Bineînțeles, toate acestea implică un proces de încercări și eliminări succesive până când vei găsi „strategia” care funcționează pentru tine. De asemenea, nu trebuie să fii prea aspru cu tine dacă ai avut o scăpare și te-ai abătut de la planurile tale. Un stil de alimentație sănătos nu implică schimbări totale sau deloc, ci mici modificări pe care le faci zi de zi, începând de acum. Și, desigur, înainte de a face schimbări majore în dietă, nu uita să te adresezi medicilor pentru recomandări, deoarece aceste schimbări îți pot afecta sănătatea în general și influența efectele medicamentelor pe care le iei.

- ▶ Sugestii despre cum să implementezi modificări pozitive în alimentație pot fi găsite și pe internet
- ▶ Caută un ghid de alimentație sănătoasă/alternative culinare sănătoase
- ▶ Folosește idei de mâncăruri și rețete pentru persoane cu diabet zaharat sau idei de mâncăruri și rețete pentru persoane cu hipertensiune arterială
- ▶ Poți urmări materiale video despre cum să gătești acasă un fel de mâncare (adaptat pentru persoanele cu acromegalie)

Comunicarea cu cei din jur



Ce implică?

Deoarece acromegalia este o afecțiune destul de rară, despre care foarte puțini oameni știu prea puține lucruri (poți trăi toată viața fără să întâlnești o altă persoană cu acromegalie) este ușor să te simți singur. Deși prietenii și membrii familiei tale pot încerca să empatizeze cu tine, poate fi dificil pentru ei să se pună în locul tău și să înțeleagă pe deplin prin ceea ce treci. Aceasta îți poate da un sentiment de izolare, chiar dacă, fizic, nu ești de fapt singur. De aceea, este cu atât mai important să găsești mai multe surse de sprijin și comunicare cu ceilalți.

Ajută-ți prietenii și familia să te ajute mai mult, recomandându-le să citească **„Sprijinirea persoanelor cu acromegalie”**, un alt ghid din seria Acroline™.

Care sunt beneficiile?

Decenii de cercetare au demonstrat că sprijinul și conexiunea în plan social sunt de o importanță esențială pentru sănătatea noastră fizică, mintală și emoțională și că mai importantă decât sprijinul în sine este convingerea că beneficiezi de sprijin. Sentimentul că beneficiezi de sprijin adecvat te poate ajuta să faci față mai bine, atât fizic, cât și psihic, dificultăților de zi cu zi și situațiilor stresante, de la simptomele de acromegalie până la intervențiile chirurgicale sau tratamentele care vor urma.

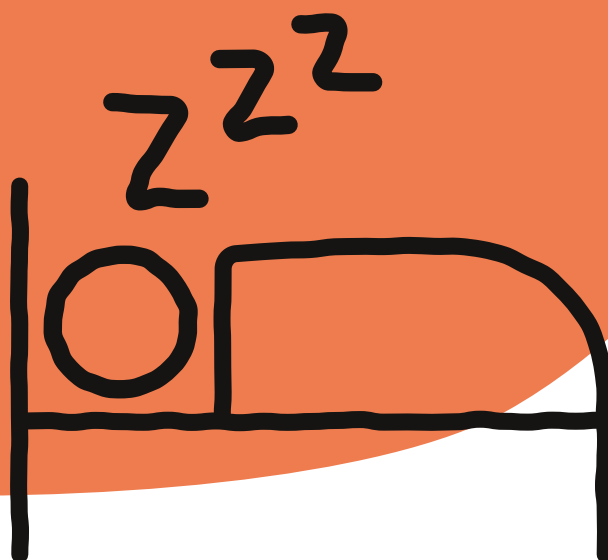
Cum procedez?

Ești probabil unul la un milion: în întreaga lume există, în prezent, între 200 000 și 1 milion de persoane care suferă de acromegalie. Este greu de spus câte dintre acestea sunt active online și pot fi contactate, dar foarte probabil vei găsi o persoană cu care să comunici. Poți apela, de asemenea, la organizațiile de pacienți de pe plan național, pentru detalii despre eventuale evenimente cu participare fizică sau virtuală derulate în regiunea ta.



