



Все лучшее  
в медицине!



**EFQM**  
Leading Excellence



Система  
менеджмента  
информационной  
безопасности  
ISO/IEC 27001:2013

Система  
менеджмента  
качества  
ISO 9001:2015



Памятка

# Психологическая помощь онкологическим пациентам

**Психология** (от греческого psyche – душа и logos – учение) – наука, выделившаяся из Философии с той целью, чтобы помочь человеку лучше понимать себя, заранее думать о возможных последствиях своих поступков и вести себя предусмотрительно. Но чаще всего мы понимаем деятельность психологии как советы и рекомендации «на каждый день». Однако именно в экстремальных ситуациях, одной из которых является болезнь, психология может стать незаменимым помощником. Человеческая душа – это нечто доброе и отзывчивое по натуре, но неуместное любопытство, безрассудная доверчивость и уверенность в своем понимании очень сложных и непонятных событий могут ее погубить. Психология призвана помогать человеку обогатить свою жизнь, быть в гармонии с собой и миром, а также учиться справляться даже с самыми тяжелыми ситуациями.

**Пациент** – от слова терпение, латинский термин пациент обозначал «страдающий, терпящий». Но слово «терпеть» в русском языке означает не только «терпеть», но и «иметь терпение».

Именно это качество – терпение, настойчивость – приходится проявить в первую очередь всякому, кто столкнулся с болезнью. В нашем динамичном мире терпение часто не является главной добродетелью. Но кроме нетерпеливой, эмоциональной души и аналитичного, упорного интеллекта человек наделен еще особой телесной природой, которая, как и все в природе, неспешна и сбалансирована. Нарушение в одном неизбежно сказывается в другом. Мы зависим от своего физического ресурса, и очень немногие люди владеют серьезными методиками саморегуляции, с помощью которых можно обеспечить контроль души над телом.

### Рекомендации пациенту

Вы узнали о том, что у Вас обнаружена онкологическая патология и поставлен диагноз, который нарушает Ваши планы, вселяет тревогу и неуверенность... Не поддавайтесь этим чувствам, ведь сейчас Вам особенно нужны все Ваши душевные силы, ясный ум и воля для борьбы с возникшей опасностью.

Прежде всего, подумайте о том, 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. Поэтому в первую очередь Вам нужен собеседник. Вам нужен разумный и деятельный собеседник, которым, в первую очередь, может стать Ваш врач, а также психолог.

**Близкие люди.** Среди близких людей Вам тоже необходимы собеседники. И здесь, прежде всего, важны не знания и даже не организаторские способности (хотя потом, возможно, Вам будет важно иметь в ближнем кругу человека мобильного, активного, готового практически помочь в решении текущих вопросов). В первую очередь, поговорите с теми, кому Вы действительно дороги, кто к Вам привязан. Почувствуйте, как они переживают за Вас, ведь наши близкие часто переживают даже по поводу обычной простуды, и Вы знаете, что их страх – это не характеристика опасности болезни, а просто выражение их любви и заботы. Вам важно понять, что Вы им нужны. Пусть это будет стимулом забыть на время о работе, домашних хлопотах и четко выполнить предписания врача.

**Врач.** Тщательно расспросите своего врача, какие действия Вам нужно предпринять. Возможно, он приведет Вам реальную статистику по вашему виду заболевания – а ведь на самом деле, что бы ни говорили порой «бабушки на лавочке», онкология на сегодня имеет несколько десятков диагнозов, которые признаны во всем мире 100% излечимыми. Возможно, что и речь пока идет не о диагнозе, а только о первом подозрении, которое требует дополнительных анализов и проверки.

В онкологии, как и в любой области медицины, время является важным фактором, и здесь важно не тянуть и не мучить себя сомнениями – разве это мне надо? – сделать все дополнительные действия быстро, четко и своевременно.

Врачи часто торопят Вас 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.

Вам, прежде всего, необходимо собрать силы, проанализировать свои ресурсы, а это в первую очередь психологические ресурсы.

Психологи считают, что 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 (именно на этом «сбое» построено распространение опухолевых клеток). Поэтому наша психика должна быть активно настроена на отторжение болезни, отторжение опухоли. Не считайте, что эта проблема вошла в Вашу жизнь навсегда. Подумайте о том, что будет после этапа лечения, – поверьте, что такое время наступит, – подумайте, к чему Вы хотите прийти, чего добиться. Побеждает верующий – об этом надо помнить всегда и везде, и не только в болезни.

