

# ПОНЯТЬ, ПРИНЯТЬ, ОСОЗНАТЬ

Часто для человека само известие об онкологическом диагнозе – это шок и потеря ориентиров.

Марина Каракуркчи, медицинский психолог Онкологического центра № 1 Городской клинической больницы имени С. С. Юдина, рассказала о том, как принять болезнь и найти внутренние ресурсы для жизни.



Фото: пресс-служба ГБУ имени С. С. Юдина

▲ Марина Каракуркчи

## Как принять онкологический диагноз?

Каждый человек переживает болезнь по-своему, и на этом пути ему приходится преодолеть ряд препятствий. Часто люди испытывают чувство вины за то, что они заболели, считают это расплатой за «неправильные» эмоции, мысли, образ жизни и воспринимают болезнь как наказание. Ещё одно препятствие – отсутствие достаточных знаний о своей болезни и реалистичных ожиданий от предстоящего лечения.

## Что делать на этом этапе?

- **Внести ясность в ситуацию, которая меня беспокоит.** Нужно задать себе вопросы: «Понимаю ли я, что со мной происходит? Какое лечение мне предстоит? Каких действий ожидает от меня онкологическая команда и мой лечащий врач?»
- **Перераспределить дела по работе и домашние обязанности.** В этот период важно бережное отношение к себе. Стоит пересмотреть свой распорядок дня, правильно питаться, иметь физическую активность. В ситуации, когда организм будет подвергнут тяжёлому высокотоксичному лечению, нужны силы, а они берутся из позитивных эмоций и рационального отношения к жизни.
- **Говорить с близкими людьми.** Важно найти человека из своего близкого окружения, с которым можно «бояться вместе», перестать копить тревогу и беспокойство. Если нет такой возможности, стоит обратиться за помощью к медицинскому психологу и обсудить вопросы, которые могут расстроить ваших домашних или встретить их непонимание.

## Роль пациента – задачи и границы

Онкологическая болезнь и лечение – это серьёзный вызов для человека. Он принимает на себя новую роль, сложную и ответственную, с большим количеством задач, и это та роль, к которой он себя никак не готовил и уж точно не хотел бы в ней оказаться. Взрослый человек готов брать на себя ответственность за свои действия, решения и последствия решений. Но когда

он сталкивается с болезнью, то попадает в кризисную ситуацию, и здесь очень важно расставить приоритеты.

Выделение роли пациента служит посредником между человеком и болезнью, ресурсом совладания с переживаниями и тревогой. Человеку необходимо понять, что он не несёт ответственности за болезнь и её течение, его зона контроля – действия в отношении лечения.

## Как правильно расставить приоритеты?

- **Чётко определить свои задачи по лечению.** Нужно постараться принять свою болезнь и побольше о ней узнать, не игнорировать врачебные назначения, своевременно сообщать врачу о том, что с вами происходит. Конечно, сразу перестроиться будет нелегко, но это тот путь, по которому следует идти.
- **Выстроить партнёрские отношения с врачом.** Психологический контакт является важным фактором успеха лечения, и очень важно, чтобы вы доверяли своему врачу. Лечение онкологического заболевания – это всегда командная работа онкологической бригады: онколога, химиотерапевта, лучевого терапевта, психолога, пациента и членов его семьи. Надо понимать, что это партнёрство подразумевает не дружбу, а совместную деятельность в достижении общей цели, где каждый вносит свой вклад, который необходим на определённом этапе лечения.
- **Выстроить границы между повседневной жизнью и болезнью.** Нельзя позволить болезни полностью завладеть вами. После того как вы выполнили свои задачи по лечению, нужно выйти из роли пациента и занять другую роль – жены,

мужа, дочери, друга, коллеги. Это поможет перестроиться на позитивный лад. Постоянно думать о болезни – только раздувать тревогу и депрессию.

## Боремся с тревогой

Тревога, пожалуй, одна из самых известных и нужных эмоций у людей. По сути, это своеобразный «внутренний термометр», который помогает человеку своевременно отреагировать на опасную ситуацию.

Нормальная (адаптивная) тревога всегда ситуативна, после решения проблемы она снижается сама собой. Однако иногда механизмы адаптивной тревоги ломаются. На это могут влиять разные факторы и сложные ситуации, такие как онкологическая болезнь и её лечение, стресс, усталость. Человек начинает беспокоиться о катастрофических событиях, которые могут и не произойти. Постепенно он всё больше

погружается в эмоции, начинает воспринимать свои мысли как свершившийся факт. Со временем интенсивность тревоги нарастает, каждая следующая мысль становится всё более нереалистичной, усиливается вегетативная симптоматика, в итоге могут начаться панические атаки или развиться тревожное расстройство.

## Как себе помочь?

- Сказать себе «Стоп!», собраться с мыслями и попытаться оценить вероятность того, насколько они соответствуют тому, что происходит в реальности.
- Составить план «борьбы с тревогой». Поговорить ещё раз со своим врачом о том, что вызывает беспокойство, получить «второе мнение» по лечению.
- Распределить активности: работу, физические нагрузки, отдых.
- Не замыкаться в себе, общаться с людьми. Это даёт вам внутренний ресурс и положительные эмоции.
- Если с тревогой не удаётся справиться и она продолжает нарастать, обратиться за помощью к психологу.

## Практика для спокойствия

Сядьте поудобнее и по очереди назовите:

- пять предметов, которые сейчас видите;
- четыре цвета, которые сейчас видите;
- три ощущения в теле, которые чувствуете;
- два запаха, которые ощущаете;
- один звук, который слышите.

Продельвая это простое упражнение, вы снова ощутите себя в реальности, и это поможет вам взвешенно отнестись к той проблеме, которая вас беспокоит.



**Важно найти человека, с которым можно «бояться вместе», перестать копить тревогу и беспокойство.**



Фото: пресс-служба ГБУ имени С. С. Юдина

▲ Лечение онкологического заболевания – это всегда командная работа