- ▶ Sugestii despre cum să depășești barierele de comunicare cu ceilalți pot fi găsite și pe internet
- ▶ Tastează „acromegalie” și „comunitate acromegalie” pe grupurile de socializare pentru a identifica grupuri internaționale și locale în care te-ai putea înscrie

Somnul



Ce implică?

Dormi cele 7-9 ore recomandate pe noapte, intervalul de timp de care creierul și corpul tău au nevoie pentru a se odihni, reface și dezvolta? Îți sunt suficiente aceste ore de somn?

Un simptom obișnuit atunci când suferi de acromegalie este senzația continuă de extenuare absolută, chiar și după odihnă prelungită. Acesta poate fi cauzat de boala în sine, dar este totodată important de observat că opt din zece pacienți cu acromegalie suferă de apnee în somn sau o vor dezvolta pe parcurs. Aceasta este o afecțiune cauzată de modificări ale structurii căilor respiratorii, care pot avea un impact considerabil asupra calității și/sau cantității somnului. Este o afecțiune tratabilă dar care, dacă nu este controlată, poate afecta negativ calitatea vieții și crește riscul de accidente majore, prin urmare este important să cunoști simptomele apneei în somn și să mergi la medic pentru a te testa, dacă suspectezi că ai această afecțiune. Pentru mai multe informații despre apneea în somn, citește ghidul **„Sănătatea pacientului cu acromegalie”**.

În afara tratamentului pentru acromegalie și apnee, dacă ai această tulburare de somn, există câteva modalități alternative prin care îți poți îmbunătăți obiceiurile legate de somn, și în cele ce urmează ne vom concentra asupra acestora.

Care sunt beneficiile?

Odihna suficientă, precum și calitatea somnului, pot avea un impact pozitiv asupra stării de dispoziție, nivelului de energie, acuității mentale și capacității de adaptare la situații dificile sau stresante.

Cum procedez?

O bună igienă a somnului poate contribui la îmbunătățirea calității și cantității somnului - și poate implica lucruri diferite, de la persoană la persoană. În continuare îți oferim câteva sugestii pe care le-ai putea încerca în acest sens.



Programul de somn

Încearcă să-ți stabilești un program regulat de somn, pe care să-l și respecti: sincronizarea cu propriul ceas biologic te poate ajuta să adormi și să te trezești mai ușor atunci când trebuie.

Acest lucru presupune respectarea unor ore fixe pentru culcare și trezire, zi de zi, inclusiv în weekend-uri.

DE REȚINUT



Este important să te consulți cu medicul înainte de a încerca orice lucruri noi cu posibil impact asupra sănătății sau planului tău de tratament.

Exercițiile fizice

Include exercițiile fizice sau mișcarea în programul zilnic - timpul pe care va fi nevoie să-l aloci va varia, dar la majoritatea persoanelor, un minimum de 30 de minute de activitate fizică poate îmbunătăți calitatea somnului. Încearcă să limitezi pe cât posibil orice activitate fizică intensă cu cel puțin patru ore înainte de ora de culcare.

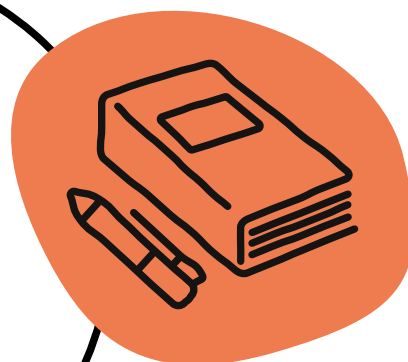


Alimentația

Fii atent la ceea ce mănânci și bei - consumul de cafeină, alcool și alimente cu un conținut ridicat de zahăr prea aproape de ora de culcare (sau chiar după prânz, în cazul unor persoane) poate afecta calitatea somnului, la fel și mesele consistente sau consumul excesiv de lichide înainte de a merge la culcare.

Calmul

Dacă stresul zilnic și lucrurile pe care le ai de făcut te împiedică să adormi sau te țin treaz în timpul nopții, încearcă să găsești modalități de a le gestiona mai bine. Spre exemplu ai putea ține un jurnal zilnic, le poți nota și amâna astfel pentru dimineața următoare sau poți solicita consiliere psihologică suplimentară în acest sens.



Mediul ambient

Întunericul, liniștea și răcoarea din cameră sunt condiții care favorizează somnul.

