ВМЕСТЕ
мы можем
БОЛЬШЕ

Реабилитация онкопациентов в ремиссии

2020

Ведущая

Мансурова Ирина Валерьевна

- Онкопсихолог
- Медицинский психолог
- Экзистенциальный психотерапевт
- Преподаватель психологии
- Гипнотерапевт
- Психолог-сексолог
- Семейный психолог
- Мастер NLP; EMDR (нейролингвистическое программирование, десенсибилизация и переработка движений глаз).
- Специалист по психолого-педагогической коррекции детей с расстройством аутистического спектра (РАС).

Период ремиссии

- Мечта сбылась, а сил осталось мало (отсутствие внутренних ресурсов). Нет сильной радости. Есть страх, что болезнь вернётся, перед очередным обследованием (синдром ожидания), страх строить планы на будущее. Повышенное чувство тревоги, панические атаки, депрессия.
- Неудовлетворённость своей внешностью.
- Часто возникает вопрос: «Кто я?», «Для чего я живу?».
- Изменившиеся отношения в социуме (с близкими, коллегами, с друзьями).
- Социальная дезадаптация. Аутизация. Госпитальный синдром.

Как «не надумать» себе рак обратно?

- Психосоматическое реагирование
- Негативные установки, убеждения
- Подавленные эмоции
- Невысказанные чувства
- Непрожитые травмы, обиды
- Канцерофобия
- Страх, тревога, панические атаки
- Страх смерти

Психосоматическое реагирование. Тело – зеркало переживаний

- Психологические факторы играют большую роль при злокачественных новообразованиях и могут стать спусковым крючком, но при этом не являются первопричиной болезни.
- Болезненный опыт прошлого (детские травмы, травматизация в более позднем возрасте). Не всегда то, что забыто, значит, что это исчезло и не продолжает на нас влиять изнутри.
- Невысказанные противоречия, непрожитые обиды, злость, страх и т.д.
- Внутренние конфликты. Неразрешимый конфликт мотивов, как и неустранимый стресс, порождает реакцию капитуляции и отказ от попыток что-либо изменить, что создаёт предпосылку к психосоматическим заболеваниям. Это проявляется в виде затяжной скрытой депрессии, нарастании тревоги. А поражение органов и систем обусловлено дополнительным генетическим фактором или особенностями развития. Чужие установки «Ты должен», «Тебе нужно», «Откажись от этого», «Что подумают другие?». Внешне всё выглядит благополучно, а внутренне чувствуешь постоянное неудовлетворение, будто проживаешь не свою жизнь. Допустим: «Я хочу быть лучшей сотрудницей в отделе и получить повышение, но при этом хочу быть хорошей мамой и проводить больше времени с семьёй». Самообвинение становится разрушительным фактором.
- Отрицание собственных чувств. Неумение сказать «Нет», «Я с этим не согласен», «Меня это злит». Выражайте открыто свои эмоции. Всякий раз можно использовать слово «Извини». «Извини, но это вызывает во мне злость».

Эмоции

Эмоции человека изначально призваны мобилизировать ресурсы для защиты, борьбы или бегства.

По мере развития человечества изменились нагрузки, от которых нет генетической защиты, и то, как мы к этому приспособимся, зависит от психических возможностей каждого.

Эмоции всё чаще подавляются , а со временем извращаются и могут стать причиной нарушений процессов в организме.

В ответ на затяжной эмоциональный дискомфорт возникают телесные реакции с патологическим изменением в органах.

Каноны древней медицины гласят: «Неотреагированные чувства способствуют заболеванию органа». Ещё в древности Платон говорил: «Где целое чувствует себя плохо, часть его не может быть здоровой».

Проблемы, вытесненные в бессознательное, фиксируются телом, и далее оно реагирует уже на них телесно, проблемы трансформируются в симптом. Осознать влияние бессознательного можно с помощью эриксоновского гипноза и психоанализа. Так же можно ежедневно вести эмоциональный дневник.

