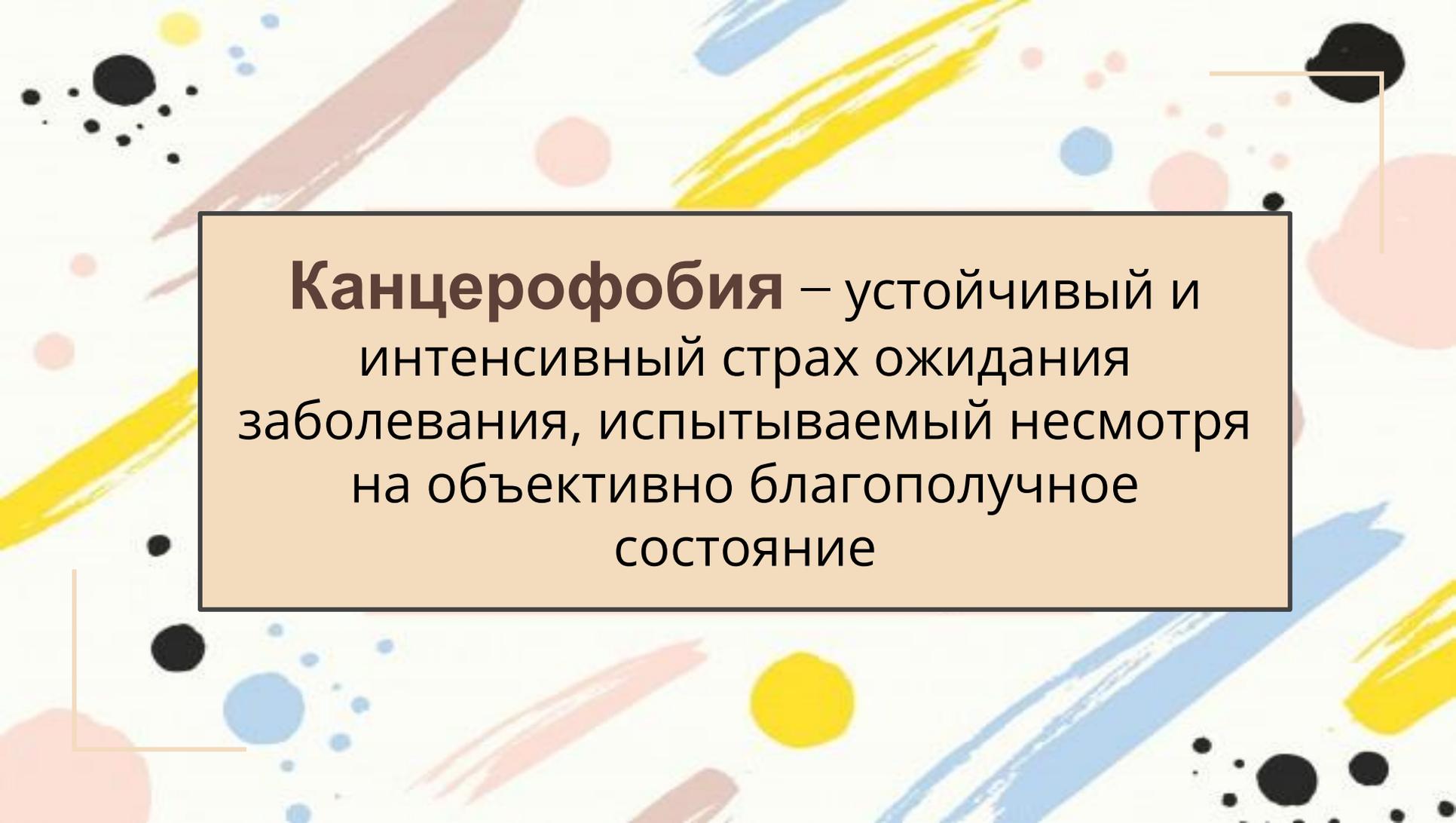


КАНЦЕРОФОБИЯ: ПРИЧИНЫ И ОПАСНОСТИ

Выполнили:
Дружинина А., Чащихина Е.,
Митяшина А., Петухова А.
УГИ-375503



Канцерофобия – устойчивый и интенсивный страх ожидания заболевания, испытываемый несмотря на объективно благополучное состояние

Существующие в обществе представления об онкологических заболеваниях:

1) рак - это смерть;

2) рак нападает извне, больной бессилён себе помочь;

3) причина рака неизвестна;

4) лечение болезненно.

