

Онкопсихология: честность к себе

Услышать диагноз «онкология» - боится, пожалуй, любой человек. Непросто сообщить такой диагноз и врачу. Онкологическое заболевание является психотравмирующим, потому что угрожает жизни и подрывает привычные представления о ней. Справиться с вынужденной сменой представлений о себе, жизни, будущем и лечении помогают онкопсихологи. В научно-исследовательских центрах страны уже не первый год успешно практикуют психологическую реабилитацию среди больных, у которых впервые диагностировали рак. Пациенты регулярно встречаются с психотерапевтом как индивидуально, так и в группах, а впоследствии отмечают снижение эмоционального дискомфорта и тревоги о будущем. Кроме того, в результате терапии люди перестают стесняться говорить о том, что их тревожит с медиками и обращаться за помощью к близким, меньше устают и перестают жаловаться на отсутствие аппетита. А доктора, в свою очередь, отмечают значительное снижение отказов от лучевой и химиотерапии. Такого продвижения удастся добиться за счет работы мультидисциплинарной команды, в структуру которой входят врачи и профессиональные психологи, где каждый специалист оказывает помощь в рамках своих компетенций.

В сентябре 2021 года в ГАУЗ ТО МКМЦ «Медицинский город» был организован сектор психологического сопровождения. Об основных направлениях, целях, задачах и человеческом факторе в работе от первого лица рассказала его заведующая - **Наталья Валентиновна Курманова**.

«Сектор психологического сопровождения организован сравнительно недавно – осенью 2021 года. Все психологи сектора являются клиническими психологами, прошедшими подготовку по направлению «онкопсихология». Психологическое сопровождение ведется по двум основным направлениям – работа непосредственно с пациентами и их родственниками и работа с медицинскими работниками. В рамках работы мультидисциплинарных консилиумов, медицинские психологи ежедневно сопровождают пациентов, которые получают возможность получить расширенную индивидуальную консультацию одновременно нескольких специалистов, осуществлять комплексный подход в предоперационный и послеоперационный период, при котором с пациентом и его родственниками работают: лечащий врач-онколог, медицинский психолог, врач ЛФК, инструктор-методист ЛФК, и при необходимости массажист. Также мы оказываем психологическое сопровождение сотрудникам, с целью повышения уровня клиентоориентированности и командообразования, профилактики здоровьесбережения и конструктивного бесконфликтного взаимодействия в трудовом коллективе.

Пациентом с онкозаболеванием может стать совершенно любой человек, каких-либо отдельных критериев для этого нет. По наблюдениям, в группе особого риска люди, имеющие неблагоприятную наследственность. Но как правило, заболевание может стать и результатом неблагоприятного образа жизни. Очень часто, погружаясь глубже в психологические причины возникновения заболевания, мы приходим к выводам, что длительное воздействие стресса, влияние хронической усталости и возникающих от этого негативных эмоций таких как: раздражение, обиды, гнев - значительно влияют на организм, он дает сбой, и человек, в итоге, не выдерживая напряжения, заболевает.

Пациенты с онкологическими заболеваниями имеют очень специфические психологические особенности, в частности высокий уровень критичности, в чем-то даже агрессивности, категоричность в суждениях и принятии решений, стремление к тотальному контролю над всем, что происходит вокруг, при этом они очень ранимы и восприимчивы даже к самой объективной критике и замечаниям. Количество людей, обращающихся на консультацию к врачу-онкологу в 2022 году, существенно возросло. Возможно, это следствие грамотной работы отдела профилактики онкологической службы, масштабное информирование населения о причинах возникновения онкозаболеваний, организация регулярных акций и выездных мероприятий, доступность информации в открытых источниках. Растет и количество тех, кто своевременно обратился за помощью, смог достойно пройти весь курс лечения и уйти в ремиссию. Поэтому, мнение о том, что онкозаболевание «неизлечимо», на примерах наших пациентов, все-таки положительно влияет на общественное мнение. Радует тот факт, что население Тюменской области стало более внимательно и бережно относиться к своему здоровью.

Вместе с пациентами на первичные приемы, практически всегда, в качестве моральной и психологической поддержки приходят родственники. И очень часто, большое количество вопросов и высокий уровень переживаний концентрируется скорее у родственников, чем у пациентов.

