

## **Психологическая реабилитация онкологических больных**

Программа разработана медицинским психологом О.Ю. Филимоновой

для пациентов отдела медицинской реабилитации

федерального государственного бюджетного учреждения  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.Н. МЕШАЛКИНА»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Максимальную эффективность лечения онкологического заболевания может обеспечить комплексная работа мультидисциплинарной команды врачей и реабилитологов разных специализаций, медицинских психологов и психотерапевтов. Комплексная терапия онкологического заболевания доступна каждому человеку и предполагает безукоризненное выполнение назначений лечащего врача, правильное питание, поддержание физической формы, позитивное мышление, способность справляться с жизненными стрессами, регулярные медитативные занятия и пр.

**Главной задачей** психологической реабилитации в онкологии является сохранение качества жизни пациента. Реабилитация онкологического больного понимается не только как устранение непосредственно болезни и восстановление физических функций организма, но и как максимально приемлемое восстановление способности человека жить в привычной для него среде, быть социально адаптированным, что в большинстве случаев невозможно без обращения к личности человека в работе с медицинским психологом.

## **Основные принципы реабилитации онкологического больного:**

- партнерство врача и больного;
- разносторонность (разноплановость) усилий, воздействий и мероприятий, направленных на разные сферы жизнедеятельности пациента;
- единство биологических и психосоциальных методов воздействия;
- ступенчатость (поэтапное назначение восстановительных мероприятий с учетом динамики функционального и психоэмоционального состояния больного).

**Психологическая реабилитация** - неотъемлемая часть комплексной реабилитации онковыздоровливающего, направлена на адаптацию его к ситуации заболевания и способствует повышению качества жизни больного. Пациенты обращаются за психологической помощью на различных этапах заболевания, таких как постановка диагноза, лечение, восстановление, ремиссия, рецидив, профилактика. Особенности работы существуют на каждом этапе заболевания пациента. Каждый этап особенный и проживается индивидуально.

Адаптация онкопациентов напрямую связана с уровнем тревоги и депрессии. Такие симптомы, как тревога и депрессия, при онкологическом заболевании могут приводить к так называемым вторичным нарушениям, обусловленным реакциями личности на измененное эмоциональное состояние. Нередко возникают характерные «тревога по поводу тревоги» или «депрессия в связи с депрессией», при этом вторичные нарушения могут быть стойкими и способствовать развитию невротической фиксации и деморализации. Своевременное назначение адекватной медикаментозной терапии позволяет прервать этот «порочный круг». Весь тревожный симптомокомплекс, включающий вегетативные нарушения, раздражительность, нарушения сна, снижение концентрации внимания и нарушения запоминания может ошибочно интерпретироваться пациентами и

расцениваться как проявления онкологического заболевания, что отдаляет пациента от обращения за медицинской помощью к психотерапевту.

### **Организация психологической реабилитации**

На базе отдела медицинской реабилитации (ОМР) медицинский психолог работает в тандеме с психотерапевтом; на диагностическом этапе медицинским психологом проводится оценка показателей тревожности и депрессии с помощью **госпитальной шкалы HADS, опросника депрессии Бека, теста Сонди, теста Люшера**. Преимуществом в работе психолога и психотерапевта позволяет комплексно оценить состояние пациента и повысить эффективность лечения.

#### Психологическая помощь пациентам и их близким в ситуации онкологического заболевания включает следующее:

1. Работа с актуальными переживаниями, сопровождающими онкологическое заболевание (тревога, беспокойство, страх, раздражительность, сниженное настроение вплоть до апатии и др.).
2. Деконструкция неэффективных психологических защит, поиск внутренних личностных ресурсов.
3. Обучение техникам саморегуляции, релаксации.
4. Формирование адекватного отношения к болезни с целью психологической адаптации к заболеванию.
5. Расширение диапазона поведения в сложных жизненных ситуациях и грамотное использование внешней поддержки.
6. Обращение к глубинным переживаниям (обида, чувство вины и т. п.).

7. Работа с экзистенциальными переживаниями (смысл жизни, одиночество, ответственность).

**Пять направлений в работе медицинского психолога ОМР:**

1. Индивидуальная работа с онкопациентами, работа с чувствами.
2. Работа в психотерапевтической группе с онкопациентами.
3. Работа с родственниками онкопациентов, семейная психотерапия.
4. Профилактика выгорания персонала.
5. Работа в группе на сплочение коллектива.

Групповая работа с пациентами направлена на:

- вербализацию чувств и эмоций;
- проживание негативных чувств в группе;
- оказание групповой психологической поддержки каждому участнику группы;
- поиск ресурсов выздоровления и смыслов жизни;
- обучение навыкам релаксации, визуализации, медитации для снятия симптомов тревоги и страха;
- работу с творческим потенциалом пациентов.

Индивидуальная работа с пациентами направлена на диагностику и регуляцию психо-эмоционального состояния:

- снятие внутреннего напряжения, связанного с переживанием негативных чувств и эмоций, чувства страха, тревоги, вины, обиды, стыда;

- выработка навыков по переработке агрессивных чувств;
- снижение симптомов апатии, депрессии;
- поиск ресурсов для активизации витальных энергий, желания жить, выздороветь, веры в выздоровление;
- работа на принятие собственного тела;
- работа на принятие диагноза;
- работа на принятие обоснованности назначений врача, лечения химиотерапией.

Приоритетным в работе психолога является использование методик и техник, которые пациенты могут в дальнейшем применять самостоятельно. Наиболее популярными являются дыхательные техники, визуализация собственного выздоровления по Саймонту, медитативные и релаксационные техники, арт-терапия.

#### Наиболее эффективны для работы в группе:

- дыхательная техника VIVATION (вайвэшен) – «дыхание жизни»; дыхание напрямую связано с эмоциональным состоянием человека; в процессе дыхательной сессии активизируются механизмы саморегуляции, которые были длительно заблокированы; в результате данной дыхательной практики организм начинает самовосстанавливаться: человек чувствует себя расслабленным, отдохнувшим, снижается уровень тревоги и беспокойства, появляются внутренние ресурсы, что является важным аспектом в работе с онкологическими пациентами;
- арт-терапия (рисование, песочная терапия), она направлена на поиск внутренних возможностей, способствующих процессу адаптации пациента и нахождении новых способов взаимодействия с окружающим миром;

- психодинамика дает возможность обсудить пациентам свое текущее состояние, поделиться своим опытом, учиться осознавать и высказывать свои чувства и эмоции, при этом получить поддержку.

**Также в перспективе особенно важно направить внимание на работу с персоналом ОМР, в частности на:**

- выработку навыков безопасного сообщения пациентам первичного диагноза, работу в группе;
- урегулирование конфликтов в коллективе, сплочение команды;
- группу психотерапевтической поддержки для персонала.