

À la découverte du mieux-être

GÉRER LES ÉMOTIONS DANS LE PROCESSUS DE DÉCISION D'UN ESSAI CLINIQUE

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Le processus par lequel vous contrôlez les émotions que vous éprouvez, le moment où vous les éprouvez, la façon dont vous vivez et exprimez vos sentiments

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Renforcer les liens sociaux par le biais du soutien de la famille et des pairs, de la thérapie de groupe et individuelle, permettant une acceptation inconditionnelle et empathique.

COMPASSION ENVERS SOI-MÊME

Pratiquer des affirmations positives, prendre soin de soi, exprimer sa gratitude, tenir un journal, aimer la gentillesse et écouter de la musique

PLEINE CONSCIENCE

Sensibilisation aux expériences sans jugement pour obtenir une relaxation ciblée, en utilisant la méditation, la respiration et la réflexion sensorielle

Connectez-vous avec des personnes ressources pour vous aider à vous guider dans ce voyage
1-833-PTC-HOPE (1-833-782-4673)
En espagnol
1-833-PTC-VIDA (1-833-782-8432)
patientengagement@ptcbio.com

L'idée et la participation à des essais cliniques suscitent toute une plage d'émotions

- Les participants à des essais cliniques peuvent éprouver des sentiments de tristesse, de peur, de méfiance, d'anxiété et d'isolement
- Les aidants peuvent ressentir du stress, de la fatigue, de la tristesse, de l'isolement, de la frustration et du stress

CONSCIENCE DE SOI

- Prendre conscience des pensées, des sentiments et des émotions
- Nommez vos émotions et prenez conscience du sentiment qui contrôle votre esprit et votre comportement