Ai putea lua în considerare montarea unor jaluzele sau draperii opace, purtarea unei măști pentru dormit sau a antifoanelor, utilizarea unui dispozitiv care emite zgomot alb și/sau excluderea animalelor de companie din mediul de dormit?

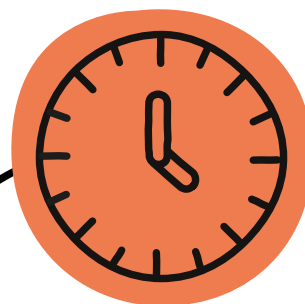
Confortul

Schimbă cearceafurile cu altele curate în mod regulat și asigură-te că ai o saltea comodă. Ai putea lua în considerare folosirea unei saltele sau perne speciale, ortopedice, care poate ajuta la ameliorarea eventualelor dureri articulare sau lombare de care suferi.



Rutina

Creează-ți un ritual de calmare înainte de somn care să te ajute să te relaxezi. Evită televizorul, computerul și telefoanele înainte de culcare, fă o baie, citește la o lumină difuză, încearcă exerciții ușoare de stretching sau tehnici yoga de relaxare sau un exercițiu de meditație pentru inducerea somnului.



Cum voi ști dacă aceste metode funcționează?

Pe lângă îmbunătățirea stării psihice și fizice pe parcursul zilei, ar putea fi util să îți urmărești progresele cu ajutorul unui dispozitiv de monitorizare a somnului, precum un smartwatch. În cazul în care calitatea și cantitatea somnului tău nu s-au îmbunătățit sau ai oricând îngrijorări în această privință, este bine să te adresezi medicului pentru recomandări și suport, deoarece este posibil să fi apărut unele modificări în evoluția acromegaliei sau apneei care să necesite asistență medicală suplimentară.

- ▶ Sugestii despre cum să implementezi modificări pozitive în programul de somn pot fi găsite și pe internet
- ▶ Încearcă tehnici de yoga acasă

Tehnici de meditație

Exercițiile discutate aici ți-ar putea fi deosebit de utile dacă urmează să ți se efectueze o examinare RMN/CT, o intervenție chirurgicală, radioterapie sau injecții.



Ce implică?

Analizează un pic modul în care gândești, cum ți se formează gândurile în minte. Ți se întâmplă să îți rățăcească gândurile de la un lucru la altul, uneori fără nicio noimă? Ziua ta e un șir de activități pe care le efectuezi automat, ca un robot? Iar atunci când iei o pauză pentru a te gândi, ești invadat de griji și reflecții autocritice?

Acest mod de a gândi este natural și obișnuit pentru majoritatea oamenilor.

Meditația presupune o focalizare a atenției asupra experiențelor noastre din prezent (asupra senzațiilor, gândurilor, stărilor corporale, conștiinței și mediului din jur), înregistrându-le cu o atitudine de deschidere, acceptare și curiozitate. Presupune dezvoltarea unei relații cu noi înșine care este dominată de mai multă compasiune și autostăpânire.

Care sunt beneficiile?

Deși un domeniu încă insuficient explorat, există o multitudine de dovezi care atestă beneficiile practicării meditației. S-a demonstrat că aceasta reduce simptomele de oboseală, durere persistentă, ameliorează tulburările de somn, stresul, depresia și anxietatea și îmbunătățesc starea generală de sănătate. În unele cazuri, practicarea acestei tehnici poate aduce beneficii la fel de mari ca alte forme de terapie, cum ar fi cea cognitiv-comportamentală (TCC).

Cum procedez?