Количество нуждающихся в психологической помощи, среди родственников, также продолжает увеличиваться. Зачастую, именно на родственников ложится груз ответственности по уходу за онкобольным и им даже в большей степени нужна психологическая помощь, так как приходится не только усиленно контролировать свои собственные эмоции, но требуются силы при взаимодействии с заболевшим родственником. Именно с этой целью в 2022 году сектором психологической помощи планируется организовать «Клуб для родственников», где участники получают реальную возможность высказаться о своих чувствах, переживаниях, опасениях, смогут сформировать круг единомышленников, обмениваться опытом и получать поддержку путем живого общения.

Если лечащие врачи-онкологи работают непосредственно с болезнью, решают, как действовать дальше – оперировать, облучать или применять химиотерапию, то психологи онкологической службы работают на другом уровне, с тем, что невозможно увидеть - с глубокими внутренними эмоциональными переживаниями пациентов: накопленные обиды, страхи, гнев... Тема внутренних страхов, особенно актуальна: страхи смерти, непринятия себя в послеоперационный период, перед будущим, за своих близких, безысходности, боязни стать обузой, изменения качества жизни – далеко не полный список страхов, с которыми сталкиваются наши пациенты.

Часто встречаются случаи с устоявшимися внутренними убеждениями и личностными установками: «невозможности переживаний негативных эмоций», «запрет на слезы», «внутренняя установка: нельзя проявлять гнев, радость», «обиды», «ревность», «страх одиночества» и т.д. Тема принятия диагноза, также зависит от того, как сам человек к себе относится. Многие убеждены, что «это с кем-то такое может случиться, но не со мной».

Принять диагноз бывает сложно, когда сам пациент является медицинским работником. Казалось бы, ведь сам все знает и понимает, и как же может так получиться, что заболевание все-таки случилось? Здесь как раз и следует рассматривать продолжительный стресс, перенапряжение и возникновение профессионального выгорания, как опасную, внешне незаметную причину возникновения различных заболеваний, в том числе онкологических. Поэтому работа медицинских психологов с медицинскими работниками чаще всего сводится на проработку стресса, связанного с

выполнением трудовых функций, здоровьесбережение и приверженность к здоровому образу жизни.

В МКМЦ «Медицинский город» ведется и работа с юными пациентами. Здесь очень часто приходится работать с нарушениями детско-родительских взаимоотношений. Казалось бы, ведь родительская забота, родительские требования и контроль – это нормальные общепринятые семейные ценности. Но, на практике оказывается, что все должно быть в меру.

Работая с психологическими аспектами онкологических заболеваний детей, где первоочередным фактором риска развития является наследственность, мы нередко, к сожалению, сталкиваемся и с таким явлением как «гиперопека», «высокий уровень родительских требований, ожиданий и притязаний», а ведь они тоже могут приводить к снижению жизненного тонуса, астении, пассивности и болезни. При чрезмерно активной позиции со стороны взрослых, уровень активности и самостоятельности у детей существенно снижается. Высокий уровень родительских требований, ожиданий и чрезмерный контроль приводят к подавленности и инфантильности детей.

Работа ведется не только с родителями, но и с детьми. Родителям специалисты помогают разобраться в причинах, способствующих развитию заболевания. А детям в поисках жизненных ресурсов, необходимых для успешного выздоровления. Например: родители очень сильно любят свою дочь. Они стремятся обеспечить ее жизнь самым необходимым. Материально ребенок не нуждается ни в чем, но его внутреннее состояние остро нуждается в родительской теплоте и участии. Родители, стремясь обеспечить семью материальными благами, всегда заняты и редко общаются с ребенком. Они считают, что уют в доме, наличие вещей и всего что необходимо для развития и жизнедеятельности ребенка — это самое важное. Раз они создали все материальные условия, то теперь развитие ребенка ДОЛЖНО соответствовать их уровню ожиданий. А ребенку в этот момент просто необходимо их искреннее понимание и человеческое тепло. Роль психолога в этом случае - связующее звено, которое позволяет разобраться в причинах нарушения контакта между детьми и родителями, пересмотреть их позиции и воссоединить семейные ценности.

