

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ОНКОЛОГИЧЕСКОМ СТАЦИОНАРЕ

Изменение обстановки после установления диагноза приводит у большинства больных к изменению привычек, беспокойству, неуверенности, нарушению циклов сна и бодрствования, и, как следствие, к истощению нервной и иммунной системы, снижению адаптивных возможностей. Специальные исследования доказали, что большинство онкобольных испытывают страхи, тревогу, стресс, во многих случаях депрессию и другие психологические проблемы. Эти проблемы не только снижают настроение больного, но и отнимают у него необходимую энергию и силу, что, в конечном итоге, может отразиться на качестве лечения. Наверное, с нами согласится большинство онкобольных: вместо того, чтобы тратить на это энергию, лучше мобилизовать собственные дополнительные психические ресурсы на борьбу с болезнью, на увеличение эффективности проводимого лечения, на полноценное общение, на создание психологического и физического комфорта, и в целом – на улучшение качества жизни.

Как уже было сказано выше, сам онкологический диагноз является мощнейшим стрессовым фактором. Этот стресс заключается в угрозе тяжелой операции, длительного тяжелого лечения, потери важного органа, неопределенности прогноза и т.п. Онкологическое заболевание в таких случаях нередко рассматривается больными не только как физическая патология, но и как эмоциональная катастрофа, нарушающая функционирование человека как личности. И именно онкопсихолог может помочь больному не допустить эту катастрофу.

*Одним из самых важных терапевтических направлений психолога в онкологическом стационаре являются **стрессовые расстройства онкологических больных**. В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения, что хронический стресс подавляет функции иммунной системы, что в свою очередь может привести к развитию и прогрессированию заболевания. Истощение нервной и иммунной системы также может отразиться и на процессе лечения, и на общем соматическом состоянии.*

Важно учитывать, что негативные психологические изменения у больного вызываются не столько самой болезнью, сколько отношением к этой болезни самого человека.

Изменение отношения к заболеванию – еще одна важная задача психолога.

Сегодня в арсенале психологов имеется огромное количество высокоэффективных методик, которые являются усиливающими, вспомогательными, поддерживающими средствами для основного лечения и реабилитации онкологических больных. Важнейшей

нашей задачей является с помощью этих методик помочь больным обрести необходимый для борьбы с болезнью психологический комфорт.

Для осуществления этой цели был разработан и успешно применен в клинической практике проект, основным принципом которого является гармоничное сочетание методов и программ, успешно используемых в психотерапии для лечения и реабилитации онкологических больных. Этот проект включает в себя следующие методы:

- **Терапия прослушиванием специально подобранной музыки и звуков природы в состоянии мышечной релаксации.** Очень хорошо зарекомендовал себя в снятии стресса, тревожности, страхов.
- **Креативная визуализация** – метод, основанный на самостоятельной визуализации больным определенных образов в состоянии мышечной релаксации. При прослушивании совместно с бинауральными ритмами и ауто sugestивной терапией прекрасно может быть использован для купирования психогенных симптомов (в т.ч. болевых).
- **Терапия с использованием ресурсных техник** – высокоэффективная методика, используемая для привлечения психологических резервов больного и, тем самым, улучшения его психосоматического и эмоционального состояния.
- **Ауто suggestивная терапия (самовнушение)** – метод, успешно применяемый самим больным для изменения или замены любых негативных поведенческих стереотипов на более позитивные. Эффективен в терапии болевых синдромов психогенного патогенеза, при эмоциональных нарушениях.
- **Арт - терапия** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение, уход, забота) - диагностика и коррекция нервных расстройств с помощью рисования, прослушивания музыки и т.д. Как самостоятельное направление психологии и психиатрии впервые появилось на Западе в конце 60-х годов прошлого столетия. Арт - терапия — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.
- **Песочная терапия** - один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Особое внимание в работе с пациентами уделяется объяснению больным, проходящим противоопухолевое лечение, положительных и необходимых для выздоровления механизмов воздействия полихимиотерапии или лучевой терапии, с последующим ориентированием пациентов на позитивное принятие указанного лечения.

Конечно, в каждом случае лечение всегда индивидуально, не является исключением и психологическая помощь. Но основа выздоровления у всех одинаковая – это не пассивное ожидание излечения, а активная, совместно с врачами, борьба за свое здоровье.

Психолог медико-социальной службы

Сачук Ольга Васильевна