

1-28 февраля 2023 года

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре

проводит акцию

«Как жить с диагнозом?»

Как чувствует себя человек, которого болезнь оставляет в полной растерянности и непонимании, что делать дальше, а главное - как теперь выстраивать свою жизнь?

Жизнь каждого из нас может измениться в одночасье. Неизвестный ранее диагноз порой заставляет оставить тот привычный уклад жизни, что складывался годами. И в такой ситуации, помимо болезненной симптоматики самого недуга, человека могут сопровождать чувства вины, опустошения и отчаяния, ведь как раньше уже не будет.

Тем, кому поставлен диагноз, приходится по-новому взглянуть на свои социальные роли в связи с тем, что ярлык «больного» часто вызывает чувства изоляции и отвержения знакомых и близких. Часто в процессе переживания о заболевании человек сам начинает ограничивать различные сферы своей жизни (например, отдаляться от семьи, друзей, писать заявления об увольнении), объясняя себе это тем, что «теперь я не такой», «я болен».

Процесс психологической переработки информации о заболевании не столь прост и быстр. Человек проходит несколько стадий, пока не примет факт своего диагноза: шок, отрицание, агрессия или бунт, торг, депрессия и принятие. Самыми сложными могут стать «отрицание» и «депрессия». На стадии отрицания человек игнорирует, не соглашается с заболеванием, уверяя себя и близких, что «все пройдет», продолжая жить, как будто ничего не случилось. Стадия опасна тем, что отрицание происходящего не заставляет болезнь отступить, человек только отдаляет от себя процесс лечения и, возможно, ухудшает ход болезни.

Перед принятием своего диагноза «больной» испытывает тяжелейшие мрачные эмоции. Эта стадия называется депрессией. Человек становится склонным к одиночеству, он замкнут, апатичен и безразличен ко всему, что происходит вокруг, его одолевают непростые размышления о жизни и смерти. Не исключены мысли о суициде. Но, как мы знаем, «после долгой ночи всегда наступает рассвет», и эти переживания сменяются желанием продолжить жить. В таком состоянии для человека важна помощь друзей и

близких, которые могут оказать поддержку его личности, выслушать и понять переживания.

Представить как тяжело и больно человеку, который услышал от врача свой неутешительный диагноз, наверное, может не каждый. Для родственников болезнь их близкого тоже порой становится ударом, и поэтому они сами могут нуждаться в поддержке. На начальной стадии заболевания реакции членов семьи схожи с реакциями того, у кого диагностировано заболевание. И это становится самым сложным временем. Страх неопределенности и необходимость поддержать близкого – два противоположных состояния, в которых находятся члены семьи. Родственники берут иногда на себя роль некоего посредника между близким с диагнозом и врачами, часто принимая на себя эмоциональный удар. Пытаются совместно с врачом найти пути помощи и близкому, который может испытывать опустошение, разочарование в лечении или вообще от него отказываться. И эта ноша тяжела бывает для родственников, ведь стоит задача не только справиться со своими чувствами, но и быть опорой для близкого, столкнувшегося с заболеванием.

В такой ситуации, когда трудно справиться самим, можно обратиться за помощью к психологу.

На сегодняшний день экстренная психологическая помощь по Телефону доверия является одним из самых доступных видов психологической помощи, которая обеспечивает безопасное пространство для конструктивного обсуждения возникающих в семье проблем. В процессе консультации психолог предоставляет возможность высказаться позвонившему (это может быть человек, который только что узнал о своем диагнозе, или тот, кто живет с диагнозом не первый год, а также родственник, переживающий за своего близкого).

Во время беседы консультант совместно с собеседником составляет план действий и альтернативных способов по разрешению важнейших психологических проблем, вызванных постановкой диагноза. В дальнейшем происходит укрепление ощущения, что человек контролирует ситуацию и свою жизнь. Помимо работы над произошедшей ситуацией консультант рассказывает о возможных эмоциональных реакциях на столкновение с болезнью, помогает принять ситуацию такой, какая она есть, что является одним из важных факторов для стабилизации своего эмоционального состояния.

Специалисты «Телефона доверия» также могут проинформировать о других службах, которые могут помочь в разрешении конкретной ситуации, а именно медицинских, социальных и других.

Обратиться за профессиональной психологической помощью Вы можете, если:

- испытываете сложности принятия диагноза;
- говоря о болезни, чувствуете стыд;
- переживаете сложные эмоции - страх, апатию, тревогу;
- не можете говорить о своем заболевании и чувствах со своими родными и близкими;
- имеете ограниченные возможности здоровья;
- задаетесь вопросами социальной адаптации и возвращения к привычной жизни после лечения;
- не знаете, как поддержать близкого человека.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь на линии Единой социально-психологической службы «Телефон доверия» в ХМАО – Югре по телефонам:

8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00 (анонимно, круглосуточно, бесплатно).

Намитова Валентина Владимировна,
психолог БУ ХМАО – Югры
«Нефтеюганский комплексный центр
социального обслуживания населения»