**Как понять, что переживания
переходят за рамки обычной
тревоги?**

1) Преобладание выраженных тревоги, страхов и навязчивых мыслей по поводу тяжелых заболеваний, которые не позволяют сосредоточиться ни на чем другом



2) Человек оказывает повышенное внимание своему телу, исследуя его на предмет болезни.

3) Человек ищет помощи и советов у специалистов или друзей. Как правило, частота консультаций у врачей только возрастает.



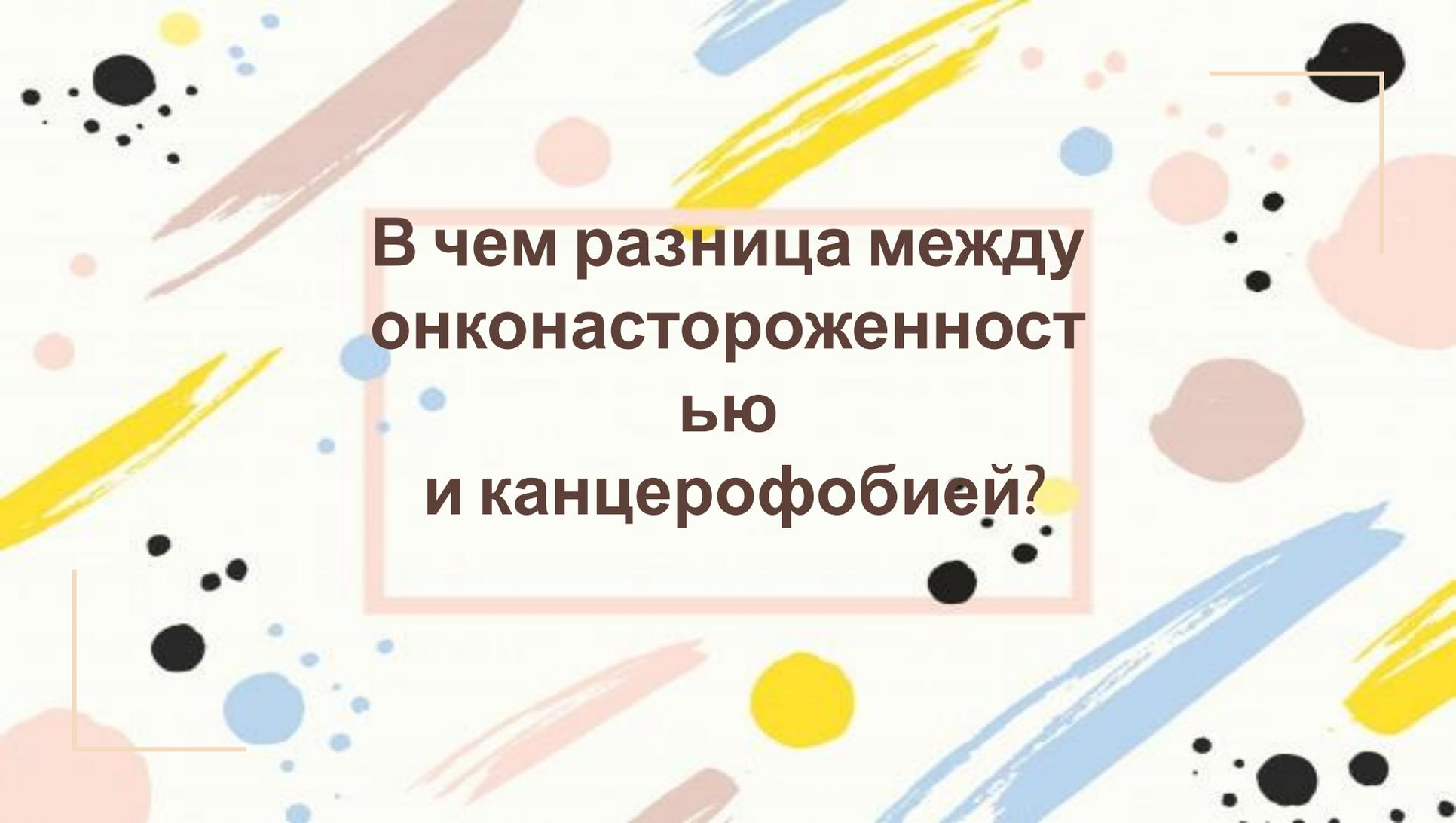
4) Человек может тратить очень много времени на поиски сведений о болезни



5) Человек может совсем прекратить взаимодействие с пугающей темой - избегание темы;

человек не ходит к докторам, не обследуется.