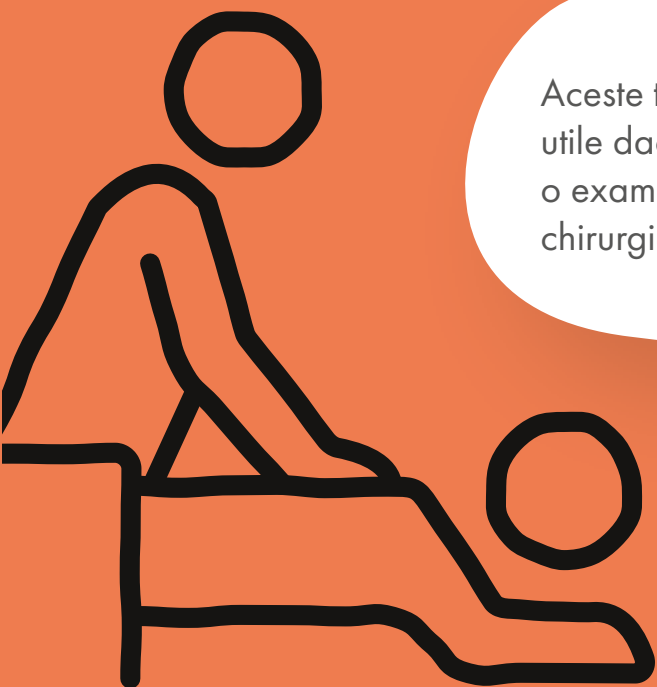
Există numeroase moduri de practicare a meditației, de la cursuri dedicate implicând participarea fizică săptămânală, exerciții efectuate zilnic, până la aplicații pe smartphone care îți oferă mici momente de meditații zilnice de 2 minute. Toate acestea implică focalizarea conștientă asupra unui obiect specific sau unei activități derulate în prezent și redirectionarea ușoară a atenției înapoi către acesta/aceasta, ori de câte ori este distrasă. Resursele de mai jos te vor ajuta să înveți cum să faci acest lucru.

Odată ce ai învățat cum să practici meditația, o poți îngloba în programul zilnic, spre exemplu orientându-ți în mod conștient atenția asupra unei activități pe care o faci, precum plimbatul, mâncatul sau chiar administrarea medicamentelor. Sau îți poți alocă un timp pe zi pentru a practica această tehnică, spre exemplu prin exerciții de meditație ghidată. Yoga poate încorpora, de asemenea, elemente de meditație.

Meditația este o stare de conștientizare a propriei atenții și a propriilor gânduri într-o manieră detașată, necritică.

- ▶ Integrează meditația în programul cotidian
- ▶ Urmărește sesiuni video de meditație ghidată pentru exersarea mâncatului conștient acasă - de vizionat înaintea/în timpul mesei următoare
- ▶ Urmărește sesiuni video de meditație ghidată în sala de așteptare - focalizarea gândurilor și emoțiilor legate de consultația următoare în momentul prezent

Tehnici de relaxare



Aceste tehnici ți-ar putea fi deosebit de utile dacă urmează să ți se efectueze o examinare RMN/CT, o intervenție chirurgicală, radioterapie sau injecții.

Tot ceea ce te ajută să îți concentrezi atenția asupra unui singur lucru, eliminând orice alte gânduri din minte, poate fi relaxant.

Ce implică?

Relaxarea pentru ameliorarea stării de bine nu se rezumă la a investi în ședințe lunare de masaj (sau la a-ți convinge prietenii sau familia să îți facă masaj) - deși nici acestea nu ți-ar face rău. Asemănătoare în anumite privințe cu meditația, aceasta presupune direcționarea atenției și gândurilor asupra unui singur punct sau unei singure activități. Spre deosebire de meditație, relaxarea țintește să elimine orice alte gânduri, promovând o stare de calm în situații potențial stresante (în vreme ce meditația presupune să-ți exersezi mintea să accepte orice feluri de gânduri, chiar și pe cele incomode).

Care sunt beneficiile?

Scopul relaxării este scăderea tensiunii arteriale, a frecvenței respirației și bătăilor inimii, oferind corpului și minții o perioadă de grație în care să se poată reface și vindeca. Testată într-o serie de contexte clinice diferite, tehnica relaxării a demonstrat că îmbunătățește starea generală de bine și reduce simptomele de stres, depresie, durere, insomnie și anxietate. Poate ajuta, de asemenea, la reducerea anxietății corelate cu procedurile medicale, precum injecțiile sau operațiile.



Cum procedez?

Modul în care poți atinge starea totală de relaxare mentală și corporală va fi unic pentru tine și dependent de preferințele tale individuale.

Poate include tipuri de relaxare prin meditație, cum sunt **exercițiile de respirație profundă**, dar și activități precum grădinăritul, gătitul, menajul, cititul și elemente de yoga. De asemenea, este important de observat că relaxarea nu funcționează în cazul tuturor. Tehnicile de relaxare sunt dificil de abordat de unele persoane, iar în cazul acestora meditația ar putea fi o opțiune mai potrivită.

