**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**БОЛЬНЫМ ОНКОЛОГИЕЙ И ИХ РОДСТВЕННИКАМ**



(картинка на заставку)

Когда люди узнают, что они больны онкологическим заболеванием, то у них резко меняется эмоциональный фон, возникают сильные перепады настроения. Страх сменяется гневом, жалостью к себе, ощущением, что они не в состоянии повлиять на собственную жизнь, и эти скачки настроения уже сами по себе могут пугать самого больного.

Условно все изменения психологического состояния человека, узнавшего о болезни, можно разделить на несколько стадий:

1. **Отрицание** ― «Не может быть», «Это ошибка». При посещении разных врачей пациенты прежде всего надеются на отрицание диагноза. Действительное положение вещей скрывается как от семьи, так и от самого себя. Отрицание дает возможность увидеть несуществующий шанс, делает человека слепым к любым признакам смертельной опасности.
2. **Гнев** ― «Почему это случилось именно со мной?», «Чем я хуже?».
3. **Торговля** ― «Если я выживу, брошу дурные привычки», «Хотя бы еще год жизни». На этой стадии стремятся как бы отложить приговор судьбы, изменяя свое поведение, образ жизни, отказываясь от разных удовольствий, и т.п.
4. **Депрессия,** связанная как с тоской по жизни, так и с нерешенными житейскими делами. Поняв неизбежность своего положения, больные постепенно теряют интерес к окружающему миру, испытывают грусть, горечь.
5. **Примирение со своим состоянием.**

Прохождение отдельных стадий у разных людей значительно отличается. Следует отметить, что через все эти стадии проходят и члены семьи, узнав о неизлечимой болезни близкого человека.

Важнейшей стадией преодоления страха смерти является отрицание. Отрицание облегчает душевные страдания за счет сокрытия реальности. Действие защитного механизма происходит бессознательно, его интенсивность и характер не у всех одинаковы.

С помощью отрицания создается иллюзия, что все обстоит хорошо. Однако отрицание ни в коем случае не означает, что пациент действительно не знает о приближении смерти. Скорее можно думать, что он выбирает незнание или, иначе говоря, предпочитает оставаться в неведении. На бессознательном уровне пациент чувствует, какова ситуация в действительности, но склонен игнорировать ее. Следует отметить, что использование отрицания бывает успешным, т.е. выполняет свои функции только тогда, когда никто из окружающих людей не использует этот механизм защиты.

**Главной проблемой больного является чувство одиночества и страх смерти.** Известно, что для пациентов с онкологией нередко является серьезной проблемой их взаимодействие с близкими людьми. Это ведет к очень тяжелой атмосфере, в которой больной с трудом сохраняет нормальное «функционирование» и очень важно устранить эмоциональный отрыв больного от семьи.

Обычно близкие больного тоже склонны игнорировать истинное положение дел, потому, что тоже испытывают страх перед смертью и не знают, как разговаривать с человеком, которому осталось недолго жить. Тем самым они мешают больному воспользоваться механизмом отрицания. Когда окружающие начинают говорить о том, что все будет хорошо и больной выздоровеет, тревожность у больного увеличивается, и часто такие «игры» близких становятся для него признаком полной безнадежности его состояния. **Нельзя обманывать больного о состоянии его здоровья!**

**Больной человек способен понять свое положение и нередко хочет поговорить о своей болезни, но только** **с теми, кто выслушивает** **его без поверхностных попыток утешить**. Поэтому следует уметь разобраться в желаниях и страхах больного.

Однако очень важно даже в, казалось бы, безнадежной ситуации поддерживать веру больного в выздоровление, мобилизовать его на борьбу с болезнью. У пациентов все мысли и каждое «душевное движение» посвящены жизни. Наоборот, депрессия, страх и нерешенные конфликты способствуют умиранию.

**Рекомендации близким больного**

Когда люди сталкиваются с такой грозной болезнью, как рак, их чувства не могут быть «приличными» или «неприлич­ными», «зрелыми» или «незрелыми». Это просто чувства. Поэтому бесполезно говорить себе, что вы «дол­жны» чувствовать. Ваша задача заключается в том, чтобы научиться реагировать на эти чувства так, чтобы это приноси­ло наибольшую пользу вам и любимому вами человеку.

