



# Imaginea de sine

Un ghid pentru persoanele cu acromegalie

# Meriți să te accepți și să te apreciezi în totalitate, cu fiecare părticică din tine.



**Este adevărat. Chiar meriți.** Pot exista momente în care gândești că nu e așa, nu tot timpul. Poți fi nemulțumit de unul sau de mai multe lucruri legate de tine. Este absolut normal, este OK.

Imaginea de sine - modul în care simțim și gândim despre noi și despre rolul nostru în viață - este importantă. Se întâmplă frecvent să ne îndoim de noi înșine. Este important, de asemenea, să conștientizăm acele îndoieli, deoarece ne pot trage înapoi și împovăra mai mult decât este necesar.

Această broșură conține câteva reflecții despre imaginea de sine atunci când suferi de acromegalie și cum să gestionezi această realitate.

# Cuprins

## Ce înseamnă imaginea de sine 3

Conceptul imaginii de sine, pe cine poate afecta și de ce.

### Ce înțelegem prin imagine de sine? 3

#### Pe cine afectează? 3

## Gestionarea imaginii de sine 4

Unele sugestii referitoare la modul în care putem diminua posibilul impact negativ al imaginii de sine asupra vieții noastre de zi cu zi.

### Gândirea pozitivă 4

### Grija de sine și confortul sufletesc 5

### Gestionarea reacțiilor persoanelor din jur 5

### Comunicarea deschisă și sinceră cu persoanele dragi 7

### Solicitarea de asistență medicală 7

## Cinci moduri care te pot ajuta să ai o imagine mai pozitivă despre sine 8

Vei găsi în acest capitol și câteva sugestii de exerciții mintale - moduri de concentrare interioară asupra gândurilor și sentimentelor tale în diverse scenarii imaginare. Este posibil să fii familiarizat cu acest exercițiu de gândire sau poate fi complet nou pentru tine și destul de incomod, la început. Rezervă-ți un moment pentru a încerca, dacă poți. Acest efort de confruntare și reconsiderare a propriilor gânduri poate diminua posibilul impact al acestora asupra vieții tale de zi cu zi și te poate ajuta să fii mai încrezător în tine.

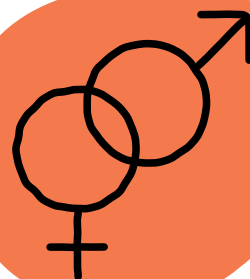
# Ce înseamnă imaginea de sine

## Ce înțelegem prin imagine de sine?

În mintea noastră există o imagine construită din:

- ▶ modul în care ne percepem pe noi și corpul nostru
- ▶ modul în care gândim că arată și funcționează corpul nostru din diferite puncte de vedere
- ▶ modul în care credem că ne percep ceilalți.

Această imagine și modul în care ne raportăm la ea, este imaginea de sine. Ea este corelată cu atitudinea noastră asupra vieții în general, prin urmare este important să o conștientizăm și gestionăm și să solicităm ajutor dacă avem nevoie.



## Pe cine afectează?

Indiferent de durata bolii și de eficiența tratamentului, problemele legate de imaginea de sine pot afecta orice persoană, bărbat sau femeie.

Problemele de imagine pot fi cauzate de semnele și simptomele de acromegalie.

Sau pot fi cauzate de aspecte care nu sunt vizibile, precum schimbările în ceea ce privește fertilitatea, interesul pentru activitatea sexuală, stările de oboseală sau durerile articulare. Problemele de imagine pot avea un impact diferit asupra fiecăruia dintre noi. Pot determina unele persoane să nu se simtă bine „în pielea lor” sau să fie profund nemulțumite de sine sau de propriul corp. Alte persoane pot deveni anxioase și pot dezvolta un comportament evitant.

# Gestionarea imaginii de sine

## Gândirea pozitivă

Gândirea pozitivă - analizarea motivelor pentru care gândești ceea ce gândești despre sine - poate fi la fel de importantă ca îngrijirea sănătății și aspectului fizic. Îți oferim câteva sugestii despre modul în care îți poți gestiona gândurile într-o manieră mai pozitivă, în continuare și la **paginile 8-9**.

### EXERCITIIV DE GÂNDIRE

Gândește-te la câteva lucruri care îți plac la tine. Acestea pot fi caracteristici fizice sau atuuri pe care le posezi, cum ar fi anumite trăsături de caracter. Uneori, conștientizarea calităților noastre fizice și mintale ne poate ajuta să ne schimbăm percepția de sine.

Spre exemplu, îți place părul tău? Au remarcat alte persoane culoarea frumoasă a ochilor tăi? Sau ai putea încerca să îți analizezi chiar mai profund imaginea pe care o ai despre tine. Ești o persoană căreia îi place să facă activitate fizică, să îi ajute pe ceilalți sau să aibă satisfacția lucrului bine făcut? Te fac toate acestea să ai o părere mai bună despre sine?



