

Io, EMA E TU

TROVA LA FORZA

OLTRE LA DIAGNOSI,
CORAGGIO E FIDUCIA
PER UNA NUOVA
QUOTIDIANITÀ.



Come affrontare il mieloma multiplo?

01. Riconosci i disturbi a cui potresti andare incontro.¹



» ANSIA



» DISTURBI DEL SONNO



» RABBIA



» DEREALIZZAZIONE
(percezione di irrealtà
della situazione vissuta)



» DEPRESSIONE



» RALLENTAMENTO
CAPACITÀ COGNITIVA

02. Affrontali e lasciati aiutare.¹



→ **Tecniche per stare bene:**
PSICOTERAPIA COGNITIVO-
COMPORMENTALE



→ **Affrontare il trauma
della diagnosi:**
PSICOTERAPIA BASATA
SU CONTROLLO EMDR



→ **Confronto con gli altri pazienti:**
PSICOTERAPIA DI GRUPPO



→ **Respirazione, yoga,
mindfulness e meditazione:**
TECNICHE DI RILASSAMENTO



RICORDA



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.

¹. Lang-Rollin I, Berberich G. Dialogues Clin Neurosci. 2018; 20(1):13-22.

Io, EMA E TU

Sito GSK di divulgazione di informazioni per i pazienti. Il presente sito non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-MMU-WCNT-240001
20 Maggio 2024



Per saperne di più vai su
<https://www.ioemaetu.it/>