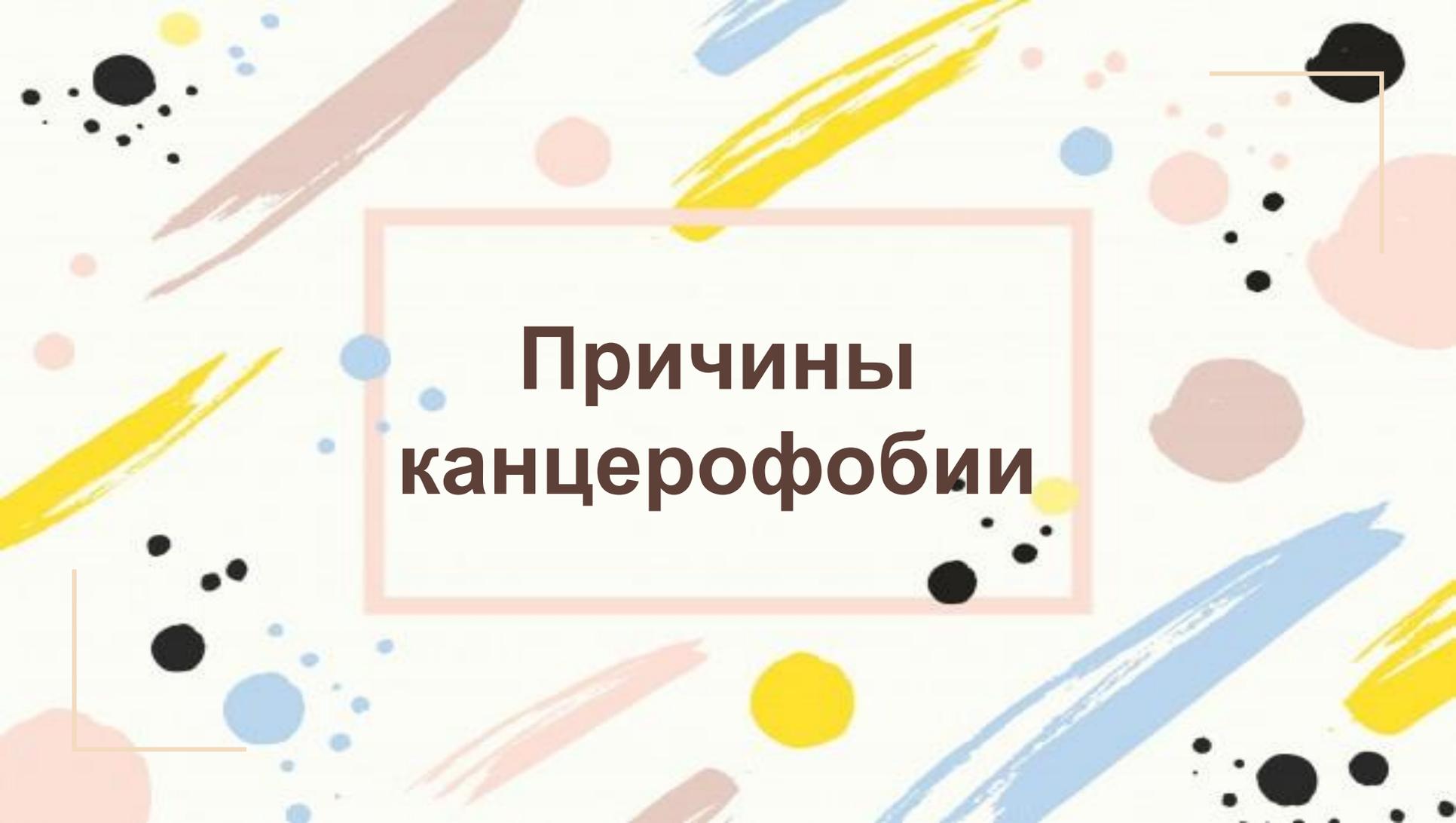
**В чем разница между
онконастороженност
ью
и канцерофобией?**

Разумная онконастороженность:

Человек знает индивидуальные факторы риска, которые могут увеличить вероятность развития рака, и симптомы этих заболеваний.