## Grija de sine și confortul sufleteșc

Îngrijirea sănătății și aspectului fizic te poate ajuta să te simți mai comod în propria piele, să ai o părere mai bună despre sine și să fii mai încrezător în a iniția relații sociale. În ghidul „**Cultivarea stării de bine**” poți găsi câteva idei referitoare la grija de sine.

Unele persoane consideră că mascarea sau ignorarea modificărilor fizice cauzate de acromegalie sau tratamentul acesteia le ajută să se simtă mai bine. Există numeroase lucruri pe care le poți încerca, spre exemplu prin îmbrăcăminte, machiaj, o ținută îngrijită și diverse accesorii poți atrage atenția asupra anumitor aspecte fizice în detrimentul altora.

Poți sugera prietenilor, membrilor familiei sau colegilor să citească ghidul intitulat „**Sprijinirea persoanelor cu acromegalie**”. Acesta i-ar putea ajuta să înțeleagă mai bine prin ce treci și cum te pot ajuta.

## Gestionarea reacțiilor persoanelor din jur

Uneori, prieteni, membri ai familiei, colegi sau persoane străine pot face remarci sau sugestii nedelicate referitoare la aspectul tău fizic sau la boala de care suferi (dacă știi despre ea).

Îți poate fi de mare ajutor să te gândești la aceste situații dinainte și să-ți creezi niște strategii de răspuns. Gândirea unor moduri de relaționare cu ceilalți te poate ajuta să faci față cu mai multă încredere situațiilor care te îngrijorează.

În primul rând, o postură în care ții capul sus și umerii dreapți te va face să pari mai încrezător și sigur de sine, chiar dacă nu te simți așa.

Nu uita, reacțiile altora față de tine, față de ceea ce faci sau modul în care arăți sunt independente de tine (nu sunt vina ta și nu le poți controla, deși ai putea reuși să le influențezi). Este posibil să fie curioși sau să nu înțeleagă cum trebuie sau pe deplin ce este acromegalia sau modul în care te afectează.

În plus, chiar dacă așa pare, aceștia nu doresc de obicei să te supere și este posibil nici să nu realizeze că reacția lor te-a afectat.

Probabil unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face este să vorbești cu ei sau cu o altă persoană despre cum te-au afectat cele spuse. Această comunicare te poate ajuta să privești lucrurile într-o perspectivă diferită, poate mai pozitivă și mai puțin depreciativă.

## EXERCITIUL DE GÂNDIRE

Imaginează-ți două scenarii în care o persoană face o remarcă nedelicată: o situație în care aplici una dintre abordările sugerate aici și alta în care nu faci absolut nimic. Cum te simți în fiecare dintre situații? Îți conferă mai multă încredere sau sentiment al controlului una dintre acestea?

În cele din urmă, gândește-te că modul în care te prezinți în fața celorlalți poate reflecta părerea ta despre tine. Ai putea încerca să porți haine și accesorii care te fac să te simți mai încrezător în tine.

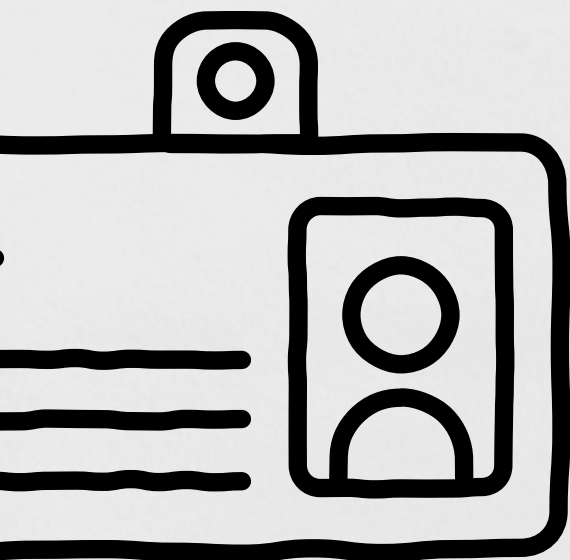
Nu uita, dacă te simți neliniștit sau deprimat, poate deveni dificil să pari OK și să proiectezi încredere în comunicarea cu ceilalți. Exersarea, acasă, de unul singur sau cu persoane în care ai încredere, sau afară, în spații în care te simți cel mai comod, te poate ajuta mult să îți consolidezi încrederea în sine.