- ▶ Sugestii pentru integrarea tehnicilor de relaxare în programul cotidian
- ▶ Tehnici de yoga de încercat acasă
- ▶ Urmărește materiale video pentru inducerea relaxării în sala de așteptare, înainte de efectuarea unei proceduri medicale - blocarea gândurilor anxioase legate de procedură și instituirea stării profunde de calm

Exerciții de respirație



Ce implică?

Din fericire știi deja cum să respiri! Dar știi cum să respiri în mod controlat, conștient, într-un mod care să îți inducă o stare de bine? Această secțiune îți reamintește că rezervarea câtorva minute de pauză pe zi (în special în perioadele în care te simți copleșit), în care să te concentrezi pe propria respirație, îți poate da acel impuls pozitiv, atât psihic cât și fizic, de care ai nevoie, exact când ai nevoie mai mult. Exercițiile descrise aici se pot încadra atât în categoria meditație, cât și în categoria tehnicilor de relaxare, sau undeva la mijloc.

Cum procedez?

Încearcă să stai într-o poziție cât mai confortabilă, cu spatele drept. Dacă poți, găsește un loc liniștit sau pune-ți niște căști sau antifoane pentru a bloca eventualele zgomote de fond sau factori de distragere. Concentrează-te pe propria respirație. Inspiră adânc timp de patru secunde, încercând să dilați mai mult cavitatea abdominală decât cea toracică în timpul inhalării. Apoi expiră ușor, observând cum corpul ți se detensionează în timp ce expiri. Apoi repetă încă de cinci ori respirația profundă, cu ochii închiși.

Există o multitudine de ghiduri audio și aplicații disponibile, care te pot ajuta în practicarea acestor exerciții de respirație.

Care sunt beneficiile?

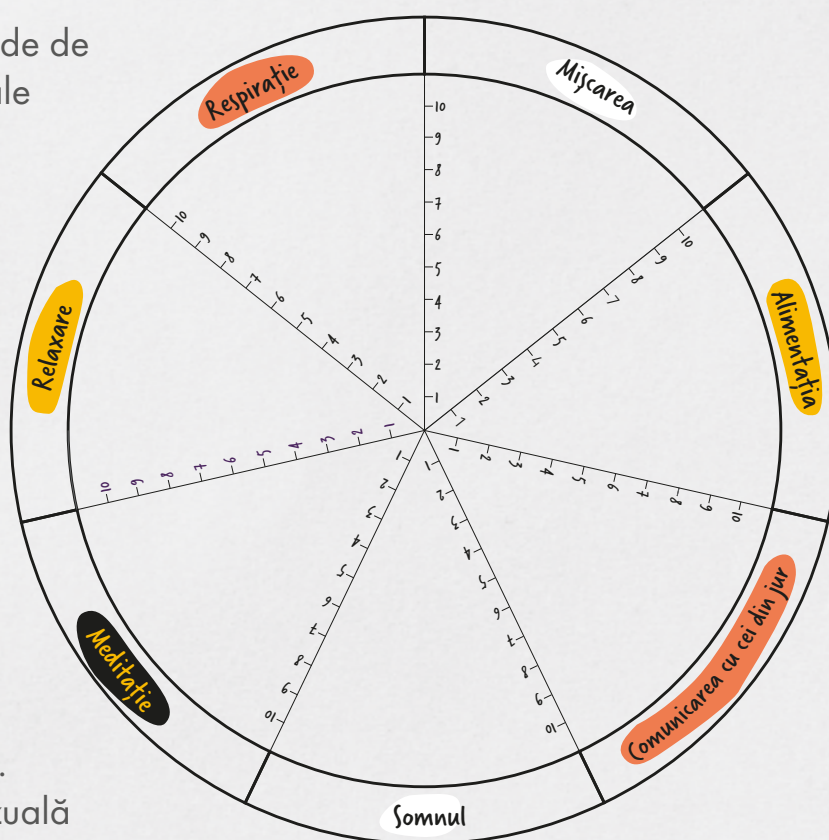
La fel ca tehnicile de meditație și relaxare, exercițiile de respirație pot ajuta la ameliorarea simptomelor de oboseală, durere persistentă, a stresului, depresiei și anxietății, îți pot îmbunătăți starea generală și te pot ajuta să dormi noaptea sau să readormi, dacă te-ai trezit.