**Основные проблемы близких больного:**

- чувство гнева (затаенного) – от безысходности,

-чувство обиды и как следствие вины,

-страх смерти,

- комплекс «спасателя» - желание сделать хоть что-то для больного.

**Пер­вый шаг** в этом направлении — **осознавать свои чувства** и чувства больного и понимать, что эти эмоции необходимы и уместны в борьбе с возможной смертью.

Все знают, что к больному необходимо относиться с пони­манием, терпением и состраданием. Постарайтесь применить те же принципы и в отношении к самому себе. Так же как вы принимаете страх, отчаянье и боль близкого человека, **поста­райтесь принять и свой страх, свое отчаянье и свою боль.** Невозможно переживать болезнь и смерть любимого челове­ка и при этом не думать о том, что и вы сами когда-нибудь будете умирать. Примите себя такими, какие вы есть, не суди­те себя строго.

Несмотря на всю тяжесть этих переживаний, очень важно зало­жить фундамент искренних и честных отношений. Нужно, чтобы больной ощутил, что ему разрешают выражать свои чувства и даже поощряют это. И вы, и все остальные члены семьи должны быть готовы к тому, чтобы выслушивать эти излияния, даже если что-то в вас этому сопротивляется. Если больной будет лишен возможности обсуждать то, что его так тревожит в настоящий момент — страх, боль, смерть, то у него возникнет ощущение одиночества. Ведь когда человек не может высказать то, что является для него самым главным, тогда он действительно одинок.

Для того чтобы как-то облегчить этот тяжелый период, необходимо поощрять любое открытое выражение чувств, просто выслушивать их, не давая оценки. Принимайте ваши собственные чувства и чувства больного как нечто естественное и необходимое. Затем попытайтесь увидеть то, что за ними стоит, и постарайтесь по возможности наиболее полно откликнуться на эту потребность больного, не теряя при этом ощущения своей собственной целостности и не предавая ин­тересов никого из членов семьи. Нет сомнения, что это по­требует от всех необыкновенного терпения, чуткости и пони­мания. Но, заранее зная, чего можно ожидать в подобной ситуации и как с ней лучше справиться, вы сможете легче ее пережить.

Узнав о своей болезни, больные часто много плачут. Они оплакивают возможность собственной смерти и потерю ощу­щения, что будут жить вечно. Они горюют о потере своего здоровья и о том, что больше не являются сильными и пол­ными энергии людьми. Горе является естественной реакцией на данную ситуацию, и семья должна попытаться это понять и принять. Когда человек перед лицом смерти сдерживает свои чувства и не показывает вида, что ему больно, это не является признаком мужества. Мужество состоит в том, чтобы быть тем человеком, которым вы на самом деле яв­ляетесь, даже если окружающие будут судить вас по суще­ствующим меркам, диктующим то, как вам «надлежит» вести себя.

**Единственную, но очень важную помощь, которую в дан­ной ситуации может предложить семья больному — это го­товность пережить все эти трудности вместе с ним.** Если больной не говорит, что хочет остаться один, будьте с ним, предоставьте ему как можно больше физического тепла, бли­зости. Почаще обнимайте и дотрагивайтесь до него. Не бой­тесь поделиться своими чувствами.

Когда человек, которого вы любите, переживает эмоциональ­ный кризис, вы готовы сделать все что угодно, лишь бы ему помочь. В таком случае лучше всего просто спросить боль­ного: «Могу ли я тебе как-то помочь?», а затем внимательно его выслушать. Помните, что в этот тяжкий период люди часто неправильно понимают друг друга, поэтому поста­райтесь за словами больного расслышать его истинную просьбу.

