

ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н. Н.
Блохина» Минздрава России

**Проблемы
психологического
сопровождения
пациентов с
онкопатологией**

Онкопсихолог
клинический психолог
Сачук Ольга Васильевна

Онкология – не приговор, а призыв к действию

Онкология – это тяжелое испытание не только для человека с онкопатологией, но и для его родных и близких. Принять такую ситуацию непросто. В большей части случаев психологическая помощь не только пациентам, но и их родственникам становится очень актуальной.

Как разобраться в себе, в собственных чувствах и переживаниях?

Как помочь человеку справиться с депрессией и тревогой?

Рекомендации пациенту Правило 1. Сначала было слово

Прежде всего, необходимо подумать, 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

Необходимо опасаться тех, кто любит поахать над чужими трудностями, да еще подлить масла в огонь, начав рассказывать множество печальных примеров. Пациенту нужен разумный и

деятельный собеседник,
которым, в первую очередь,
может стать врач или
ПСИХОЛОГ



Ближкие люди. Среди близких людей также необходимы собеседники.

Часто пациенты отстраняются, замыкаются на своих проблемах.

Объясните пациенту, что родные – это люди, которым мы не безразличны, которые нас любят и обязательно помогут!



Врач. Посоветуйте
пациенту тщательно расспросить своего врача,
какие действия ему необходимо предпринять.

Только врач, а не «бабушки на лавочках»,
приведет реальную статистику по данному
заболеванию.



Правило 3. Фактор времени

В онкологии время является важным фактором, и здесь важно не тянуть и не мучить себя сомнениями!

Врачи часто торопят 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.

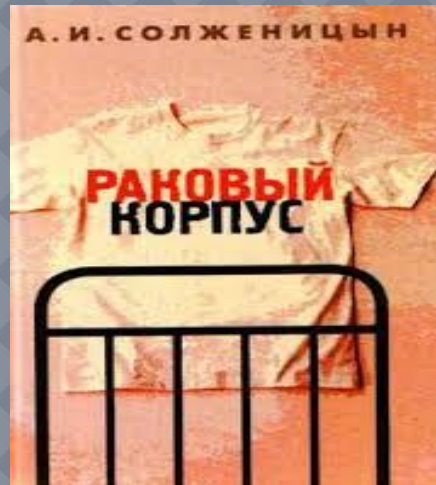
Онкологический диагноз не всегда означает путь к хроническому, рецидивирующему заболеванию.

Часто нужно просто потратить на лечение определенное время.

Но это время обычно весьма существенно...

Правило 4. Пациент - полноправный и активный участник процесса лечения

Прежде всего, пациентам с онкопатологией необходимо собрать все свои силы и 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

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.

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

Правило 6. Контроль ситуации

Еще один важный ресурс – организационный.

Важно по-деловому подойти к планам лечения.

Подскажите пациенту, какими дополнительными возможностями и социальными льготами он обладает.

И, при необходимости, очень важна практическая помощь узких специалистов: юристов, социальных работников и т. д.



Бесплатная юридическая помощь



*Индивидуальный
подход
к каждому.*



Правило 7. Действую, борюсь, живу

Может случиться, что на первых порах у пациента будет недостаточно информации о дальнейших перспективах и возможностях лечения.

Обращайтесь только к врачам в специализированные клиники!



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.

Помогите пациенту найти тех, кто может оказать помощь. Помогите ему сохранить «ясную голову», не передоверять свою судьбу ни смутным страхам, ни назойливым «кудесникам».

Ведь это наша жизнь!!!



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

Метод релаксации Г. Бенсона

Сесть спокойно в удобной позе.

Закрывать глаза.

Расслабить все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохранять состояние расслабленности.

Дышать через нос. Осознать свое дыхание. После выдоха произносить про себя слово «один»: вдох... выдох – «один», вдох... выдох – «один», и т. д. Дышать легко и естественно.

Сохранять принятую позу от 10 до 20 минут. Можно открыть глаза, спокойно посмотреть на часы. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.

Не беспокоиться о том, насколько успешно и глубоко достигается релаксация, не мучиться и не напрягаться – позволить релаксации возникать в своем темпе. Если пришлось отвлекаться, спокойно относиться к этому и возвращаться к повторению слова «один». Постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применять эту технику 1–2 раза в сутки в любое время – но не ранее чем через 2 часа после еды.

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

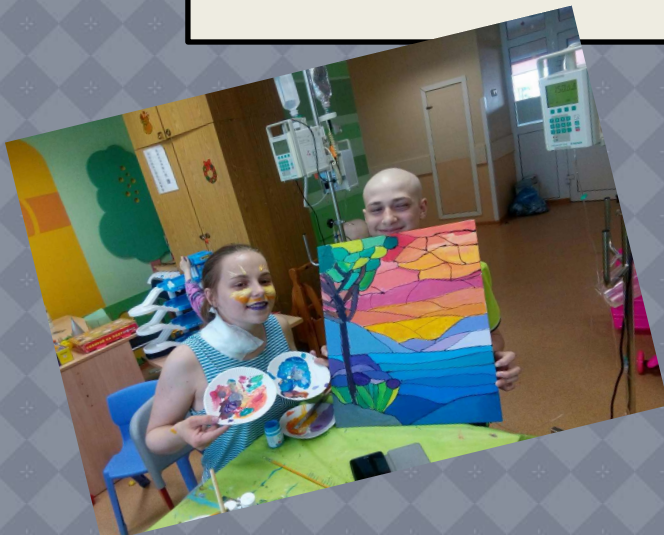
В этой ситуации человеку необходима уверенность, что он не один, что за его жизнь продолжается борьба, его поддерживают и за него переживают

Принятие

Фаза принятия



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



Нарушение в проживании каждой из стадий может усугубить состояние человека:

- не прожив стадию шока, человек может так и не начать лечение - ведь у него ничего нет, это ошибка;
- подавление гнева и агрессии может создать условия для интенсивного развития заболевания (так как человек подавляет свои чувства, сдерживает их - внутреннее напряжение растёт);
- застревание на стадии "торга" может вымотать человека, он может упустить ценное время для наиболее эффективного лечения;
- невозможность исчерпать депрессивные переживания может вообще привести к летальному исходу;
- стадия переосмысления жизни, принятия болезни так же может требовать дополнительной поддержки.

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, внутреннее напряжение, беспокойство или, напротив, апатия, заторможенность, вялость, нежелание что-либо делать, неконтролируемое раздражение – все это - симптомы психического неблагополучия



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.

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 нагрузкой.

Вывод: надо научиться бороться с напряжением, вызванным стрессом



Стресс – это не всегда плохо!

*Рекомендации для пациентов и людей,
испытывающих стресс:*

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.

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 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 же 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 это - единое целое.

Если мы не живем, а существуем, 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!!!

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.



Задумайтесь...

Каждую секунду, когда мы грустим, страдаем, жалеем о прошлом, мы крадем время у самих себя.

В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕ ОСТАЕТСЯ МЕСТА ДЛЯ НАШЕГО НАСТОЯЩЕГО...

Не забывайте о себе! Уделяйте внимание себе – любимому!!! Определите свои приоритеты. Вы нужны своим близким здоровыми не только физически, но и душевно!