- ▶ Urmărește materiale video cu exerciții de respirație prin aplicarea tehnicilor de meditație - conștientizarea ritmului natural al respirației, redirecționarea ușoară a atenției asupra respirației atunci când este distrasă, renunțarea la orice încercare de a-ți controla respirația
- ▶ Urmărește materiale video cu exerciții de respirație prin tehnici de relaxare - încetinirea deliberată a respirației, încercarea de a respira cât mai profund, eliminarea oricăror alte gânduri

Ce ar putea funcționa în cazul tău?

Care metodă ar fi cea mai benefică pentru tine?

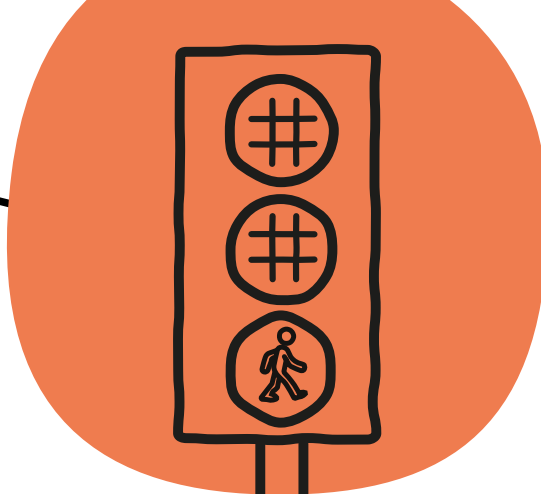
Gândește-te la diferitele metode de ameliorare a stării tale generale și evaluează-le pe o scală de la 1 la 10 în funcție de cât de atractive ți se par sau cât de ușor le-ai putea încorpora în viața de zi cu zi (completează diagrama de două ori, folosind creioane de culori diferite pentru a evalua ce este important pentru tine vs ce este ușor de schimbat; 1 = neimportant/prea dificil de schimbat; 10 = foarte important/dificil de schimbat). În acest fel vei avea o țință vizuală a domeniilor asupra cărora ar fi util să te concentrezi și ai putea discuta despre toate acestea cu prietenii sau familia și să afli și părerile lor.



Ce te motivează?

Un exercițiu ghidat pentru a te ajuta să îți stabilești obiective SMART pentru îmbunătățirea și menținerea stării de bine, cu șanse maxime de reușită

S	M	A
Specificarea clară a obiectivului	Este măsurabil?	Poate fi atins?
Specifică clar obiectivul pe care dorești să-l atingi.	Cum vei ști că l-ai atins?	Având în vedere istoricul tău medical, este posibil să atingi acest obiectiv (și este necesar să îl discuți cu medicul)?
Exemplu Încrederea de a face față intervenției chirurgicale viitoare, programată peste două săptămâni.	Medicul va confirma!	Da - este o intervenție programată și medicul mi-a confirmat că am o condiție fizică suficient de bună pentru a face față intervenției.

