

Как помочь пациенту, которому поставили диагноз – онкология?



Почему страх – нормальная реакция?

Новость о том, что у пациента онкология нарушает его привычное и безопасное существование приходят тяжелые переживания, ядром которых становится страх. Онкология в любом случае сталкивает больного и его родных с душевной болью и страданием.

Чего же боится онкобольной?

Прежде всего это страх смерти и боли, которую придется испытать. Беспокойство, тревога, обида, ярость, чувство вины и стыда, неопределенность будущего, разрушение картины мира, агрессия и депрессия – это то, что окружает больного и его родных. На самом деле эти эмоции являются нормой, поэтому важно знать, что это нормальная реакция организма на стресс. Все эти эмоции создают особенные переживания больного и понять всю палитру его чувств не сможет тот, кто не испытал этого сам. Это переломный момент в развитии личности, потеря смысла жизни, переоценка ценностей, восстановление которых невозможна без нормализации психического баланса. И врач, и пациент должны знать, что стресс и болезнь не могут длиться вечно, страх, безусловно, отступит, но пациенту может понадобиться помощь. Обязательно направьте его к психологу или психотерапевту, это поможет осознать и принять болезнь гораздо быстрее и принять решение о терапии с уверенностью и без страха.

Как избавиться от страхов?

Душевное равновесие необходимо и восстановление баланса – очень важная составляющая лечения.

Задайте вопрос пациенту: «Что у вас вызывает страх?»

- Смерть
- Одиночество
- Разрушение мира и иллюзий
- Потеря смысла жизни
- Страх побочных эффектов терапии (облысение, ухудшение состояния кожи, увядание красоты и т.д.)

Пока пациент не осознает, чего конкретно он больше всего боится, он не сможет побороть эти страхи и понять, что волосы вырастут снова и он, конечно, не одинок. Эти страхи – психологическая защита, от которой нужно обязательно избавиться.

Психологическая защита тоже может мешать! Что посоветовать больному?

1 Изучить болезнь. Информация о болезни и ее изучение, изучение методов лечения, изучение возможных осложнений, методы сделать жизнь с онкологией комфортней позволят пациенту получить контроль над ситуацией, а контроль восстановит душевное равновесие.

2 Принять ситуацию. Только принятие болезни позволит пациенту активно и ответственно подойти к лечению и жить в новых реалиях. Психологический баланс восстановится быстрее, если принять ситуацию и заняться поиском решений совместно с врачом и родственниками или друзьями, которые будут поддерживать больного.

3 Не отключать болезнь и жить с оптимизмом. Оптимизм - это защитная функция. Кто-то реагирует на свое заболевание, отрицая его, кто-то пытается отрицать тяжесть состояния, злокачественность, стадию и т.д. У всех это происходит по-разному, но ваша задача – вернуть пациента к реальности как можно скорее, не допуская его нахождения в «придуманном мире». Без проявления чувств, пациент усиливает свое внутреннее психическое напряжение, в то время как реальный оптимизм - это полная и верная информация о заболевании и его лечении. Оценивать ситуацию важно реально и найти силу и мужество жить с ней и пройти путь лечения, ставя перед собой цели. Только целостное восприятие болезни и изменений, происходящих сегодня дадут уверенность в том, что выход из ситуации есть. Возможно, стоит поделиться буклетами, листовка-

ми о заболевании и лечении, историями пациентов и их успехами в борьбе с болезнью.

Если пациент не может выйти из состояния паники и стресса самостоятельно, направьте его в центр психологической помощи к профессионалам вместе с родственниками, которые находятся в состоянии (психологически) близком к больному. Чувство беспомощности, сложности помочь близкому человеку, приводит к тому, что близкие психологически отдаляются от больного, начиная испытывать гнев от собственного бессилия, который становится тяжело скрывать. Потеря контроля над ситуацией и невозможность ее изменить приводит к еще большему гневу, который может выливаться на больного, что только усугубит его состояние. В таких случаях больной и его близкие нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Освоение пространства болезни пациенту и родственникам даст возможность принять болезнь и переосмыслить представление о мире, себе, болезни, что адаптирует к новым условиям жизни и снизит душевные волнения.

По материалам статьи: Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов. Руководство. Ассоциация онкологов Северо-Западного Федерального округа ФГБУ «НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова» Минздрава России и др. Санкт – Петербург; 2017; С.: 350

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено. Предназначено исключительно для специалистов здравоохранения.