Если больной в этот момент испытывает к себе жалость, он может сказать что-нибудь вроде: «Ах, оставьте вы меня в покое! Самое плохое, что могло случиться, уже произошло!» Поскольку вам может быть не вполне ясно, что стоит за таким ответом, можно проверить, правильно ли вы его поняли, повторив: «Так ты хочешь, чтобы я оставил тебя в покое?», или: «Я не совсем понял, хочешь ли ты, чтобы я ушел или остался?» Таким образом, и больной будет знать, как вы поня­ли его просьбу.

Иногда в ответ на вопрос вы услышите невыполнимые требования или просто взрыв накопившихся чувств. Тогда, спросив: «Могу ли я тебе как-то помочь?», вы получите в ответ что-то вроде: «Да, можешь. Можешь взять себе эту чертову болезнь, чтобы я смог жить, как все!» На это вы можете обидеться и рассердиться: вы предлагали человеку свою любовь и понимание и вам же за это досталось. В таких случаях у вас возникает желание ответить ударом на удар или замкнуться в себе. Однако из всех возможных реакций такой уход в себя наиболее разрушителен для отношений. Сдерживаемая боль и обида почти неминуемо приводит к эмоциональному отчуждению, а это вызывает еще большую боль и обиду. В конце концов, даже резкий ответ, который все-таки оставляет эмоциональ­ную связь между вами, лучше, чем отчуждение. Попробуйте, например, ответить следующим образом: «Я понимаю, тебе очень тяжело, ты злишься, и я не всегда могу сразу предска­зать твое настроение. Но когда я в ответ слышу такое, мне очень обидно». Этот ответ показывает, что вы принимаете чувства близкого вам человека и одновременно не скрываете ваших собственных переживаний.

Очень важно, чтобы вы старались сохранять верность са­мому себе. Если в ответ на предложение помочь вы получае­те заведомо невыполнимую просьбу, необходимо дать боль­ному понять, что ваши возможности ограничены: «Я хотела бы помочь тебе, но этого сделать я не в силах. Может быть, я могу помочь чем-то еще?» Такой ответ не закрывает возмож­ностей для продолжения отношений и показывает, что вы лю­бите и переживаете за близкого человека, но одновременно с этим вы определяете границы, в рамках которых вы можете и хотели бы действовать.

Еще одна трудность возникает в том случае, когда выпол­нение просьбы больного требует, чтобы были принесены в жертву интересы кого-то из членов семьи. Эту трудность нередко можно разрешить, если обе стороны с особой осто­рожностью разберутся в том, что стоит за предъявленной просьбой.

**Поддерживайте, не стараясь «спасти».** Желание относиться к онкологическому больному, как к ма­ленькому, связано со стремлением стать его «спасителем».

Часто родственники больного попадаются в эту ловушку, поскольку тот нередко занимает позицию жертвы: «Я беспо­мощен и бессилен, попробуйте мне помочь». Позиция «спаси­теля» заключается в следующем: «Ты беспомощен и бессилен, но я все-таки попытаюсь тебе помочь». Иногда «спаситель» выступает в роли прокурора: «Ты бессилен и беспомощен, и в этом виноват ты сам!»

**Казалось бы, «спаситель» проявляет любовь и заботу, но на самом деле он лишает больного психологической и физи­ческой самостоятельности. В конце концов, все может закон­читься тем, что больной почувствует злость и обиду — за то, что им манипулируют, а у «спасителя», который, опекая боль­ного, приносил в жертву собственные интересы и потребнос­ти, возникнет к нему враждебность, которая в свою очередь может породить чувство вины за это ощущение враждебнос­ти к больному человеку. Понятно, что в результате такого взаимодействия не выигрывает никто.**

Пациент тоже может принять на себя роль «спасителя». Чаще всего это происходит, когда он «оберегает» окружаю­щих, пряча от них свои страхи и тревоги. В этот момент он начинает чувствовать себя особенно одиноким. Вместо того чтобы защитить семью, больной практически вычеркивает ее из своей жизни, а окружающие воспринимают это как отсут­ствие доверия к ним. Когда людей «спасают» от чувств, они лишаются возможности переживать и реагировать на них. Иногда это приводит к тому, что у родных больного сохраня­ются болезненные переживания уже после того, как он вы­здоровел или умер.