Может случиться, что на первых порах у Вас будет недостаточно информации о дальнейших перспективах и возможностях. Поэтому Ваши действия – дополнительные консультации и диагностика. Часто первые слова о подозрении на онкологическое заболевание может Вам сказать терапевт или врач УЗИ, а не все врачи этих специальностей в полном объеме знакомы со сложными случаями, когда замеченный ими повод для сомнений может быть похож на опухоль, но совсем ею не являться. Не бросайтесь к экстрасенсам, астрологам, магам и т.п. – Вас, скорее всего, обманут.

### 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:

- отрицание или шок;
- гнев;
- торг;
- депрессия;
- принятие.

Естественно, эти переживания существенно отличаются от восприятия простуды или другого кратковременного ОРЗ, которые случаются с нами с самого детства. В этой ситуации мы, как правило, знаем, как быть и что делать. А перед лицом действительной, настоящей опасности или чего-то неведомого (а именно так человек воспринимает диагноз «онкология»), мы оказываемся растеряны или даже в ужасе...

**Шок** – это абсолютно нормально; в какой-то степени он является «спасательным кругом», который защищает нас от потрясения и даже от серьезной психологической травмы. Самое главное не упустить момент выхода из шока и постараться быть в это время всем вместе: данная ситуация может вылиться в истерику, упаднические настроения, слезы или гиперактивность – «метания» без всякого толку. На данном этапе фигура компетентного врача (белый халат или форма часто производят нужное впечатление) или значимого близкого могут направить пациента в нужное русло, а именно на действия, посвященные лечению и реабилитации.

Шок по-английски пишется shock и переводится как удар, потрясение. В том, что он возникает, нет ничего удивительного. Когда человек, более-менее сведущий

в вопросах онкологии и хотя бы слышавший о таком заболевании (очень часто считается, что оно обязательно смертельно, хотя это далеко не так), узнает, что у него такой диагноз, то переживает так много эмоций сразу, и они такой силы, что подосознание, как экстренная перезагрузка в компьютере, искусственно затормаживает или вовсе отключает эмоциональные процессы, снижает напряжение во много раз. 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» – так об этом говорят почти все родственники и близкие больных. Не стоит пытаться «включить» его сразу, встряхнуть или, образно говоря, «вылить ушат холодной воды». У каждого человека период переживания шока длится разное время, но он необходим, чтобы человек пришел в себя и разобрался в происходящем с ним; затем, когда он осознает ситуацию, то начнет действовать сам или попросит о помощи.

Спокойно сядьте и посидите, глубоко подышите минут 10-15, выдыхая через нос, выдыхая через рот, подумайте о чем-то постороннем. Попейте воды или сладкого чая. Скажите себе: «Да, это происходит со мной, я готов (готова) принять это, я могу действовать, я справлюсь, я не один (одна), у меня есть выбор». Дальше можно набросать краткий план действий. Очистите и съешьте апельсин, можно, в крайнем случае, покричать или что-то сломать, порвать. Улыбнитесь зеркалу и покажите себе язык. Такой нехитрый аутотренинг, какие-то активные действия вполне могут возыметь успех. Если не получается, что ж – дайте себе еще время, вы пока не готовы выйти из шока. В нормальном состоянии Вы выйдете из него обязательно, только нужно подождать. Размышлять о чем-то и строить планы в таком состоянии очень сложно, но нужно заставить себя есть, пить, спать, отвечать на вопросы врача и родных, пытаться осознавать реальность, гулять. Можно поехать куда-то в поисках новых впечатлений, можно попробовать сделать что-то своими руками и сосредоточиться на этом. Здорово, если с Вами кто-то есть: тот, кто, с одной стороны, не мешает Вам, а с другой стороны, может Вас успокоить на выходе из шока. Если таких людей нет, Вам придется использовать собственные ресурсы; не пугайтесь, обычно у каждого человека их столько, сколько он не ожидал от себя. Ресурсы – это прошлое (приятные воспоминания, победы над обстоятельствами и неприятностями), настоящее (то, что Вас окружает, Ваш дом, близкие, любимые вещи, даже Ваш город) и будущее (представьте себя победившим болезнь, здоровым, радостным).

**Стадия агрессии.** Злость – естественный ответ на боль. Человеку больно принять негативную информацию, где прячется чувство беспомощности – он злится. Это нормально. Злость направлена на изменение ситуации и снижение боли. Тут злость – такой природный анестетик. Злость помогает догоревать, и разорвать связи с прошлой жизнью, поскольку теперь она разделяется на две составляющие: до и после... При патологичном протекании этой стадии происходит подавление злости. Тогда человек застревает на второй стадии горевания и дальнейшего процесса не происходит, поэтому злиться в данном случае это нормально!