Канцерофобия:

Человек ищет у себя симптомы злокачественной опухоли, постоянно обследует тело на предмет болезни, намного чаще консультируется с врачами



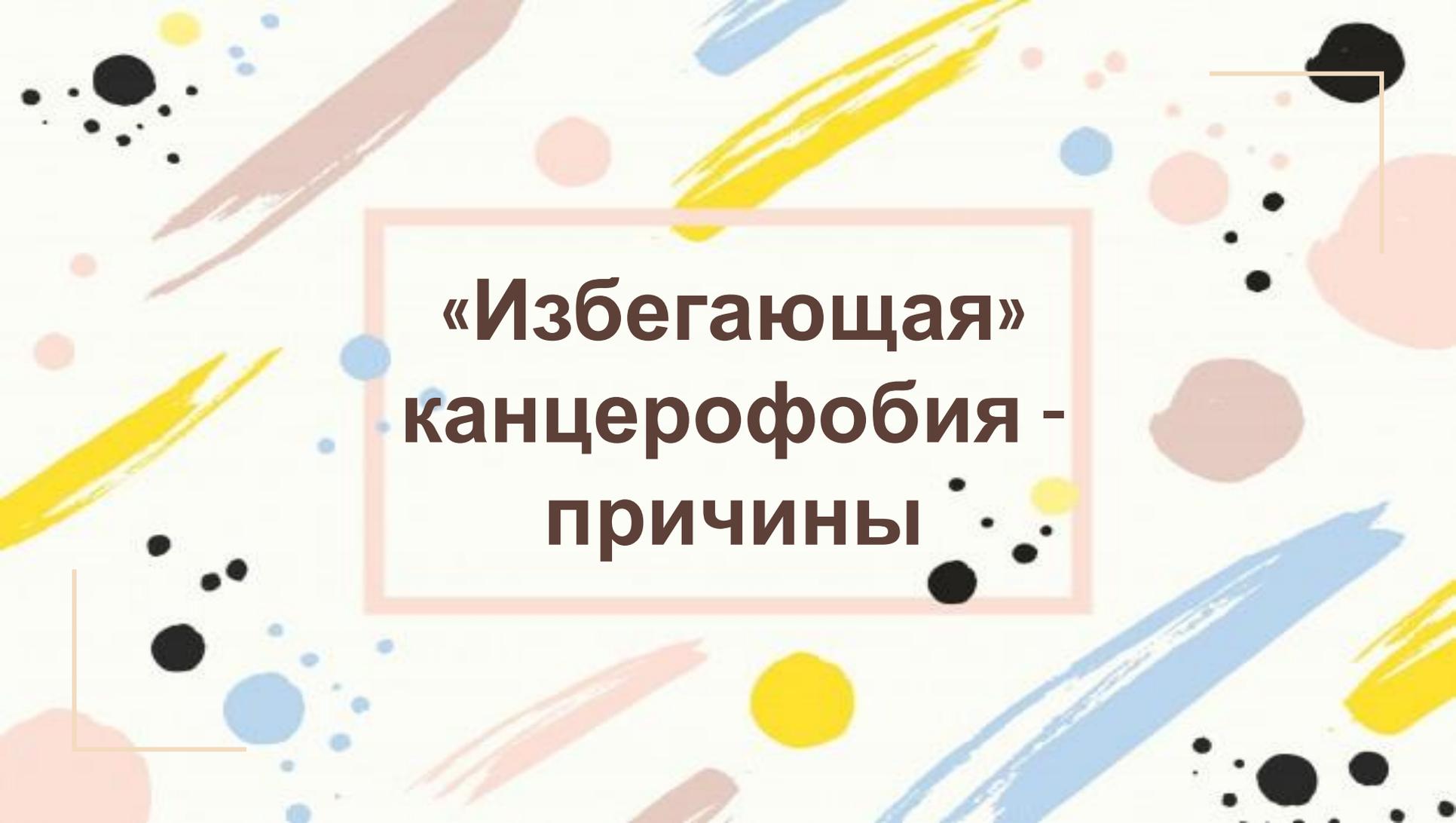
Причины канцерофобии

Канцерофобия связана прежде всего с недостатком достоверной информации о раке и незнанием индивидуальных факторов риска.