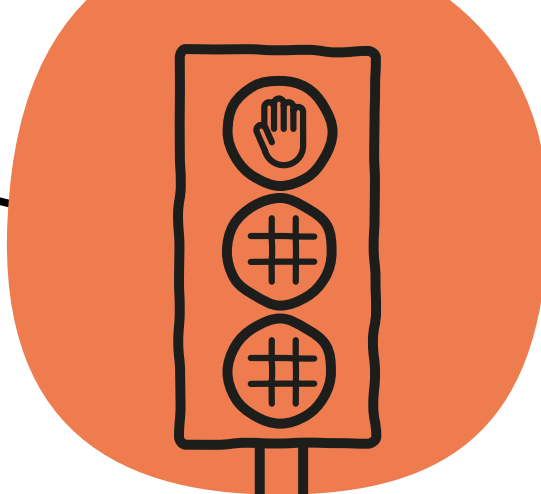


<p>R</p> <p>Este realist?</p>	<p>T</p> <p>Este dependent de timp?</p>
<p>Crezi că vei avea voința și sprijinul exterior necesare pentru a putea să îl atingi? Există lucruri de care ai nevoie și de care nu dispui în prezent?</p>	<p>Când îți vei verifica progresul și când ți-ai propus să atingi obiectivul?</p>
<p>Trebuie să vorbesc cu șeful meu și să-mi iau liber de la muncă.</p> <p>Ar fi bine să-mi rezerv un timp pentru a mă concentra pe relaxare și pentru a învăța dinainte unele exerciții de respirație; în acest sens, voi face aranjamente la serviciu și voi discuta cu familia.</p>	<p>Tocmai am fixat o ședință cu șeful peste trei zile.</p> <p>Până la sfârșitul săptămânii, îmi propun să descarc o aplicație cu tehnici de respirație/meditație, pe care să le exersez timp de 10 minute pe zi.</p>

Ce te împiedică?

Un exercițiu ghidat de soluționare a problemelor pentru a te ajuta să integrezi în viața de zi cu zi schimbări care să-ți amelioreze starea de bine

Identifică problema	Încearcă să găsești cât mai multe soluții alternative poți	Fă o listă de aspecte pro și contra
Definește în mod clar fiecare problemă, detaliind-o cât mai concret posibil.	Fă o listă cu tot ce îți vine în minte - chiar dacă pare o pierdere de vreme! Acest lucru te poate ajuta să găsești soluții.	Identifică și analizează aspectele pro (avantajele) și contra (dezavantajele) fiecărei soluții.
Exemplu Îmi este greu să implementez modificările legate de igiena somnului deoarece trebuie să îmi verific telefonul înainte de culcare în caz că am primit vreun apel.	Aș putea să-mi setez telefonul la luminozitate zero pentru a reduce lumina albastră. Pot cere partenerului meu să-mi verifice telefonul. Pot anunța persoanele importante că nu-mi voi verifica telefonul înainte de culcare - în eventualitatea unei urgențe pot suna pe telefonul fix/la partenerul/vecinul meu.	Setarea ecranului pe luminozitate zero ar putea ajuta, dar trebuie să mă încrunt ca să văd bine și tot îmi atrage atenția - în plus, mi-e greu să rezist tentației de a verifica pe telefon mesajele de pe rețelele de socializare. Partenerul meu ar putea citi vreun mesaj pe care nu doresc să-l citească, dar poate chiar dorește să mă ajute și s-ar bucura să îi ofer mai multă încredere. Nu doresc să pun presiune pe prieteni și familie, dar știu că țin la mine și ar înțelege probabil.

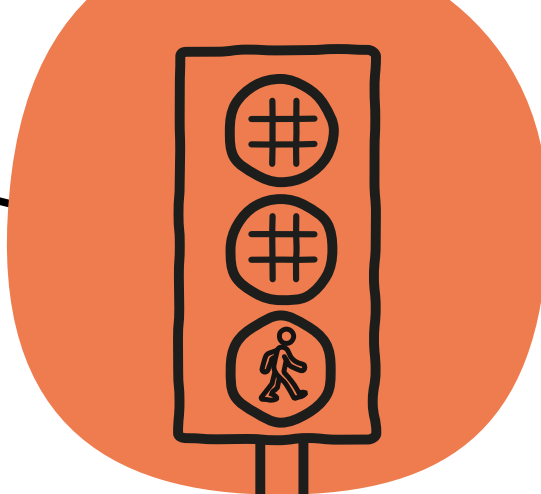


Alege o soluție sau o combinație de soluții pentru problema respectivă. Creează un plan detaliat de implementare.	Reflectă asupra planului
<p>Gândește-te dacă dispui de toate resursele necesare, dacă știi exact ce trebuie făcut și când trebuie făcut</p>	<p>Analizează cum au decurs lucrurile, există ceva ce-ar trebui să schimbi sau să faci diferit?</p>
<p>O să încerc să anunț persoanele importante că intenționez să nu îmi mai verific telefonul înainte de culcare (și de ce fac acest lucru) și le voi sugera o modalitate alternativă de a mă contacta, în caz de necesitate.</p> <p>Dacă știu că este posibil să primesc un mesaj important la o oră târzie, îi voi cere partenerului meu să mă anunțe și să mi-l citească.</p>	<p>Familia și prietenii par (în majoritate!) să înțeleagă și am observat că, de cele mai multe ori, îmi trimit mesaje mai devreme decât obișnuiau să o facă.</p> <p>Este doar un lucru mărunț, dar mă simt mai apropiat de partenerul meu pentru că trecem prin aceasta împreună.</p> <p>Am observat că îmi ia mai puțin timp ca să adorm - acum trebuie doar să găsesc o modalitate de a adormi la loc atunci când mă trezesc noaptea!</p>

Ce te motivează?

