

# 심리적 안정을 위한 요법

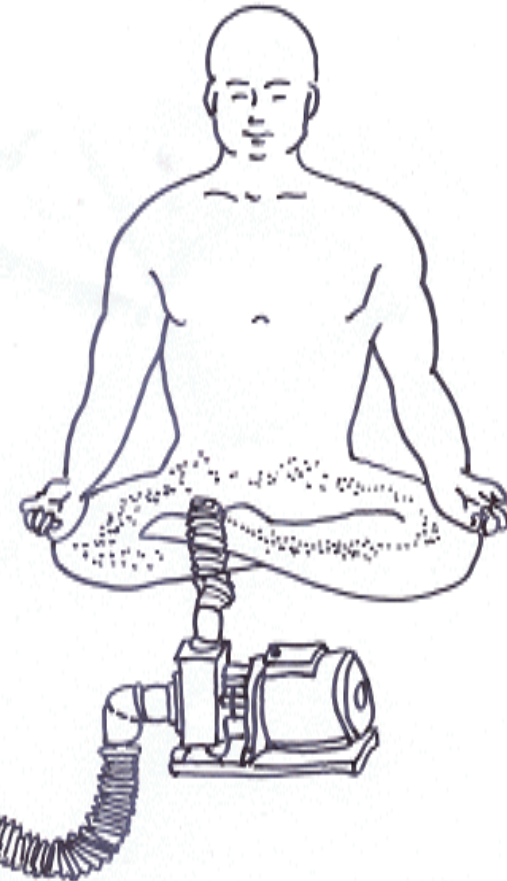
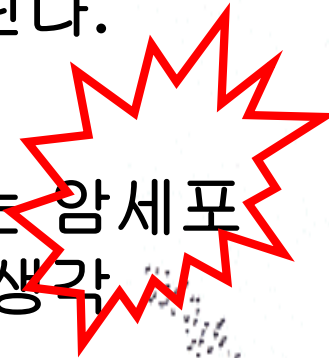
## 주순옥

# 우리의 상상력은 어디까지



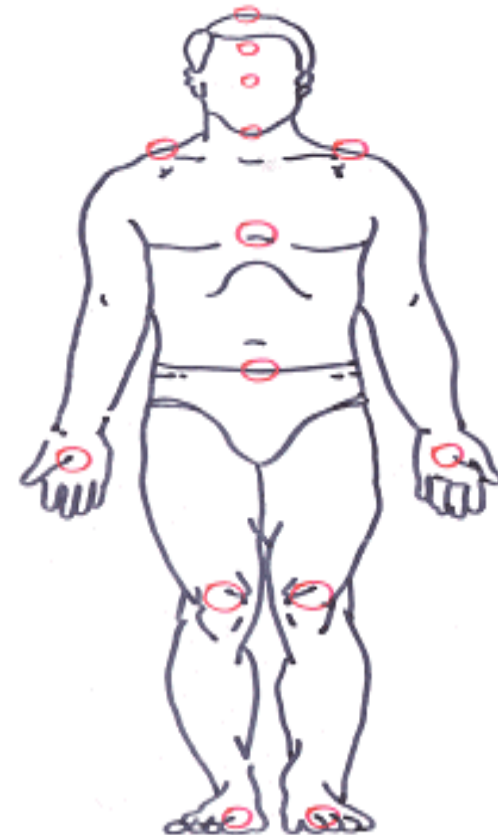
# 상상 요법

- § 상상요법은 일종의 시각화요법
- § 몸속의 암에 대항하여 싸움을 하는 내면의 그림을 마음속에 그린다.
- § 항암제를 청소기로 상상하여 이 청소기가 몸속에 남아있는 암세포들을 완전히 빨아 버린다고 생각



# 이완법

- n 조용한 장소에서
- n 편안한 자세로
- n 눈을 감고
- n 머리끝 - > 발끝까지
- n 10초간 긴장, 20초간 이완
- n 숨을 들이마시면서 하나
- n 내쉬면서 '편안하다'





# 마사지법

- n 신체를 만져주면 치료 효과
- n 마사지는 신체의 넓은 근육을 두드리거나 밀거나 하는 방법
- n 가장 흔히 사용하는 방법은 등마사지
- n 병원에서는 손마사지를 간단히 활용  
손마사지는 오심과 구토, 통증 조절에 도움이 되고, 마음을 편안



# 명상법

- n 명상은 당신의 에너지를 특정한 무언가에 생각을 몰두시키는 이완 기술
- n 항암치료로 인해 스트레스 받고 있을 때 특히 도움
- n 한 단어를 계속 반복적으로 되뇌거나 한 사물을 집중해서 바라보는 방법
- n 당신의 생각, 느낌, 상상을 마음 가는 대로 흐르게 두는 것
- n 종교가 있는 분들은, 기도를 통해 위로와 힘, 영적 성장



# 전환요법

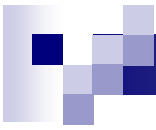
- n 전환요법은 당신의 마음을 걱정거리나 통증으로부터 멀리 떼어놓는 행동을 활용하는 것입니다.
- n 친구나 가족과 대화하는 것, 텔레비전을 시청하거나 라디오를 듣는 것, 독서하기, 영화 보기, 뜨개질이나 퍼즐, 모형 만들기과 같이 손을 사용하는 취미활동, 그림 그리기 등이 사용되는 방법입니다.
- n 항암제를 투약 받고 있는 동안 음악을 듣거나 함으로써 몸이 불편한데 집중된 신경을 분산시켜 불편감과 통증을 덜 느끼게 할 수 있습니다.



# 적당한 활동

- n 적당한 활동은 통증 경감, 약해진 근육 강화, 피부, 심장, 폐기능의 향상과 무력감이나 절망감의 회복을 도와줍니다.





감사합니다.