Эмоциональный дневник

Письменные практики – это полезный опыт узнавания себя, воссоединение с подлинным «я», проработкой глубочайших чувств и эмоций.

Когда мы пишем и даём голос нашему внутреннему миру, мы исследуем и осмысливаем то, что происходит внутри нас и вокруг нас. И мы приобретаем новое видение.

Описывая страхи, раны, мы можем взглянуть на них со стороны, вырваться из их объятий и, наконец, дать им уйти. Это отпускание может быть действительно целительным.

Пишите в дневник ежедневно, чтобы всё лучше и лучше выражать и прорабатывать ваши чувства: «Что я думаю?», «Что я чувствую?», «Где это в теле?» Не подвергайте себя цензуре и не осуждайте. Выпустите все наружу, совершенно не фильтруя.

Через какое-то время ваш дневник станет безопасным местом для вас, чтобы освободить себя, сойти с мёртвой точки и двигаться вперед.

Психосоматическое реагирование

Алекситимия. Неспособность идентифицировать свои чувства и телесные ощущения, дифференцировать и вербально выражать их. Алекситимия – своеобразный ответ на идущий с самого детства семейный запрет выражать свои чувства и эмоции

Чувство вины (механизм самонаказания). Наказание кого-то другого – своими симптомами, проблемой, болезнью человек неосознанно стремится кого-то наказать по принципу «Заболею, умру, тогда узнаете!»

Личностные особенности, когда человек перекладывает ответственность на других за всё.

Условная выгода. Бессознательно человек не хочет меняться, и симптом несёт для него скрытую выгоду. Необходимо выявить возможные вторичные выгоды симптоматического поведения и найти ему здоровую альтернативу.

Психосоматическое реагирование

- Элементы органической речи. Слова человека отражают его способ мышления о своём теле. Привычное использование таких метафор собственного тела, которые способны причинить вред организму. Слова как негативные самовнушения могут превращаться в негативный симптом. Например: «Эта работа меня доканает», «Мне трудно дышать в этой атмосфере», «Дети – моя головная боль», «Мое сердце кровью обливается», «Эти отношения меня губят».
- Идентификация. Неосознанно перенимая, воспроизводя, копируя опыт заболевшего родственника, опыт может идентифицироваться вплоть до смерти. Так же действует «эффект внушения», либо «эффект самовнушения» («у нас в семье болезнь ко всем женщинам приходит»). Слова, даже услышанные однажды на эмоциональном пике, могут запечатлеваться с одного раза, сработать как внушение, потом амнезироваться на сознательном уровне, но продолжать действовать изнутри.

Негативные установки и убеждения

- **Негативные установки и убеждения** выявляются и корректируются с помощью НЛП, ДПДГ. Предлагаю совершить небольшое исследование убеждений, касающихся собственного здоровья и его коррекции. Необходимо завершить следующие предложения:
    - Быть здоровым – значит...
    - Если я здоров, то я могу...
    - Стать здоровым, значит изменить...

Негативные установки и убеждения

- Если бы я мог управлять здоровьем, я бы...
- Когда я болен...
- Следующие вещи мешают мне быть здоровым...
- Это помогает мне быть здоровым...
- Я не заслуживаю/заслуживаю того, чтобы быть здоровым потому что...
- Я не смогу/смогу восстановить здоровье потому что...
- Мне невозможно/возможно стать полностью здоровым, потому что...
- Быть здоровым нереально/реально, потому что...
- Моя жизнь как...
- Когда я грустный, я как...
- Когда я боюсь...
- Мое спокойствие похоже на...
- Когда мне хорошо...
- Когда я волнуюсь...
- Если бы ваша «проблема» была стеной, то какая бы это была стена? (высота, толщина, протяжённость, материал). Если бы вам надо было бы перебраться на ту сторону, как вы бы это сделали? И если бы ваша цель была бы горой, то какая бы это была гора?