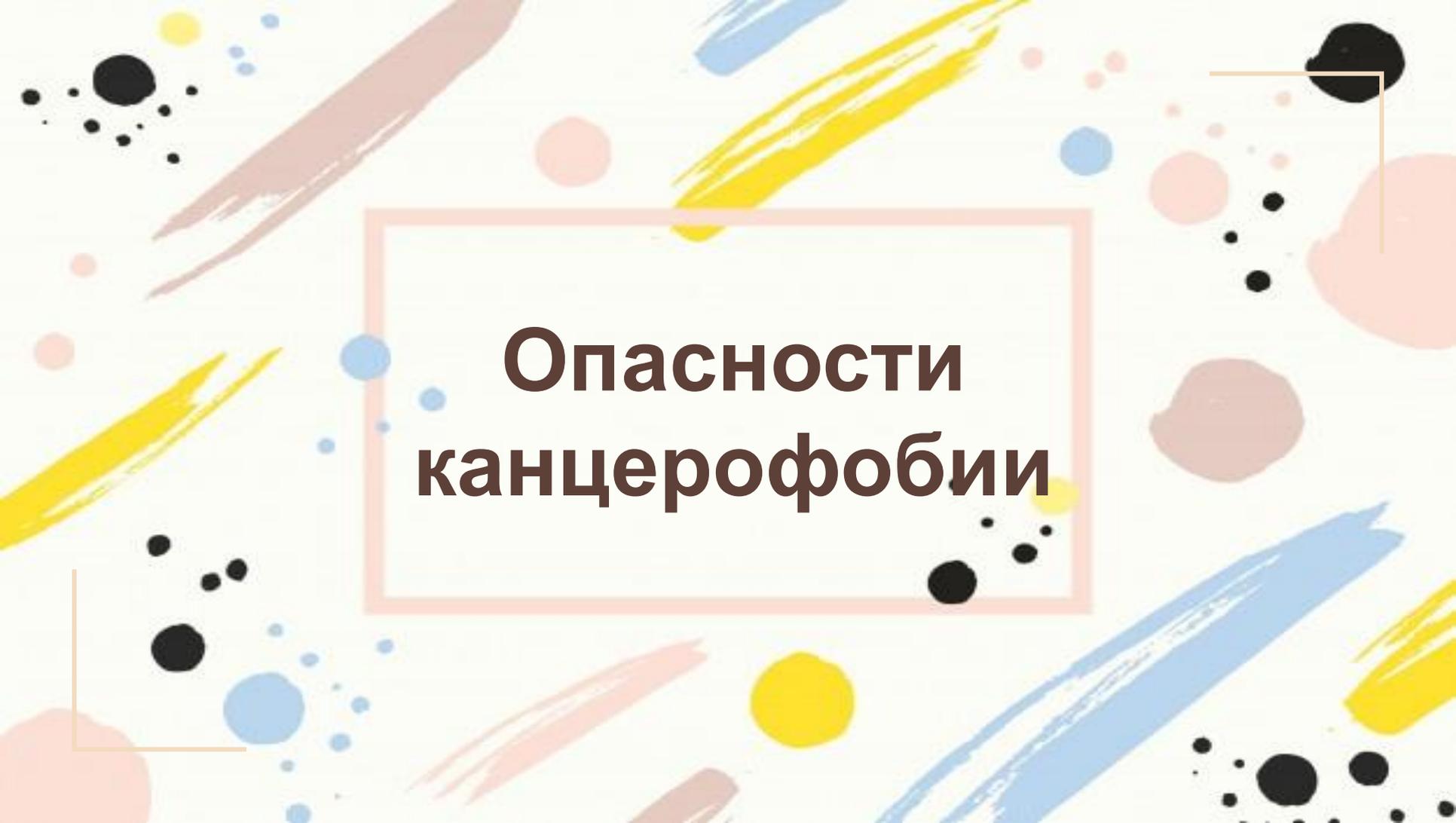
На возникновение канцерофобии влияет наше детство и предыдущий опыт

- Большое значение имеет воспитание и прошлый опыт
- Может стать опыт с тяжелыми диагнозами у друзей и близких
- Часто люди сами “вызывают” у себя симптомы и начинают их бояться.