**Торг.** Когда узнаешь этот диагноз, сначала чувствуешь просто растерянность и шок. Чуть позже, когда основное лечение проведено и появляется достаточно много «свободного» времени, появляется ранее неизвестный страх, а порой даже ужас, и постепенно начинаешь воспринимать жизнь совсем по-другому.

**Почему я? За что? А что, если я умру? Как это возможно? Какой в этом смысл? Может быть это ошибка? Может быть, мне обследоваться еще раз в другом месте, этот специалист ошибся?** Такие и подобные этим вопросы возникают, как правило, перед человеком с диагнозом «онкология». Эти вопросы встают особенно остро, когда он остается наедине с собой.

Далее наступает **стадия депрессии.** Тяжелая реакция человека на диагноз или прогноз врача естественна. Каждый из нас понимает, что здоровье является фундаментом всех жизненных планов и возможностей, поэтому не удивительно,

что мы серьезно воспринимаем, когда возникает риск заболевания. Но такая реакция, дополнительная тревога, наши тяжелые мысли и переживания становятся дополнительным фактором этого риска, создают лишние барьеры в борьбе с болезнью. Нереально дать советы на все случаи жизни, каждая конкретная ситуация уникальна, и к ней нужно подбирать единственное решение. Это всегда легче сделать при поддержке специалистов. Врачи хорошо знают: проблема психологического состояния онкологического пациента – это то, от чего зачастую зависит результат лечения. Необходимо быть особенно внимательным к психологической составляющей заболевания. Если контроль за Вашим физическим состоянием врач осуществляет постоянно и имеет возможность проверить свои наблюдения объективно, то Ваше внутреннее, психическое состояние доступно ему куда меньше, и Вам следует самим внимательно за ним следить. Тоска, тревога, внутреннее напряжение и беспокойство или, напротив, апатия, заторможенность, вялость, нежелание что-либо делать, неконтролируемое раздражение – все это симптомы психического неблагополучия. Если у Вас возникает ощущение, что Вы не можете справиться со своим эмоциональным состоянием или эти симптомы не проходят в течение нескольких недель, следует обратиться к ним особое внимание. Причины депрессивного состояния могут быть весьма различными, но в первую очередь следует изменить сложившуюся ситуацию душевного дискомфорта, а уж затем думать, что к ней привело. Депрессия – это не слабость, не отсутствие душевного равновесия или усталость. Это самостоятельное заболевание, которое истощает силы организма и нарушает нормальный ход многих процессов. У нее есть свои симптомы.

**Возможно, Вы отмечаете у себя:**

1. Повышенную утомляемость на протяжении дня, не связанную с объемом выполненной работы и не проходящую после отдыха.
2. Постоянную сонливость, или, напротив, бессонницу, если Вы рано просыпаетесь, не можете заснуть или неоднократно просыпаетесь среди ночи.
3. Отсутствие аппетита, потерю вкуса пищи или обычного удовольствия от еды.
4. Проблемы с концентрацией внимания, Вам трудно сосредоточиться на чем-либо.
5. Если Вы постоянно тревожитесь, беспокоитесь без видимых на то оснований.
6. Постоянно чувствуете, что Вы никому не нужны, что все Вас бросили и не обращают на Вас внимания.
7. Если Вы испытываете необъяснимое уныние или тоску и все Ваше будущее представляется Вам исключительно в черном цвете.
8. Если Вы быстро худеете, это совсем не обязательно связано с Вашим заболеванием, а вполне возможно является одним из признаков депрессии.

Если все это происходит с Вами, то, пожалуй, следует воспринять это серьезно и обратиться за помощью к специалисту.

**Стадия отпускания и принятия.** На этой стадии происходит восстановление целостности границ на психологическом уровне, окончательная ориентировка в изменившейся реальности. При патологичном проживании этой стадии возникает затяжная депрессия, возможны панические атаки, а так же жалость к себе.

Пациент обязательно должен пройти все эти стадии, это является нормой!

А теперь немного научного подхода.