Stabilește-ți câteva obiective SMART și completează-le în tabelul gol de mai jos.

S	M	A
Specificarea clară a obiectivului	Este măsurabil?	Poate fi atins?
Specifică clar obiectivul pe care dorești să-l atingi.	Cum vei ști că l-ai atins?	Având în vedere istoricul tău medical, este posibil să atingi acest obiectiv (și este necesar să îl discuți cu medicul)?

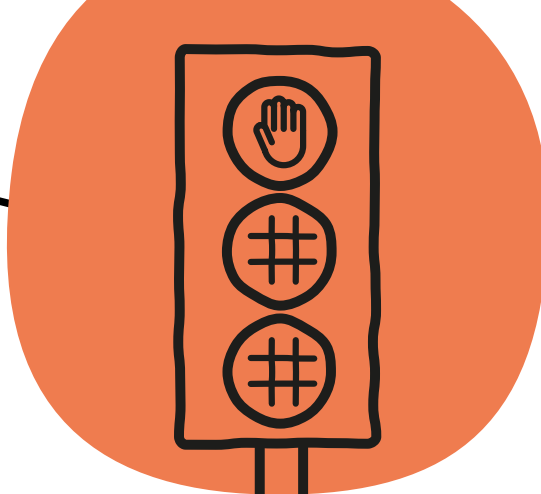


<div>R</div> <div>Este realist?</div>	<div>T</div> <div>Este dependent de timp?</div>
<p>Crezi că vei avea voința și sprijinul exterior necesare pentru a putea să îl atingi? Există lucruri de care ai nevoie și de care nu dispui în prezent?</p>	<p>Când îți vei verifica progresul și când ți-ai propus să atingi obiectivul?</p>

Ce te împiedică?

Creează un plan pentru a soluționa o parte din problemele cu care te confrunți, folosind tabelul necompletat de mai jos.

Identifică problema	Încearcă să găsești cât mai multe soluții alternative poți	Fă o listă de aspecte pro și contra
Definește în mod clar fiecare problemă, detaliind-o cât mai concret posibil.	Fă o listă cu tot ce îți vine în minte - chiar dacă pare o pierdere de vreme! Acest lucru te poate ajuta să găsești soluții.	Identifică și analizează aspectele pro (avantajele) și contra (dezavantajele) fiecărei soluții.



Alege o soluție sau o combinație de soluții pentru problema respectivă. Creează un plan detaliat de implementare.	Reflectă asupra planului
<p>Gândește-te dacă dispui de toate resursele necesare, dacă știi exact ce trebuie făcut și când trebuie făcut</p>	<p>Analizează cum au decurs lucrurile, există ceva ce-ar trebui să schimbi sau să faci diferit?</p>

Note

[illegible]

Note

[illegible]



Pentru o viață mai ușoară cu acromegalie

Creată în colaborare cu un comitet internațional compus din persoane cu acromegalie, grupuri de sprijin în domeniu și specialiști în psihologia sănătății, Acroline™ este o serie de ghiduri și instrumente utile, concepute să vă ajute să aveți o viață bună și echilibrată cu acromegalie.

Titlurile pe aceeași temă includ:

- ▶ Sănătatea pacientului cu acromegalie
- ▶ Imaginea de sine
- ▶ Sprijinirea persoanelor cu acromegalie



Pfizer România S.R.L

Willbrook Platinum Business and Convention Center
Șos. București-Ploiești nr. 172-176,
Clădirea B, Etaj 5, Sector 1, Cod 013686, București
Tel: +4021-207-2800

Mai 2022. PP-SOM-ROU-0047

O inițiativă sprijinită de către Pfizer în
colaborare cu WAPO.

Material susținut în România de către
Societatea Română de Endocrinologie.



Societatea Română
de Endocrinologie
SRE