**«Избегающая»
канцерофобия -
причины**

- ★ негативный опыт у друзей или родственников пациента
- ★ неверие в то, что можно контролировать свою жизнь и здоровье, фаталистическая реакция в ответ на проблему
- ★ из-за недостатка достоверной информации о раке вокруг заболевания возникает множество мифов



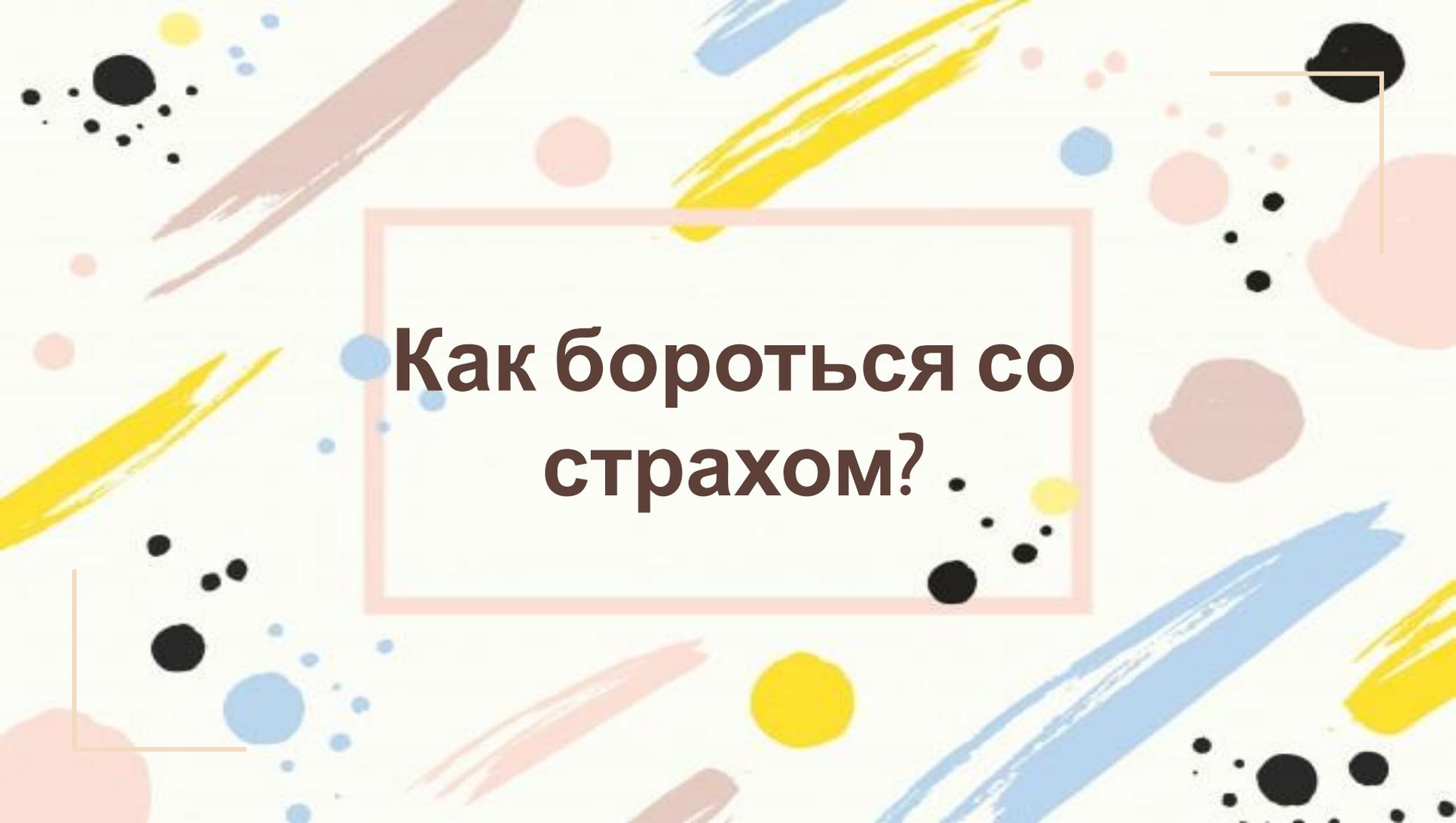
Опасности канцерофобии

Безрассудный поиск
информации или
полный отказ от
информации



Мешает
адекватному
восприятию
реальности





Как бороться со страхом?