**Психофизиологическая модель связи эмоционального состояния, мышления, убеждений и состояния здоровья.**

Основываясь на многолетних наблюдениях, исследованиях ученых, была разработана своего рода «психофизиологическая модель», которая демонстрирует, как именно взаимодействие психологических и физиологических факторов способствует возникновению онкозаболеваний. Чтобы лучше понять эту модель, постарайтесь представить себе имеющиеся научные данные в виде детской игрушки – мозаики. Обладая всего несколькими фрагментами, трудно вообразить, что представляет из себя вся итоговая картинка, но по мере того, как вы складываете все большее количество деталей, рисунок проступает все более

отчетливее. Модель – это попытка составить представление о целом прежде, чем будут собраны все его фрагменты. Нередко Вам кажется, что все фрагменты стоят на своих местах, и вдруг в самый последний момент выясняется, что последняя деталь подойдет, только если переставить кое-что в уже сложной части мозаики. Так и с научными моделями. Часто, чтобы привести их в соответствие с последними открытиями, в них приходится что-то изменять.

## Психофизиологическая модель развития онкологического заболевания.

### Психологический стресс

Стресс является фактором, способствующим возникновению болезней, в том числе рака. Основываясь на количестве стрессовых ситуаций, с которыми человек сталкивается за определенный период времени, возможно предсказать вероятность появления у него тяжелых заболеваний через какое-то время после этого. Было замечено, что особенно пагубно эти ситуации влияют на человека, если в результате он лишается каких-то важных для него межличностных отношений или роли, являющихся главной частью его представления о себе, или же если он попадает в положение, кажущееся ему безвыходным.

### *Схема психофизиологической модели развития онкологического заболевания*

Психологический стресс

Депрессия. Отчаяние

Лимбическая система

Деятельность гипоталамуса

Иммунная система

Подавление иммунной системы

Деятельность гипофиза

Эндокринная система

Увеличение числа аномальных клеток

Развитие рака

Более того, эти критические стрессовые события обычно происходят в период от полугода до полутора лет, предшествующих обнаружению у человека онкологического заболевания.

**Депрессия, отчаяние.** На протяжении своей жизни многие попадают в стрессовые ситуации, однако человека делает уязвимым для болезни не столько сам стресс, сколько то, как человек на него реагирует. У каждого из нас есть свои представления о том, кто мы в этом мире и как должны действовать в той или иной ситуации. Эти представления или правила и определяют то, как человек справляется со стрессом. В некоторых случаях они настолько ограничивают возможности его борьбы со стрессом, что человек оказывается в безвыходном положении. В результате он погружается в депрессию, его охватывает отчаяние, ощущение безнадежности и беспомощности – словом, все те чувства, которые, как известно, предшествуют раку. Осознанно или неосознанно человек начинает рассматривать тяжелую болезнь и/или смерть как возможный выход из создавшегося положения.

**Лимбическая система.** Лимбическая система, связываемая с деятельностью глубинных отделов головного мозга, участвует во всех процессах, направленных на самосохранение организма. Она отвечает за реакции типа «драться или убежать», реагирует на стресс, его последствия, все чувства и ощущения человека. Она реагирует также и на переживаемые человеком отчаяние и депрессию.

**Деятельность гипоталамуса.** Лимбическая система воздействует на организм в основном через гипоталамус – небольшую область головного мозга. Полученные от лимбической системы сигналы гипоталамус передает по двум каналам.

Во-первых, часть гипоталамуса, отвечающая за реакции на эмоциональный стресс, участвует в управлении иммунной системой. Во-вторых, гипоталамус играет ведущую роль в регулировании деятельности гипофиза, который в свою очередь регулирует работу той части эндокринной системы, которая отвечает в организме человека за гормоны.

**Иммунная система.** Иммунная система – естественная защита организма – предназначена для того, чтобы изолировать или уничтожать любые злокачественные клетки, которые как полагает современная медицина, время от времени образуются в организме человека. Подавление иммунной системы может привести к распространению раковых клеток. В приведенной выше модели, эмоциональный стресс через лимбическую систему и гипоталамус угнетает иммунную систему, что приводит к повышению уязвимости организма для развития рака.

**Гипофиз, эндокринная система.** Имеющиеся данные говорят о том, что помимо описанного выше механизма гипоталамус, реагируя на стресс, воздействует на гипофиз, «переключая» режим его работы таким образом, что эндокринная система меняет гормональный баланс организма. Это очень существенный момент, поскольку нарушение надпочечниками гормонального равновесия увеличивает чувствительность организма к канцерогенным веществам.

**Увеличение количества атипичных клеток.** Подобное нарушение гормонального равновесия может привести к росту воспроизводства атипичных клеток и снижению способности иммунной системы бороться с ними.

