

Information Brochure



Introduction

- In the first session of the therapy, we will discuss about various things such as breast cancer myths and misconception related to breast cancer and also, we will discuss about stress in details along with the various coping mechanism that can be used to handle the stress in our lives. It will begin with psychoeducation about breast cancer related common myths and misconception.
- You will be explained about cancer development, its effect on the physiology (fatigue, pain, reduced appetite) and psychology (stress, anxiety, depression, fear of recurrence of cancer among individuals) and the various coping mechanisms that help individuals cope better with cancer will be discussed.
- We will also practice some basic mindfulness exercises like raisin exercise and meditation.
- In the second session of therapy various mindfulness exercise (body scan, mindfulness stretching and 3-minute breathing space) will be practiced and taught to you. We will evaluate your relaxation. Also, various audio and video recorded practices will be shared with you to help you practice at home.
- In the third session, we begin with discussing the problems faced during the practice of exercises and if any, clarification needed. We will discuss about negative thoughts and acceptance of these thoughts as part of a live.
- The fourth session is the last session in which we will reflect on what we have learnt during therapy. You will also learn how to make mindfulness exercises a part of your daily life (mindfulness eating, mindfulness bathing, mindfulness walking etc.)

What to expect?

During the therapy sessions, you will be taught about mindfulness exercises and techniques that will help you reduce stress and adjust appropriately.

How long will be the therapy?

The therapy will last for 4 weeks, with one session every week.

What you have to do during therapy?

You will be taught various exercises that needs to be practiced on a daily basis for 2 months. For your convenience audio and video guided practices will also be shared with you..



सूचना विवरण पुस्तिका

परिचय



- चिकित्सा के पहले सत्र में, हम बहुत-सी चीजों के बारे में चर्चा करेंगे जैसे स्तन कैंसर के मिथक और स्तन कैंसर से जुड़ी गलत धारणा तथा इसके अलावा तनाव के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे और साथ ही उन विभिन्न कोपिंग मैकेनिज़्म के बारे में भी चर्चा करेंगे, जिनका उपयोग हमारे जीवन में तनाव से निपटने के लिए किया जा सकता है। इसकी शुरुआत स्तन कैंसर से संबंधित आम मिथकों एवं गलत धारणाओं के बारे में मनोवैज्ञानिक शिक्षा से होगी।
- आपको कैंसर के विकास, इसके शरीर क्रिया विज्ञान (थकान, दर्द, भूख में कमी) और मनोविज्ञान (तनाव, चिंता, अवसाद, व्यक्तियों में कैंसर की पुनरावृत्ति का भय) पर प्रभाव के बारे में बताया जाएगा तथा उन विभिन्न कोपिंग मैकेनिज़्म पर चर्चा की जाएगी, जो व्यक्तियों को कैंसर से बेहतर ढंग से सामना करने में मदद करते हैं।
- हम कुछ बेसिक माइंडफुलनेस व्यायाम जैसे रैज़िन व्यायाम और ध्यान का भी अभ्यास करेंगे।
- चिकित्सा के दूसरे सत्र में विभिन्न ध्यान संबंधी व्यायाम (बॉडी स्कैन, ध्यान संबंधी स्ट्रेचिंग और 03 मिनट विश्राम) का अभ्यास कराया जाएगा और आपको उन्हें सिखाया जाएगा। हम आपके विश्राम का मूल्यांकन करेंगे। साथ ही, घर पर अभ्यास करने में आपकी मदद करने के लिए रिकॉर्ड किए गए विभिन्न ऑडियो और वीडियो आपके साथ साझा किए जाएंगे।
- तीसरे सत्र में, हम अभ्यास के दौरान आने वाली समस्याओं पर चर्चा करेंगे और यदि कोई स्पष्टीकरण आवश्यक हो, तो उस पर चर्चा करेंगे। हम नकारात्मक विचारों और इन विचारों को अपने जीवन का हिस्सा स्वीकार करने जैसे व्यवहार अथवा विचार के विषय में चर्चा करेंगे।
- चौथा सत्र अंतिम सत्र है जिसमें हम थेरेपी के दौरान सीखी गई बातों पर विचार करेंगे। आप यह भी सीखेंगे कि ध्यान संबंधी व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा कैसे बनाया जाए (माइंडफुलनेस ईटिंग, माइंडफुलनेस बाथिंग, माइंडफुलनेस वॉकिंग आदि)

क्या उम्मीद करें?

चिकित्सा के दौरान, आपको ध्यान संबंधी व्यायाम और तकनीकों के बारे में सिखाया जाएगा जो आपको तनाव कम करने और उचित रूप से समायोजित होने में मदद करेंगे।

चिकित्सा की अवधि?

यह चिकित्सा 4 सप्ताह तक चलेगी, जिसमें हर सप्ताह एक सत्र होगा।

चिकित्सा के दौरान आपको क्या करना होगा?

आपको विभिन्न व्यायाम सिखाए जाएंगे जिनका अभ्यास आपको 02 महीने तक रोजाना करना होगा। आपकी सुविधानुसार ऑडियो और वीडियो निर्देशित अभ्यास भी आपके साथ साझा किए जाएंगे।