! Опираться на научные данные, а НЕ на мифологические теории

ФАКТ: онкологические болезни не лидируют в списке причин смертности





**Что помогает
контролировать
тревогу?**

1. Осознать то, в какой точке мы находимся и какие у нас риски (консультации специалистов и диспансеризации);

2. Ориентироваться на достоверную информацию;



3. Каждодневная забота о себе.

Прислушиваться к себе, анализировать свой образ жизни, заводить полезные привычки. Стремиться к разумному балансу между тревогой и отрицанием;



4. Найти свою зону ответственности.

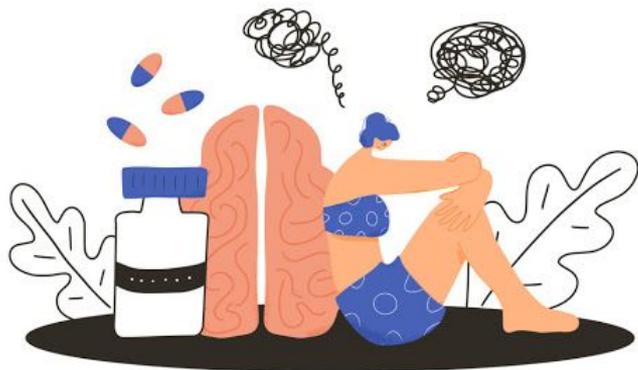
Определите с доктором или психологом, кто что будет контролировать, что является медицинской частью контроля.



Лечение онкофобии

- Чтобы справиться с онкофобией, нужен врач-психотерапевт.
- В первую очередь врач предложит психотерапию
- Когда невозможно справиться одними разговорами, врач предлагает фармакотерапию.
- Если заниматься психотерапией и следовать рекомендациям лечащего врача, результат, конечно же, будет.
- **НО!** нужно помнить, что психотерапия — это не только работа врача, пациент тоже должен заниматься, делать задания, которые даёт психотерапевт.





Обязательно нужна
самостоятельная
работа с тревогой



Поддержка специалиста — первый шаг к тому, чтобы научиться справляться с тревогой самостоятельно.

Можно расслабляться — заниматься аутотренингом, ходить на йогу, выучить дыхательные упражнения, пройти курс БОС-терапии.

Можно отвлекаться и освобождаться от тревоги с помощью физических нагрузок, фитнеса, пробежек.

Важно вовремя ложиться спать, не перерабатывать, встречаться с друзьями, общаться, не замыкаться в себе, если что-то беспокоит, рассказывать об этом.

Нужно прекратить шерстить интернет и искать у себя симптомы. Если что-то беспокоит, лучше сходить к врачу.



Источники и важные ссылки

- Когда разумная осторожность переходит в неконтролируемый страх перед раком? / [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://takiedela.ru/news/2018/11/26/strakh-ili-ostorozhnost/> / (дата обращения: 22.04.2020)
- Просветительский проект, рассказывающий об онкологических заболеваниях с точки зрения доказательной медицины / [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://media.nenaprasno.ru/> (дата обращения: 22.04.2020)
- «[Не тyani — позвони](#)», по номеру 8-800 100-0191 психологи отвечают на базовые вопросы по онкопрофилактике и помогают снизить тревожное отношение к заболеванию, выработать ответственное отношение к своему здоровью

- Канцерофобия: почему мы боимся / [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://podari-zhizn.ru/main/node/36325> / (дата обращения: 22.04.2020)
- Канцерофобия врачей и медицинского персонала / [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=1753> / (дата обращения: 23.04.2020)
- Канцерофобия или боязнь заболеть раком / [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://stressamnet.ru/fobii/kancerofobiya/> / (дата обращения: 23.04.2020)