**Развитие рака.** Такая последовательность физиологических изменений создает оптимальные условия для развития рака, причем одновременно уменьшает способность организма сопротивляться нежелательным элементам и увеличивается производство атипичных клеток. Все это в результате может привести к возникновению угрожающей жизни человека болезни.

### **Обратимый цикл: модели выздоровления.**

Цель данной информации – показать, что цикл развития онкологических заболеваний можно развернуть и в противоположном направлении. Те же самые механизмы, которые способствовали превращению чувств и ощущений в определенные физиологические условия, способствовавшие развитию рака, могут быть использованы и для восстановления здоровья. Модель того, как это может происходить, приведена в схеме. И пояснения начинаются опять же с психологических моментов.

#### **Психофизиологическая модель выздоровления**

Психофизиологическое вмешательство  
(формирование изменений в самоощущении и восприятии наших проблем)

Надежда, вера в будущее

Лимбическая система

Деятельность гипоталамуса

Деятельность гипофиза

Иммунная система

Эндокринная система

Улучшение работы иммунной системы

Уменьшение числа аномальных клеток

Исчезновение опухоли

**Психологическое вмешательство.** Первым делом, необходима психологическая помощь, которая даст возможность поверить в эффективность лечения и способность организма сопротивляться заболеванию. Очень важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями. Особенно важно, изменение взгляда

на самого себя (или восприятие тех проблем, с которыми столкнулись перед началом заболевания): пациент должен поверить в собственные силы, знать, что может разрешить все свои проблемы более эффективно.

**Надежда, вера в будущее.** Появившаяся вера в возможность поправиться, формирует новое отношение к стоящим перед пациентом проблемам, новую жизненную позицию, в которой есть место надежде и вере в будущее.

**Лимбическая система.** Лимбическая система регистрирует вновь появившиеся чувства надежды и веры точно так же, как до этого отмечала отчаяние и безнадежность.

**Гипоталамус.** Как только лимбическая система зарегистрирует эти чувства, гипоталамус получает от нее сигнал об изменении эмоционального состояния, которое теперь определяется сильным желанием жить. Гипоталамус в свою очередь посылает сигнал об этих изменениях гипофизу.

**Иммунная система.** Гипоталамус вновь приводит в действие иммунную систему, до этого находившуюся в угнетенном состоянии, и защитный механизм человека снова начинает сопротивляться атипичным клеткам.

**Гипофиз и эндокринная система.** Гипофиз, сам являющийся частью эндокринной системы, получив такой сигнал от гипоталамуса, передает его дальше другим звеньям эндокринной системы, восстанавливая, таким образом гормональное равновесие организма.

**Уменьшение количества атипичных клеток.** Как только в организме восстанавливается нормальный гормональный фон, воспроизводство большого количества атипичных клеток прекращается, а с относительно небольшим числом уже существующих вполне справляется назначенное лечение и вновь активизировавшаяся иммунная система.

**Затухание рака.** Нормальное функционирование иммунной системы и уменьшение производства атипичных клеток создают оптимальные условия для затухания рака. Оставшиеся атипичные клетки разрушаются с помощью определенного лечения, а также силами собственной защитной системы организма.

Таким образом, столкнувшись с реальной угрозой жизни и необходимостью по-новому взглянуть на важнейшие вопросы жизни, узнав, что пациент в силах воздействовать на собственное здоровье, выходит из кризиса не просто с восстановленным здоровьем, но с таким ощущением собственной силы и способности влиять на свою жизнь, которых до заболевания у него не было. В борьбе с онкозаболеванием очень важен комплексный подход: психологическая помощь, ведь в арсенале клинического психолога, психотерапевта имеется огромное количество методов, техник и приемов, которые помогают мобилизоваться, а на базе современных клиник имеется инновационное оборудование, применяются различные виды терапий, которые помогают справиться с болезнью.

Онкологическое заболевание – это последнее предупреждение для человека, и у больного всегда есть выбор, какой дорогой идти: победить или сдаться!

*Подготовил: Ивойлова Т.В. (клинический психолог)*

*Материалы подготовлены с помощью сайтов: В17, с разрешения сайта «Ваш выбор жизнь», практическое руководство для клинических психологов «Психологическое сопровождение лечения психосоматических заболеваний». Томск 2014г.*

## **АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга)**



**125047, Москва**

**2-й Тверской-Ямской переулок, дом 10**

**+7 (495) 995-00-33, [www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)**