**Государственное автономное учреждение здравоохранения Тюменской области «Многопрофильный клинический медицинский центр «Медицинский город»**

**Психологическая готовность к прохождению**

**магнитно-резонансной томографии (МРТ)**



**Какие вопросы следует себе задавать, перед прохождением МРТ?**

1. Понятна ли мне, полученная информация от лечащего врача?
2. Зачем и (или) для чего, мне необходимо проходить эту процедуру?
3. Вредна ли она для меня?
4. Что я буду чувствовать во время прохождения процедуры?
5. Сколько по времени длится эта процедура?
6. Как мне правильно настроиться на МРТ? Чем занять себя во время процедуры?
7. Какой порядок прохождения МРТ?
8. Какие могут быть последствия?
9. Как мне побороть свою тревожность?
10. Кто смог бы мне помочь?

**Порядок подготовки к МРТ**

**Шаг № 1:** Если у вас остались вопросы, после назначения МРТ лечащим врачом, то возьмите лист бумаги и составьте список вопросов, которые необходимо прояснить перед прохождением МРТ. Задайте вопросы лечащему врачу, или самостоятельно изучите необходимую информацию на сайте Учреждения.

**Шаг № 2:** Если Вас смущает специфический звук аппарата МРТ, то на период прохождения процедуры, для того чтобы чувствовать себя легко и безопасно, можно попробовать «напевать любимую песенку» или вести счет. Можно включить воображение и мысленно рисовать картину на потолке помещения.

**Шаг №3:** Если Вам сложно настроить себя на то, что некоторое время необходимо будет лежать, то постарайтесь дома заранее тренироваться «лежать» в течение указанного времени. Можно на период процедуры взять в кисть руки игрушку «антистресс».

**Шаг № 4:** Если Вам сложно воспринимать верхнюю поверхность аппарата МРТ, постарайтесь дома потренироваться находиться в похожем состоянии. Накройтесь наполовину одеялом на расстоянии вытянутых перед собой руки и немного полежите зарытыми глазами. Каждый день постарайтесь увеличивать время тренировки.

**Шаг №5:** очень важно самому себе объяснить смысл предстоящей процедуры! Если Вы понимаете, что данную процедуру Вам все же необходимо пройти, но вам сложно самостоятельно к ней подготовиться, тогда предлагаем Вам обратиться за помощью психолога.



**Сектор психологического сопровождения**

**ГАУЗ ТО «МКМЦ «Медицинский город»**

**Бесплатно оказывает психологическую помощь пациентам и (или) их родственникам**

**(при онкологических заболеваниях)**

**Сайт:** https://medgorod.info

Режим работы: **пн.-пт. с 8.00 до 20.00, сб. 8.00 до 14.30**

Запись на прием: **тел. (3452) 520-303**

**тел. (3452) 270-681**

адрес:г. Тюмень, ул. Барнаульская, 32 (корп.1), поликлиника, каб. 100.

**Прием ведут:**

**Курманова Наталья Валентиновна** - заведующий сектором, медицинский психолог

**Аминова Ирина Алексеевна** - медицинский психолог

**Герман Татьяна Ивановна** - медицинский психолог