Негативные установки и убеждения

Если выявляется убеждённость пациента в том, что стать здоровым для него непосильная задача, необходима работа с негативными убеждениями/установками в моделях когнитивной терапии, НЛП, ДПДГ.

Психосоматитческая личность, как правило, слишком ответственная, честолюбивая, требовательная к себе, сверхправильная, бескомпромиссная, застревающая, склонная обвинять в первую очередь себя в том, что что-то не так. Такие люди трудно приспосабливаются к новым условиям, неспособны выражать свои чувства, часто враждебные по отношению к самим себе. Проявление перфекционизма и требование от себя наилучшего результата. Психосоматическое реагирование угрожает в первую очередь тем, кто не перерабатывает свои конфликты сознательно.

Притча

В средние века в Японии жил мастер-гончар, который изготавливал прекрасную посуду. И когда он делал сосуд совершенной формы, то перед тем, как поставить его в печь для обжига, надавливал сбоку пальцем и делал на стенке вмятину. А когда его спрашивали, почему он это делает, гончар отвечал:

«Потому что это вещь, которую один человек делает для другого, а человек несовершенен, и поэтому он не должен делать совершенные вещи.

Совершенен только Господь, который сотворил человека, и он сотворил его несовершенным и, наверное, тем самым дал ему право делать несовершенные вещи...»

Страхи и фобии

- **Страх.** Полезная эмоция. Он активизирует организм, побуждает к действию. Его вызывает реальная опасность. Он является естественной реакцией организма и направлен на выживание.
- **Канцерофобия.** Патологический страх онкологического заболевания. Самые незначительные симптомы любой болезни люди, больные канцерофобией, интерпретируют, как развитие у них раковой опухоли, что вызывает в свою очередь приступы панического страха, а любое упоминание рака приводит к резкому ухудшению настроения. Симптомы: от периодически возникающей боязни до панических атак.
- **Паническая атака.** Реальной опасности нет. Страх вызывают те симптомы, которые возникают в теле.

Когда мы начинаем прислушиваться к ним и воспринимаем их, как опасность, они ещё больше усиливаются, и страх становится больше. В этом и есть сама суть панической атаки.

Отличие панической атаки от страха заключается в фокусе внимания. При реальной угрозе фокус внимания направлен на объект опасности, а, в случае с панической атакой, угрозой становятся сами симптомы.

Каковы симптомы панической атаки? Это чувство потери контроля над собой, либо ситуацией. Учащённое сердцебиение, ощущение нереальности происходящего, возможно, головная боль, слабость, головокружения, иногда, даже, обморок, прилив жара или озноб, покалывание, либо онемение в руках и пальцах. Усиленное потоотделение, боль в груди, дрожь, одышка и ком в горле, в животе, либо тошнота, затруднённое дыхание.

Паническая атака

Выровняйте дыхание, сделайте глубокий вдох, подождите секунду, а потом выдыхайте, мысленно считая до четырёх.

Повторяйте упражнение, пока нормальное дыхание не восстановится, и про себя повторяйте, что все хорошо, вам ничего не угрожает, и это скоро пройдёт.

Если в помещении душно, откройте окна, а далее расслабьте тело. В этом вам поможет простое, но эффективное действие. Это вернёт вам контроль над собой, над телом. Сожмите ладонь в кулак настолько, насколько хватает сил и держите в таком положении, считая до десяти, а потом разжимайте, начиная с мизинца, и полностью расслабьте кисть. И пусть расслабление идёт от кисти к локтю, от локтя к плечу, от плеча к шее, от шеи расслабление идёт к голове.

Попробуйте напрячь и расслабить ноги, а затем постепенно продвигать расслабление вверх по телу, затрагивая ягодицы, живот и спину.

Также необходимо изменить фокус внимания, переключите взгляд на какой-либо предмет, изучайте его до малейших подробностей. Цвет, размер, рисунок и форму - в течение десяти минут, именно столько длится паническая атака. Постарайтесь вспомнить другие объекты, похожие на него. Сравните их между собой, мысленно найдите отличия. Это поможет отвлечься и меньше думать о страхе, который вы испытываете.