Болезнь, заставляет людей «остановиться», осознать и пересмотреть истинные ценности и позволяет организовать свое время, с учетом их нового эмоционального и физического состояния. На прием к психологу может обратиться каждый желающий, пациент и (или) его родственник, обратившийся на амбулаторный прием к врачу-онкологу или проходящий лечение в условиях стационара. Необходимое для решения количество консультаций и их продолжительность всегда индивидуальна. Кому-то достаточно и одной встречи с психологом, кому-то нужно прийти повторно и закрепить результат, а кто-то нуждается в поддержке на протяжении всего курса лечения. Бывает, что пациенты категорично отказываются от помощи, но позже все-таки меняют свою позицию и записываются на прием. Иногда помощь психолога нужнее родственникам, чем самим пациентам.

Результаты тоже всегда индивидуальны, но очень важно, чтобы после приема психолога у пациента происходили изменения в сторону улучшения качества жизни. Психологическая помощь оказывается бесплатно, попасть на прием может каждый желающий пациент или его родственник, без направления врача- онколога. Режим работы двухсменный с 8.00 до 20.00, запись осуществляется по телефонам: 520-303, 270-681

Стоит понимать, у психологов имеется уникальная возможность увидеть организацию всех процессов оказания помощи пациентам сразу с нескольких сторон. Когда пациент впервые попадает в стены нашего учреждения, даже с профилактической целью, просто из желания убедиться, что все в порядке. Естественно, что весь этот период ожидания, пока готовятся результаты исследований – он находится в повышенном уровне

тревожности. На этом этапе многие не привлекают к участию своих близких, и даже скорее скрывают, от них то, что обратились в онкологическую службу, стараясь их не расстраивать. Но именно в этот момент человек остается один на один с самим собой, замыкается в себе, переживает. И обращение за помощью к психологу – это, наверное, единственный способ пережить этот момент, справляясь с внутренними страхами, ожиданием и одиночеством. Конечно, на этапе всего лечебного процесса пациенты очень часто находят понимание и поддержку со стороны лечащих врачей и медицинских сестер. К счастью, очень многие отзываются о своих лечащих врачах с глубоким чувством благодарности за понимание и эмоциональную поддержку. Во время реабилитационного процесса пациенты испытывают трудности с принятием изменившейся внешности, с приспособлением к новым условиям. В период лечения, многие находят для себя новый круг общения среди тех, кто также оказался рядом на больничной койке.

Но, именно за помощью психолога готовы обращаться не все. Бывают категоричные отказы. Это зависит от многих факторов, в частности возраста пациента. Часто слышим фразу «ну вот докатился, уже к психологу обращаюсь», то есть люди более взрослого возраста относят себя к очень стойкому и выносливому поколению и им стыдно болеть, а тем более обращаться за психологической поддержкой. Они прожили много трудных моментов в жизни, и всегда находили в себе силы, чтобы все преодолеть достойно, а тут вдруг психолог. Люди более молодого возраста, «нового поколения» рассуждают совсем иначе. Они легче идут на контакт, более доверчивы и откровенны в работе с психологами. Ежедневно можно наблюдать настоящие чудеса, когда в момент работы, у людей проявляются озарения, инсайты, насколько осознание своей жизни, своих истинных ценностей способны менять взгляд человека на себя и свою жизнь, на болезнь в целом. Прямо на глазах мы видим, как меняется взгляд, светлеет кожа лица, иногда даже меняется цвет глаз, снимается внешнее и внутреннее напряжение в мышцах и человек будто «оживает» прямо на твоих глазах - настоящее чудо. Это и есть результат эффективной и качественной психологической терапии. Работа с психологом – это честность по отношению к себе. Но не каждый к этому готов. Психолог — это специалист, который на какое-то время погружается в чужую жизнь, настолько глубоко, чтобы прочувствовать каждую деталь, которую озвучивает пациент, и цель этой работы помочь пациенту разобраться, найти истинную причину его переживаний.

Мы надеемся, что в будущем сектор психологической поддержки будет активно развиваться, а для выздоровления и реабилитации пациентов, поддержки родственников создаваться максимально комфортные условия. Уже сейчас в этом направлении ведется посильная работа: составлен план мероприятий с сотрудниками, с учетом вопросов развития клиентоориентированности, повышения уровня социального капитала и рейтинга учреждения, профилактики стресса и эмоционального выгорания высококвалифицированных специалистов. Кроме того, участие сектора в проектной деятельности позволит расширить уровень доверия населения, информированность об эффективности и качественном оказании психологического сопровождения пациентов и их родственников при возникновении онкологических заболеваний».

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП