

ФГБУ

**«НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина»
Минздрава России НИИ Детской онкологии
и гематологии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПАЦИЕНТАМ**



*Автор : психолог
Сачук Ольга Васильевна*

Психологическая помощь онкологическим пациентам

Пациент (от лат.) – терпение.

Именно это качество – терпение, настойчивость приходится проявлять в первую очередь всякому, кто столкнулся с болезнью.

Но кроме нетерпеливой,
эмоциональной души и
аналогичного интеллекта человек
наделен еще особой телесной
природой, которая, как и все в
природе, неспешна и сбалансирована. Нарушение в
одном неизбежно сказывается в другом.



Преодолеть болезнь – значит, быть терпеливым и упорным.
Часто терпения нам как раз и не хватает, как не хватает других
простых ресурсов: времени, сил, человеческой поддержки.

Рекомендации пациенту и родителям

Правило 1. Сначала было слово

Прежде всего, подумайте о том, с кем обсудить, с кем поделиться этой проблемой.

Нельзя носить эту информацию в себе. Многократно обдумывая и взвешивая тревожные факты, человек всегда невольно усугубляет свою реакцию на них, «запугивает» себя.

В старину говорили: «Что сказано – то улетало». Это очень точное психологическое наблюдение. Поэтому, в первую очередь вам нужен собеседник.



Правило 2. Выбор собеседника

Выбирайте его тщательно.

Опасайтесь тех, кто любит поахать над чужими трудностями, да еще подлить масла в огонь, начав



рассказывать вам множество печальных примеров, которые к вам, как вы понимаете, совершенно не относятся!

Вам нужен разумный и деятельный собеседник, которым, в первую очередь,

может стать ваш врач или психолог.

Близкие люди. Среди близких людей вам необходимы собеседники.

В первую очередь, поговорите с теми, кому вы действительно дороги, кто к вам привязан. Почувствуйте, как они переживают за вас, ведь наши близкие часто переживают даже по поводу обычной простуды, и вы знаете, что их страх – это не характеристика опасности болезни, а просто выражение их любви и заботы. Вам важно понять, что вы им нужны.



Врач. Тщательно расспросите своего врача, какие действия вам нужно предпринять.

Только врач, а не «бабушки на лавочках», приведет вам реальную статистику по вашему виду заболевания.



Правило 3. Фактор времени

В онкологии время является важным фактором, и здесь важно не тянуть и не мучить себя сомнениями? — делать все быстро, четко и своевременно.

Врачи часто торопят вас не потому, что все уже плохо, а как раз потому, что именно сейчас они видят хорошие перспективы лечения. Кроме того, ученые разрабатывают стандарты диагностики и лечения исключительно для достижения положительного исхода.

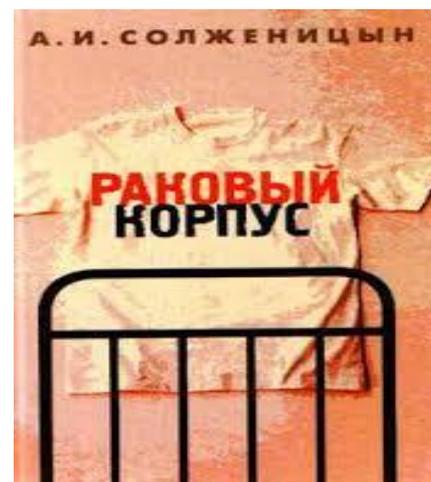
Онкологический диагноз не всегда означает путь к хроническому, рецидивирующему заболеванию. Часто нужно просто потратить на лечение определенное время. Но это время обычно весьма существенно. Речь может идти не только о нескольких месяцах, но и о годах, а отсюда...



Правило 4. Вы полноправный и активный участник процесса лечения

Вам, прежде всего, необходимо собрать силы, проанализировать свои ресурсы. Мы говорим, в первую очередь, о психологических ресурсах.

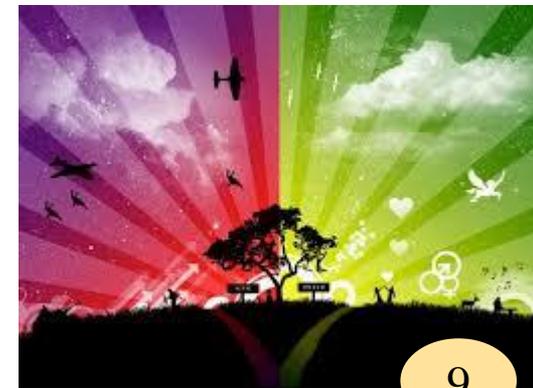
В книге А. И. Солженицына «Раковый корпус» главный герой, прототипом которого был сам автор, во время лечения внушает каждой раковой клеточке, что они уничтожаются, что им больше не быть.



Правило 5. Учись властвовать собой

Психологи считают, что очень опасно принимать болезнь, как составную часть себя, «впускать» ее в свою жизнь. Если учесть природу онкологического заболевания, наш организм уже совершил ошибку, приняв клетки, подлежащие умиранию, за новые и ценные элементы своей структуры, которые он активно питает и растит. Поэтому, наша психика должна быть активно настроена на отторжение болезни, отторжение опухоли. Не считайте, что эта проблема вошла в вашу жизнь навсегда. Подумайте о том, что будет после этапа лечения, - поверьте, что такое время наступит, - подумайте, к чему вы хотите прийти, чего добиться.

Побеждает верующий – об этом надо помнить всегда и везде, и не только в болезни.



Правило 6. Контроль ситуации

Еще один важный ресурс – организационный.

Отнеситесь по деловому к планам лечения. Выясните, какими дополнительными возможностями и социальными льготами вы обладаете.

И, конечно, определитесь, кто может вам помочь практически.



Правило 7. Действую, борюсь, живу

Может случиться, что на первых порах у вас будет недостаточно информации о дальнейших перспективах и возможностях. Поэтому, ваши действия – дополнительные консультации и диагностика.

Обращайтесь только к врачам в специализированные клиники. Не бросайтесь к экстрасенсам, астрологам, магам и т.п. – вас, скорее всего, обманут.



Жизнь. Иногда во время болезни нам кажется, что она отделила нас от привычного круга людей, забот, интересов и тем самым сделала нас одинокими. Жизнь представляется поделенной на время «до» и «после» диагноза. Но часто такими одинокими мы делаем себя сами.

Ищите тех, кто может оказать вам помощь, и вы увидите, что таких людей много. Сохраняйте «ясную голову», не передоверяйте свою судьбу ни смутным страхам, ни назойливым «кудесникам». Ведь это ваша жизнь и, хотя с вами рядом целая армия врачей, целые батареи лекарств, целые легионы изобретений современной науки – полководец этой армии именно вы!



Как справиться с шоковой реакцией после объявления диагноза

Как показывает опыт работы с пациентами, почти каждый где-то слышал или читал о периодах переживания тяжелого заболевания, независимо от того, онкология это или какое-то другое заболевание, угрожающее жизни. Давайте кратко назовем периоды:

1. Отрицание или шок.
2. Гнев.
3. Торг
4. Депрессия.
5. Принятие.

Этапы переживания заболевания

Отрицание или шок



Шок, с англ. – удар, потрясение

В результате этого человек становится апатичным, вялым, может долго смотреть в одну точку, плохо спит, ничего не хочет и злится на тех, кто настаивает на действиях, живет на «автопилоте»

Шок – это абсолютно нормально; в какой-то степени он является «спасательным кругом», который защищает нас от потрясения и даже от серьезной психологической травмы.

Спокойно сядьте и посидите, глубоко подышите минут 10-15, вдыхая через нос, выдыхая через рот, подумайте о чем-то постороннем. Попейте водички или сладкого чаю. Что касается известного народного средства – 50-100 грамм горячительного, а не горячего, - можно, но не увлекайтесь. Скажите себе: «да, это происходит со мной, я готов (или готова) принять это, я могу действовать, я справлюсь, я не один (не одна), у меня есть выбор».



Дальше можно набросать краткий план действий. Очистите и съешьте апельсин, можно, в крайнем случае, покричать или что-то сломать, порвать.

Улыбнитесь зеркалу и покажите себе язык.

Гнев

Фаза протеста



Характеризуется выраженной эмоциональной реакцией, агрессией, обращенной на врачей, общество, родственников, гневом, непониманием причин болезни

В этом случае необходимо выговориться, высказать все свои обиды, негодование, страхи, переживания, представить позитивную картину будущего.

Торг

Фаза торга



Для этой стадии характерны попытки «выторговать» как можно больше времени жизни у самых разных инстанций. Происходит резкое сужение жизненного горизонта человека

В этом случае важна только позитивная информация и позитивный настрой.

Надежда и вера в успех лечения являются спасательным кругом для тяжело больного человека.

Депрессия

Фаза депрессии



На этой стадии человек понимает всю тяжесть своей ситуации. У него опускаются руки, он перестает бороться, избегает своих привычных друзей, оставляет свои обычные дела

В этой ситуации человеку необходима уверенность, что он не один, что за его жизнь продолжается борьба, его поддерживают и за него переживают

Принятие

Фаза принятия



Наиболее рациональная психологическая реакция, хотя до нее доходит далеко не каждый. Больные мобилизуют свои усилия, чтобы несмотря на заболевание, продолжать жить с пользой для близких.



Как справиться со своим душевным состоянием

Тяжелая реакция человека на диагноз врача естественна.

Врачи хорошо знают: проблема психологического состояния онкологического пациента – это та «мелочь», от которой зачастую зависит результат лечения.

Тоска, тревога, внутренне напряжение, беспокойство или, напротив, апатия, заторможенность, вялость, нежелание что-либо делать, неконтролируемое раздражение – все симптомы психического неблагополучия.



Причины депрессивного состояния могут быть весьма различными.

Депрессия - это не слабость, не отсутствие душевного равновесия или усталость. Это самостоятельное заболевание и него есть свои СИМПТОМЫ:

1. *Повышенная утомляемость на протяжении дня.*
2. *Постоянная сонливость, или, напротив, бессонница.*
3. *Отсутствие аппетита, потеря вкуса пищи.*
4. *Проблемы с концентрацией внимания.*
5. *Постоянная тревога, беспокойство без видимых на то оснований.*
6. *Постоянное чувство, что вы никому не нужны.*
7. *Уныние или тоска.*
8. *Потеря веса.*

Как научиться снимать напряжение

Пациент испытывает постоянный стресс.

Это может быть страх смерти, страх развития метастазов, рецидива, страх перед врачами, лечением, страх отвержения близкими. От нас требуют постоянного принятия решений, от которых очень многое зависит, или мы, напротив, находимся в состоянии «стресса нехватки информации», причем неизвестность и ожидание изматывает сильнее любой другой нагрузки.

***Вывод:** надо научиться бороться с напряжением, вызванным стрессом.*



Стресс – это не всегда плохо.

1. Остановитесь. Оглянитесь. Побудьте наедине с собой.
2. Престаньте думать, закройте глаза и послушайте тишину. Подышите.
3. Визуализируйте. Включите воображение и почувствуйте поверхность предметов, запахи, цвет, звук. Пройдитесь по любимому месту, постарайтесь как можно более четко его представить и запомнить.
4. Пройдитесь пешком, погуляйте.

Помните, в какой бы ситуации Вы не оказались, Вы не один – есть друзья и близкие, есть психологи, которые вам обязательно помогут!

Найти выход... Как?

Оглянитесь вокруг, посмотрите, сколько счастливых людей вокруг Вас. Я имею ввиду по-настоящему счастливых. Таких людей очень мало, слишком мало... Жизнь – это бесценный дар, который нам необходимо ценить и которым необходимо наслаждаться каждое мгновение.

