

Помощь при постановке диагноза онкология

Известие об онкологическом заболевании в один момент способно изменить привычный нам мир, вселить в него страхи и тревоги. Человек попадает в ситуацию сильнейшего стресса. Таков естественный механизм реагирования психики на изменения в нашей жизни. Стресс выступает способом собрать все силы и ресурсы организма и направить их на преодоление трудностей.

Однако в ситуациях, когда полное преодоление подразумевает постоянную длительную борьбу, ресурсов может не хватать. И тогда может потребоваться дополнительная помощь специалистов.

Что делать, когда диагноз поставлен?

1. Эмоции – это нормально! Первая стадия при постановке диагноза — это шок. Вы можете быть внешне спокойным, выполнять «на автомате» привычные действия. При этом наблюдается эмоциональный ступор, заторможенность.

Стоит позволить себе погоревать, проявление эмоций на данном этапе позволяет справиться с шоковым состоянием, не уйти в себя, сделать первый шаг к принятию и, соответственно, лечению заболевания.

2. Контакт с реальностью. Чтобы прийти в себя, удержаться на плаву от потрясения, следует обратить внимание на окружающую обстановку, вернуться к действительности.

Посмотреть на людей, находящихся рядом, на пейзаж за окном. Можно посчитать от 100 до 0. Вспомнить стих из школьной программы. Постараться сконцентрироваться на деталях. Проследить за своим дыханием. На счет 4 сделайте вдох носом, на счет 6 выдох ртом. Подышите таким образом в течении 10 минут. Теперь можно позвонить родному человеку.

3. Знакомство с заболеванием. Вслед за шоком приходит осознание заболевания и паника. Человек начинает метаться в прямом и переносном смысле. Чтобы защититься, психика вырабатывает «рефлекс отрицания»: пациент не верит в свой диагноз, нередко старается вести обычную жизнь. Такое кратковременное состояние отрицания – естественная защитная реакция, однако если человек слишком долго остается в этом состоянии, то, во-первых, он испытывает сильнейший стресс, а во-вторых, подвергает свою жизнь огромному риску, так как не обращается к врачу и не заботится о своем здоровье.

Займитесь самообразованием, собирая информацию о своем недуге. От знакомства с болезнью постепенно следует переходить к знакомству с больными – то есть с людьми, страдающими тем же заболеванием.

4. Злость на болезнь. После осознания того, что болезнь становится частью жизни, приходит гнев и обида – на Бога, на себя, что делал что-то не так, на врачей, которые не могут его вылечить, на окружающих – за невежество и непонимание.

Не стоит «пережигать» бесценную энергию попусту. Использование следующего упражнения позволяет справиться с гневом: отследите контрольное слово (то слово, фразу которые постоянно, навязчиво сидят в голове), наберите полную грудь воздуха и на выдохе, порциями отпуская воздух начните прокрикивать это слово, пока последнее слово не выплунется из вас, можно проделать так несколько раз.

5. Забота о себе. Человек пытается смириться с ситуацией, заключая своего рода сделку со своим подсознанием по принципу: если я буду хорошим, все станет, как раньше. Основная проблема в это время то, что человек становится ведомым, так как снижается самооценка, появляется неуверенность в себе.

Включайте осознанность, поймите, что важнее сейчас для вас качество жизни, обязательно мечтайте и пробрасывайте якоря в будущее, воля к жизни — это основа реабилитации. Важно понять, что заболевание не является возмездием или наказанием за что-то, и оно никуда не исчезнет – это лишь одно из десятков хронических заболеваний, что миллионы людей живут с подобным вашему недугом всю свою жизнь. Нужно обучаться жить в условиях болезни.

6. Поиск ресурсов. Когда реальность осознается, большинство пациентов начинают переживать состояние депрессии. Много вопросов, страшно думать о будущем, начинают думать о семье, а как они без меня. Постоянное лечение, операция меняет коренной образ

жизни, истощает наши жизненные ресурсы прежние привычки и приоритеты, возникает ощущение безнадежности, уныния, иногда тоски. Но концентрация на данных эмоциях – заведомо путь в никуда. Следует найти новые источники-ресурсы энергии, можно заняться разными вещами, призванными улучшить качество нашей жизни.

Улучшите отношения в семье, погуляйте по лесу, поиграйте в снежки, устройте собственную фотосессию, рассмотрите облака на небе, найдите дело, которое вас зажжет, займитесь творчеством, в интернете огромное количество мастер-классов, арт-терапией (лепка, рисование, вышивание, вязание, выпиливание и тд).

Источники:

АКОО «Вместе против рака»

<https://aromf.ru/>

г.Барнаул, пр.Строителей,10



Техника самопомощи: «Целебная аффирмация»

Болезнь может вызвать проявления большого спектра чувств и переживаний. В процессе лечения человеку с диагнозом предстоит переоценка своей жизни и системы ценностей.

Часто в мыслях пациентов проскальзывают убеждения «Рак – это навсегда», «Я ничего не могу сделать», эти убеждения соответствуют программе безнадежности терапии. Тем самым наш мозг заведомо не готов к улучшениям и даже препятствует им.

Предложенная техника предлагает возможные негативные установки о своей болезни заменить на целебные аффирмации.

Аффирмация – это позитивное утверждение, формирующее положительный настрой.

Ваша задача, сформулировав собственное негативное убеждение-установку, заменить его на позитивное.

Например, негативное убеждение «Я никогда не поправлюсь, лечение бесполезно» можно заменить на Целебную аффирмацию «В моем организме включаются процессы исцеления и резервные силы организма. Я верю в лучшее и стремлюсь к этому».

Требования к аффирмации:

- краткость
- утвердительная форма
- отсутствие предлога «не»
- произносится несколько раз в день (чем чаще, тем лучше).

Куда можно обратиться?

- Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой кризисный центр для женщин» (г. Барнаул). Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 34-22-55**
Сайт: <https://womenkrizis.ru/>

- Краевой кризисный центр для мужчин (г. Барнаул). Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 55-12-18**
Сайт: <http://criscentr.ru/>

- Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи Российская Федерация (г. Барнаул). Телефон: **8(3852)367543, 8(3852)500472, 8(3852)504125**

-Всероссийская «горячая линия» круглосуточной психологической помощи онкобольным «Ясное утро».
Телефон: **8-800-100-01-91**

- АКОО «Вместе против рака» (г.Барнаул)
Телефоны: **8 (991) 427-37-16, 8 (913) 360-08-20**
Сайт: <https://aromf.ru/>