Включите фильм, сериал, либо музыку, которая вам нравится. В случае, если паническая атака длится более десяти минут (пятнадцать, двадцать минут), необходимо вызвать скорую помощь. Панические атаки успешно лечатся психотерапевтами, психологами, а в сложных случаях лечение подкрепляется медикаментозными препаратами.

Повышенное чувство тревоги

- **Повышенное чувство тревоги**. Беспокойство несоразмерно поводу. Оно навязчиво и негативно влияет на качество жизни, нарушает повседневную деятельность, трудно поддаётся контролю. Уровень тревожности не отражает серьёзность ситуации, которая его вызвала. Синдром ожидания чего-то ужасного в будущем, неясное чувство опасности мешает «присутствовать» в сегодняшнем дне. А жизнь - это то, что происходит прямо сейчас. Человеком управляет воображение, которое лжёт и человек боится того, чего нет.

- Когда мы чего-то не знаем – мы додумываем. Необходимо составить список вопросов, получить на них ответы.

- Выстроить чёткий алгоритм действий, начать планирование (краткосрочное и долгосрочное). Планирование на день, неделю, месяц. Чётко выполнять задуманное, идя шаг за шагом. Записывать вручную. Когда их видишь перед глазами, они становятся видимыми, понятными, осуществимыми. А если ещё и продумать каждый этап продвижения вперёд к цели, вернутся определённость и уверенность.

- Если хочется подумать о будущем, смещайте фокус внимание с тревоги на ресурс из будущего. Отправьтесь в будущее, где вы полностью выздоровели, и оцените качество своей жизни. Находясь в будущем, вы можете оглянуться назад и поразмыслить о том, что вы делали, чтобы прийти к такому результату. Как жили, какую внутреннюю и внешнюю работу над собой вели, какими шагами шли, что предпринимали, чтобы решить поставленные перед вами задачи. И пусть это послужит для вас домашним заданием.

- Запишите свой страх, тревогу на листе бумаги и сомните, сожгите, выбросите в окно, в мусорное ведро. Также помогают рисуночные техники.

Упражнения против тревожности

- Закрыв глаза и полностью расслабившись, приняв удобную позу, отправляйтесь в ресурсное прошлое. Там, где вам было максимально хорошо. Переживите заново эти душевные, телесные ощущения, чувства и эмоции из сцен прошлой жизни и унесите с собой в сегодняшний день эти ресурсы для укрепления эмоционального состояния. Можете придумать незаметный для окружающих жест, и когда вам понадобятся эти ресурсы – воспользуйтесь им (например, ущипнуть себя за палец).

- Если чувство тревоги одолевает, представьте внутри себя кнопку «Стоп!», формы и цвета такого, как вы захотите. Закройте глаза и мысленно нажимайте на неё, концентрируясь на дыхании. Затем, можно сместить фокус внимания на какой-либо предмет и изучать его в течение 5-10 минут, либо отвлечься на какое-либо действие, фильм, музыку. Также рекомендую закрыть глаза и представить, будто ваши страхи – это кубики сахара в стакане с тёплой водой. Смотрите на то, как они растворяются и исчезают. Либо подставьте ладони к лицу, как лошадиные шоры. Так вы напоминаете себе о том, чтобы жить настоящим. Шоры помогают лошадям сосредоточиться на том, что впереди. Таким образом они не видят, что происходит справа или слева, не могут испугаться или отвлечься. Они не видят, что сейчас произойдёт. Поэтому просто переставляют копыта и двигаются дальше. Надевайте шоры и говорите себе: «Не смотри в прошлое, не смотри в будущее», а потом делайте шаг, ещё шаг, ещё шаг.

Госпитальный синдром. Социальная адаптация

- У каждого есть повседневные интересы, есть жёны, мужья и дети, хобби. Если этого нет, то можно найти. Иногда человек задаётся вопросом: «А зачем мне бороться с болезнью, зачем мне жить дальше?» Можно найти хотя бы десять поводов для жизни и записать их.