Так почему же мы бежим по этой жизни как загнанные лошади, не успевая ничего и, что страшно, не оставляя себе времени на главное – остановиться, вдохнуть полной грудью воздух жизни, расслабиться и ощутить свое присутствие *В НЕЙ* (в *СОБСТВЕННОЙ* жизни!) здесь – на этом самом месте, и сейчас – в эту самую секунду...

И вот тут встает, пожалуй, самый главный вопрос, ставший классическим, – *ЧТО ДЕЛАТЬ?*



Стоп... Остановитесь немедленно, прямо сейчас...

Многие воспринимают болезнь как наказание свыше:

За что это мне? Зачем? Почему?...

Другие воспринимают свою болезнь как «злую» случайность: *Почему именно я? Почему мне так не повезло?*

Мы думаем, что наступление болезни – это определенный момент в прошлом, и искать ответы на наши вопросы мы пытаемся именно там. Чтобы кардинально поменять отношение к болезни, необходимо поменять внутренние вопросы на один-единственный, вопрос: ***Для чего?***

Задавая себе этот вопрос мы постепенно меняем отношение к болезни как к наказанию, на отношение, как к *возможности* что-то изменить в себе!



Что такое болезнь? Это крик нашего организма о том, что что-то с нами не в порядке. Организм и психика, тело и душа неразрывно связаны между собой. По сути – это единое целое. Если мы не живем, а существуем, хотя достойны того, чтобы жить, наша душа хочет нам сказать об этом всеми доступными способами.

Врачи не всегда способны справиться с заболеванием, т.к. они лечат от следствия, а не от причины. Но на самом-то деле, каждый человек может справиться со своей болезнью – это заложено в нас. К сожалению, нет точных ответов, как именно нужно использовать наш внутренний резерв «души», чтобы победить болезнь.



Задумайтесь... Каждую секунду, когда мы грустим, страдаем, жалеем о прошлом, мы крадем время у самих себя. Мы ворует время у своего настоящего! Мы живем и варимся в собственном соку нашего прошлого с приправами грез или страхов о нашем будущем. И там нет места для нашего настоящего. Вы только *вдумайтесь – В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕ ОСТАЕТСЯ МЕСТА ДЛЯ НАШЕГО НАСТОЯЩЕГО.*

Это катастрофа!

Ответьте себе на один вопрос, только честно: а были ли Вы счастливы раньше?



Боль – это предупреждающий сигнал организма о нарушениях его работы. Поэтому если Вы почувствовали боль впервые и не знаете о ее причинах, если она вдруг началась в нетипичном месте, то это и прочие необычные явления требуют немедленного вмешательства врача.

Техники снятия боли не являются «панацеей» и ни в коем случае не заменяют фармакологические методы снятия боли, они могут использоваться во взаимодействии с ними.

Также методы психотерапии боли требуют наличия хорошо развитого воображения, умения владеть собой и расслабляться.



Факторы, которые зависят только от нас, и мы можем влиять на них самостоятельно

*Когнитивные оценки
боли*

*Уровень тревожности
личности*

Абдоминальное дыхание

Очень простой и эффективный метод. Сядьте удобно и сложите руки на коленях. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

Повторите цикл.

Визуализация

Она заключается в том, что Вы подробно представляете себе место, в котором хотели бы находиться, и на некоторое время мысленно переноситесь туда.

Попробуйте дать свободу своему воображению, постараться расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях, возникающих образах.



Большое значение имеют звуки, запахи, тактильные ощущения.

Обратите внимание, во что вы одеты, какое время суток сейчас, что вы видите, какова температура воздуха, какого цвета и формы окружающая растительность, какова она на ощупь и т.д.



Второй способ этой серии заключается в визуализации переживания боли, болезни

1. Обратите свой внутренний взгляд на место, в котором сосредоточены неприятные ощущения, или на ваши негативные эмоциональные реакции.

2. Теперь представьте себе: если бы это выглядело как образ, то каков этот образ?

