

Il Mieloma Multiplo E TU

TROVA LA FORZA

ANDARE OLTRE
LA DIAGNOSI
E NON LASCIARSI
VINCERE
DALLA PAURA.



Come affrontare il mieloma multiplo?

01. Riconosci i disturbi a cui potresti andare incontro.



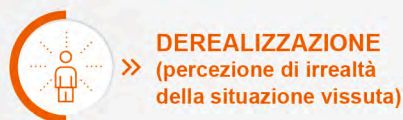
» ANSIA



» DISTURBI
DEL SONNO



» RABBIA



» DEREALIZZAZIONE
(percezione di irrealtà
della situazione vissuta)



» DEPRESSIONE



» RALLENTAMENTO
CAPACITÀ
COGNITIVA

02. Affrontali e lasciati aiutare.



» PSICOTERAPIA
COGNITIVO-
COMPORMENTALE:
tecniche per stare bene



» PSICOTERAPIA BASATA
SU CONTROLLO EMDR:
desensibilizzare il trauma



» PSICOTERAPIA
DI GRUPPO:
confrontarsi con altri pazienti



» TECNICHE
DI RILASSAMENTO:
respirazione, yoga,
mindfulness e meditazione



Ognuno ha i suoi tempi: non affrettare
il processo di accettazione.



Non sei solo: rivolgiti al tuo medico
ogni volta che ne senti la necessità.

Il Mieloma Multiplo ci rende una famiglia.



Per saperne di più vai su
www.multiplemyelomaandyou.com/it/