- Так же ежедневно пишите в блокноте хотя бы по четыре пункта, начиная со слов «Я люблю»: «Я люблю запах кофе», «Я люблю каждый день целовать сына/дочь по утрам» и так далее. Это будет список, где каждый пункт открывается словом «люблю». Все эти пункты и подпункты – мелочи, записанные любимые запахи и звуки,которые привязывают к жизни. Напоминают, что она заслуживает того, чтобы жить. Когда вам будет сложно и будет казаться, что нет опоры, откройте этот список. Носите его с собой, перечитывайте его, дополняйте.

- К ресурсу относятся ваши близкие друзья, которые понимают вас, которые предложат двадцать способов отвлечься, чтобы подавить вашу хандру. Люди, знающие ваши любимые фильмы, музыку, шоколадки, мороженое, которые убедят вас вернуться к жизни.

Госпитальный синдром. Социальная адаптация

- Избегайте неприятных вам людей и разговоров, книг, фильмов. Всего того, что может отнимать у вас энергию и внутренний ресурс.

- Самый главный девиз социальной адаптации- это подниматься, одеваться и идти. Поднимайтесь, чтобы встретить этот день стоя, вместо того, чтобы лёжа сдаться ему. Одевайтесь красиво, не берегите что-то для особого случая. Распаковывайте всё, используйте всё. Это подстёгивает надежду. Думаю, именно поэтому даже в самых бедных странах женщины украшают себя яркими шарфами, цветными бусами и сверкающими ракушками. Идите. Большая часть жизни из этого и состоит. Когда сделаете три эти вещи, случиться может всё, что угодно. Эти три слова вдохновляют в сложные дни. Как бы плохо вы себя не чувствовали, вставайте, одевайтесь и идите навстречу жизни. Когда так сделаете, день подарит намного больше, чем вы ожидаете. Каждый день - это кусочек рая, просто иногда кусочки бывают меньше обычного.

- Еженедельно, ежедневно освобождайте время, чтобы побаловать себя.

Страх смерти

- «Всё возникает из небытия и уносится в бесконечность».
- Страх смерти вытесняется разными способами.
- Бессознательное отрицание смерти, непринятие этой данности имеет два базовых механизма - это вера в конечного спасителя (Бог, Божество, Спаситель) и Вера в собственную уникальность (этого со мной не произойдёт, с кем угодно, но только не со мной).
- Все вопросы про смерть - это вопросы про жизнь.
- Смерть - это повод для жизни, способность наделять смыслом происходящее.
- Осознание смерти выводит нас из поглощённости тривиальным, придавая жизни глубину, остроту и совершенно иную перспективу.
- Размышляй о смерти, если хочешь научиться жить.

Страх смерти

- Ницше считал, что только после того, как человек хорошенько обдумает суицид, либо представит, что ему осталось жить неделю/месяц/год (как бы он прожил это время), тогда он серьёзно относится к жизни. Сознательное размышление о своей смерти зачастую протекает болезненно для пациента, но оказывает продуктивное действие в лечении.
- Осознание собственной конечности помогает ощутить полноту бытия
- Смерть – это повод для жизни.
- Смерть, по мнению, древних философов считается важным событием жизни, так как только научившись хорошо жить можно научиться хорошо умирать.
- «Кто видел жизнь, тот смерти может не бояться».
- Осознание конечности близких делает меня уязвимым и очень чувствительным к ним и ко всему происходящему в этот момент, прямо сейчас.
- Боясь смерти, мы убегаем, «защищаемся» от жизни. Человек, боясь смерти, пытается проконтролировать собственную жизнь, контролировать завтрашний день и прочие данности, которые не поддаются контролю. Так появляется тревога. Контроль - это и есть иллюзорный способ, которым мы нередко уходим от реальной жизни в жизнь «виртуальную», надуманную.