3. Когда вы видите образ боли, просто оставайтесь с ним и с ощущением некоторое время. Не нужно ничего делать специально. Просто смотрите. Просто осознавайте.

4. Позвольте проявиться этим ощущениям или переживаниям явно. Наблюдайте.

5. Теперь задайтесь вопросом: какое средство поможет мне с этим справиться? И представьте себе этот образ.

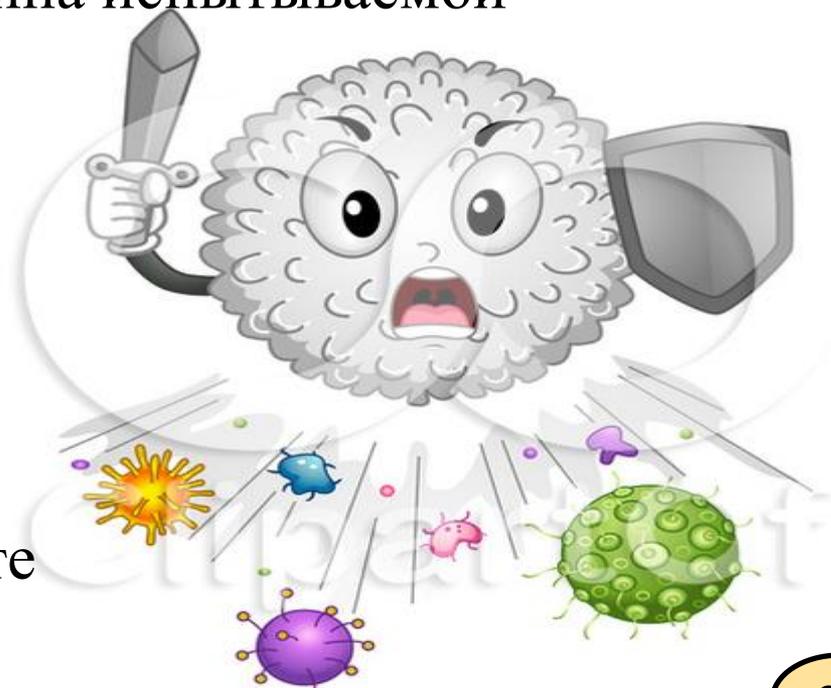
6. Делайте это не торопясь и наблюдая за тем, как меняется ваша внутренняя картинка.

7. Постепенно возвращайтесь к себе, обратите внимание на то, что изменилось в вас. Дайте себе еще некоторое время для релаксации и размышления.

Метод визуализации Саймонтонов

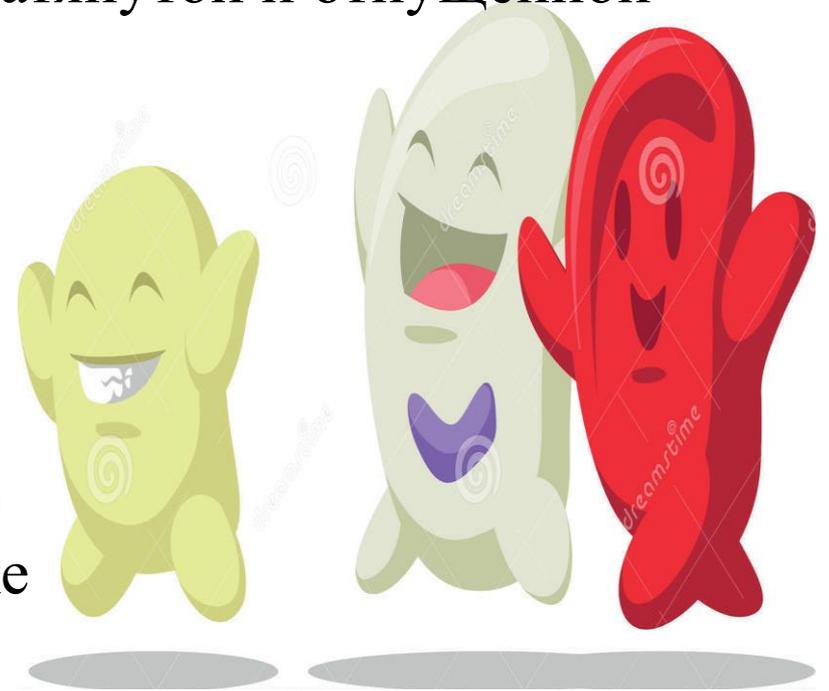
Создайте образ целительных сил организма. Представьте себе, что ваши лейкоциты (или какой-то иной символ целительных сил вашего организма) отправляются на разведку, чтобы выяснить, в чем причина испытываемой боли.