## Comunicarea deschisă și sinceră cu persoanele dragi

Preocupările legate de propria imagine îți pot afecta relațiile cu ceilalți și încrederea în plan sexual. Dacă ești implicat într-o relație, este posibil să îți faci griji că partenera/partenerul tău nu te consideră atrăgător/atrăgătoare sau că face comparații între cum arăți acum și cum arătai înainte de a fi diagnosticat sau a avea simptome. Este important să reții că modul în care te percepe partenerul/partenera ta depinde de diferite aspecte: aspecte mai profunde decât modul în care arată sau funcționează anumite părți ale corpului tău. Comunicarea deschisă cu acesta/aceasta și discutarea modului în care te simți cu adevărat poate constitui un stimulent pozitiv pentru relația voastră.

Dacă nu ești implicat într-o relație, te-ar putea îngrijora modul în care ar putea reacționa un eventual partener la boala ta și ce impact ar avea o astfel de reacție asupra ta. Poate fi o sursă continuă de îngrijorare să știi care este momentul și modul corect de a-i spune noului partener despre afecțiunea ta. Ai putea încerca să discuți și să analizezi posibile abordări diferite cu un prieten de încredere sau membru al familiei sau să soliciți sfaturi de pe un grup social din comunitatea persoanelor cu acromegalie (online sau în persoană, dacă există această posibilitate).



## Solicitarea de asistență medicală

Poate consideri că deja consulți suficient de mulți specialiști în domeniul sănătății, dar este important să beneficiezi de consiliere suplimentară dacă problemele de imagine încep să îți afecteze viața de zi cu zi sau să îți copleșească gândurile.

Chiar și doar să discuți cu medicul curant poate fi de ajutor, deoarece acesta îți poate recomanda alți specialiști care te pot ajuta, cum ar fi medici specializați în terapie ocupațională, fizioterapeuți, medici logopezi, consilieri sau psihoterapeuți.



# Cinci moduri care te pot ajuta să ai o imagine mai pozitivă despre sine



## 1. Acordă-ți timp

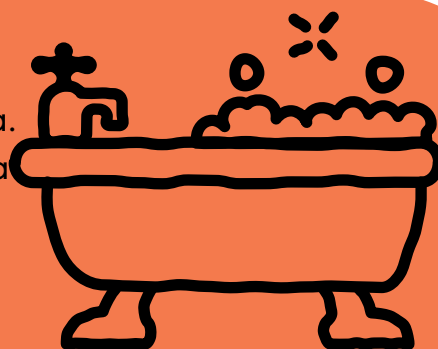
Gestionarea imaginii de sine poate necesita timp, dar primii pași în îmbunătățirea gândurilor și sentimentelor față de sine constau în acceptarea faptului că acestea există, că este complet normal și OK să ne simțim astfel.

## 2. Găsește moduri de a fi recunoscător

Gândește-te la ce a făcut corpul tău pentru tine. Te poți simți mândru că ai reușit să parcurgi etapele până la diagnostic, că ai făcut față cu succes intervenției chirurgicale sau altor tratamente. Este posibil chiar să descoperi că îți apreciezi mai mult acum propriul corp decât înainte de stabilirea diagnosticului.

## 3. Rezervă-ți timp pentru tine

Rezervă-ți timp periodic pentru a te răsfăța. Poate fi un lucru simplu, precum retragerea într-un loc liniștit în care să citești sau să te reculegi, sau o baie relaxantă.





#### 4. Lasă-ți prietenii să te ajute.

Încearcă să menții în jurul tău oameni pozitivi, care te acceptă cu adevărat așa cum ești și care te încurajează să îți valorifici atuurile. Ai putea apela la ei ori de câte ori ai nevoie de o încurajare afectivă. Ai putea, de asemenea, să îți comunici gândurile în cadrul unui grup social al comunității persoanelor cu acromegalie. În secțiunea „Comunicarea cu cei din jur” din ghidul „**Cultivarea stării de bine**” poți găsi câteva sugestii de astfel de grupuri.

#### 5. Cultivă-ți starea de bine.

De la prezentarea la consultații, până la lectura actuală a acestei broșuri. Gândește-te la toate lucrurile pe care le faci deja pentru a avea grijă de tine și feliicită-te pentru ele. Pot exista lucruri care necesită îmbunătățire, de exemplu: să ai o dietă mai echilibrată, să te odihnești suficient sau să faci ceva mai multă mișcare. Nu te judeca prea aspru pentru ele. Poți să începi să le faci de acum încolo. Consultă ghidul „**Cultivarea stării de bine**” pentru câteva sugestii în acest sens.

## 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:

- ▶ Cultivarea stării de bine
- ▶ Sănătatea pacientului cu acromegalie
- ▶ 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

2021 ©Pfizer Inc. Toate drepturile sunt rezervate.  
Mai 2022 PP-SOM-ROU-0046

O inițiativă sprijinită de către Pfizer în  
colaborare cu WAPO.



Material susținut în România de către  
Societatea Română de Endocrinologie.