**Рекомендации, которые по­могут вам создать атмосферу поощрения здоровья:**

1. **Не лишайте больного возможности самому заботиться о себе**. Очень часто близкие стремятся все сделать за больного, лишая его какой бы то ни было самостоятельности. Это может только усилить проявления болезни.

2. Обязательно **обращайте внимание на любое улучшение состояния больного.** Постарайтесь замечать любые положительные изменения и показывать больному, как они вас радуют.

3. **Занимайтесь с больным какой-то деятельностью, не относящейся к болезни.** Иногда создается впечатление, что кроме посещений врача, поисков лекарств и борьбы с трудностями, вызванными физическими ограничениями, в жизни больного и его близких не остается никаких других занятий. Если у человека рак, это не означает, что он должен прекратить радоваться. Наоборот, чем больше радостей до­ставляет человеку жизнь, тем больше усилий он будет прилагать, чтобы остаться жить.

4. **Продолжайте проводить время с больным, когда он начнет поправляться.** Во многих семьях, пока человек болеет, ему уделяют много внимания и заботы, но как только он начинает поправляться, на него перестают обращать внимание. Поскольку всем приятно внимание окружающих, такая ситуация будет означать, что человек получает любовь и заботу как бы в награду за болезнь и лишается их, когда выздоравливает. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы в период выздоровления больному уделялось не меньше заботы и любви, чем во время бо­лезни.

5.Для того чтобы ваша помощь не превращалась в «спасение» больного, каждый член семьи должен следить за тем, чтобы не забывать и о собственных эмоциональных потребностях. Если же вы приносите в жертву свои эмоциональные потребности, это, в конце концов, вызовет у вас злость и затаенную обиду.

### Рекомендации пациенту

**1**.**Прежде всего — не паникуйте,** хотя это легче сказать, чем сделать. Само упоминание о раке вызывает страх, но сейчас рак на ранних стадиях имеет очень хороший прогноз и позволяет вернуться к привычной жизни после лечения.

2. **Старайтесь узнать как можно больше о том лечении, которое вам назначили.** Если это возможно, попросите об информации в письменном виде, так вы можете перечитать ее в удобное время и хорошо разобраться во всем.

**3**.**Советуйтесь с вашим лечащим врачом и полностью выполняйте его предписания**.

**4**.Онкология не развивается в течение одного дня или недели, эта болезнь, как правило, растет в течение нескольких месяцев. Поэтому, чтобы упорядочить ваши мысли, **напишите список того, что необходимо сделать**, и определите последовательность действий.

**5. Не обвиняйте себя в вашей болезни.** Первая мысль человека, который попал в трудную жизненную ситуацию – искать виноватых. Вместо этого, задайте себе правильные вопросы, направленные на осознание шагов которые следует предпринять для исцеления. Таких как: «Что делать, чтобы стать здоровым? Какие шаги нужно предпринять, чтобы исцелиться?».

**6. Не ищите виноватых и не причиняйте боль родным.** Естественно, что ваши близкие будут встревожены вашей болезнью и будут стараться поддерживать вас. Но не стоит взваливать на них ответственность за ваше лечение.

**7. Создавайте у себя положительный настрой на исцеление.** Смотрите соответствующие передачи, общайтесь с людьми, которые смогли побороть рак. Если есть люди, которые смогли выздороветь значит вполне возможно, что и у вас это получится.

**8. Осознайте свою цель жизни.** Часто люди, сталкивающиеся  с серьезными болезнями, исцеляются значительно быстрее после осмысления и правильной расстановки жизненных приоритетов. Это время оценки своей жизни. Насколько хорошо, радостно и счастливо вы жили? Что хотели бы исправить  и самый главный вопрос, на который вам придется ответить: «Для чего вам жить дальше?».

**9. Осуществите все свои мечты сегодня.**

Поматериалам книг:

1.К. Саймонтон, С. Саймонтон: «Психотерапия рака»;

2. Н.В. Козлова, Т.В. Андросова «Социально-психологическое сопровождение онкологических больных».

**Психолог отдела координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы Емельянова Анна Александровна**