Постарайтесь увидеть этих «разведчиков» как можно отчетливее. Пошлите их к тому месту, где вы ощущаете боль.



Если эти лейкоциты (или ваш собственный мысленный образ) находят не рак, а напряженные болезненные мышцы или связки, то представьте себе, что эти мышцы или связки расслабляются. Постарайтесь почувствовать расслабление в этой области, мысленно вообразите, как они расслабляются, подобно натянутой и отпущенной резинке.

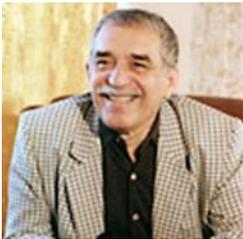
Обратите внимание, что по мере того как Вы удерживаете в воображении образ расслабляющихся мышц и связок, боль постепенно уменьшается и может даже полностью отступить.



Они победили болезнь



Александр Исаевич Солженицын. Писатель всегда верил, что ни в коем случае нельзя принимать рак как часть самого себя, он является чужеродным телом в организме, которое должно быть изгнано, разрушено и отторгнуто.



Габриель Гарсиа Маркес - первооткрыватель направления в литературе и автор галереи удивительных, запоминающихся персонажей, победил рак целых два раза.



Успешно пройдя через все испытания, преодолев 18 операций, несколько сеансов облучения и несколько курсов химиотерапии, женщина ни на секунду не позволила себе усомниться в том, что справится с недугом и выйдет победителем из неравной битвы с коварной болезнью.

Они победили болезнь



Бывший госсекретарь США Колин Пауэлл лечился от рака простаты после прохождения курса терапии знаменитый политик приступил к своим государственным обязанностям и выполнял их несколько лет, уйдя в отставку совсем по другому поводу.



Когда певица Анастейша интересовалась операцией по уменьшению груди, при обследовании у нее в возрасте 29 лет обнаружился рак молочной железы. Пройдя комбинированное лечение, певица вернулась на сцену с альбомом Anastacia.



Брук Шилдс поставили диагноз «рак шейки матки» В том, что Брук действительно победила рак, можно не сомневаться, ведь не так давно актриса родила прелестную дочурку!

Как вселить надежду в ребенка...

Позитивный настрой и желание бороться, несмотря на все трудности в процессе лечения, являются основой выздоровления.

Задумывались ли Вы, что такое надежда?

Вселить в человека надежду можно двумя путями: пока есть шанс восстановить здоровье и силы, надо говорить с ребенком о том, что его надежды не перечеркнуты, а только отложены.

Если же Вы видите, что из болезни не удастся выйти без потерь и такой, как раньше жизнь точно не будет, поработайте над тем, чтобы ребенок увидел новые горизонты, сформировал новые ожидания.



Именно близкие люди способны оказать психологическую поддержку, вселить уверенность в своих силах и желание бороться с болезнью.

Важно! Избежать поверхностного оптимизма, неискренность которого ребенок всегда ощущает.

Очень часто человек, утверждающий, что лечение бессмысленно, больше всего хочет, чтобы его переубедили, вернули ему эту утерянную надежду.

Постарайтесь убедить своего ребенка, что главная задача сейчас – запастись терпением. А также уверить в том, что Вы все время будете рядом, помогая вместе, шаг за шагом, преодолеть болезнь.



Старинная притча

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?"

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: - Всё в твоих руках.

