**Слайд №1**

**Роль психоэмоционального состояния пациентов в преодолении онкологических заболеваний**

**Е.В. Плехова,**

**преподаватель центра повышения**

**квалификации**

**работников здравоохранения**

**Добрый день уважаемые коллеги!**

**Слайд №2**

Долгое время традиционная медицина считала рак локальным заболеванием, подлежащим только оперативному вмешательству, или же химио- и лучевой терапии, и даже попытки лечить онкологию, дополнительно стимулируя иммунную систему, считались чем-то несерьезным.

Информация о возможных причинах онкологических заболеваний до сих пор окутана множеством тайн и противоречий. Для некоторых форм рака (например, рак шейки матки) установлена четкая связь с вирусными инфекциями. Что касается остальных видов опухолей, то считается, что причиной их возникновения служит наследственность, плохие условия окружающей среды, а также и пища, в которой могут содержаться канцерогены – вещества, способные вызывать рак.

Кроме того, врачами подмечена тесная связь между возникновением злокачественного новообразования и различными психическими расстройствами и душевными переживаниями.

**Слайд №3**

В современной медицине наиболее близко к изучению связи психических явлений и болезней подошла клиническая дисциплина

Психосоматическая медицина или Психосоматика (др.- греч. ψυχή - душа и σῶμα - тело) - направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

**Слайд №4**

Психосоматическая медицина – междисциплинарная наука

**Слайд №5**

В настоящее время развивается еще одна наукаПсихонейроиммунология, которая исследует взаимоотношение душевного состояния, нервной и иммунной системы**.**

Специалисты по психосоматике **и** психонейроиммунологии проводят очень яркую параллель поведения опухолей с некоторыми негативными эмоциями.

Даже не с эмоциями, а целыми сгустками, средоточиями эмоций. Они самые ранящие – «смертельная» обида, «убийственное» разочарование и чувство вины. Еще один вариант – большое нервное потрясение, утрата. Если «время не лечит», если эмоции со временем не проходят, это очень опасно. Негатив, обида, горе сгущаются и превращаются в камень на душе. Если он не рассасывается, в теле может появиться опухоль.

**Слайд №6**

Рак **–** это психосоматическое заболевание, появление которого в организме во многом обусловлено психологическим (эмоциональным) состоянием заболевшего.

И, следовательно, онкологические заболевания необходимо лечить ПАРАЛЛЕЛЬНО двумя методами: 1. воздействовать на опухоль методами, которые используются современной онкологией. 2. И найти и обезвредить психологическую причину, которая запустила болезнь, и восстановить психоэмоциональное состояние пациента! В этом случае выздоровление будет намного более эффектным.

**Слайд №7**

Еще в античности Гален (приблизительно 129-199гг.), а позднее Гиппократ (приблизительно 460-370гг.) предположили наличие эмоциональных аспектов раковых заболеваний.

В течение последних 60 лет медики и психологи задумывались **о** качествах и чертах личности, в которых можно распознать особую опасность возникновения рака.

**Слайд №8**

В середине 70-х годов прошлого века немецкий психолог Ганс Юрген Айзенк описал Тип личности, склонной к заболеванию раком…».

В литературе этот тип известен как С - тип личности (от лат. «саnсеr» - рак и typos - образ). Особенностями С - типа личности являются подавление отрицательных эмоций и скрытая зависимость от других.

Рассмотрим психологический профиль личности онкологического пациента.

**Слайд №9**

Особенности личности онкологического пациента

* нарушение способности к выражению эмоций (особенно враждебные чувства)
* доминирующая детская позиция в коммуникации (инфантилизм)
* тенденция к экстернализации локуса контроля («всё зависит от внешних обстоятельств, я ничего не решаю»)
* игнорирование собственных потребностей
* длительно существующее состояние безнадежности, подавленности, отчаяния
* сохранение «пуповины» с кем-либо из родителей
* ранняя утрата важных лиц близкого окружения пациента

Кроме того, онкопациенты обнаруживали признаки, указывающие на разочарование, пустоту и чувство, будто они отделены от других людей стеклянной стеной. Они жалуются на полную внутреннюю опустошенность и выжженность.

**Слайд №10**

Одной из важных психологических особенностей онкологических пациентов – нереализованное чувство обиды, концентрация на отрицательных эмоциях, неумение прощать.

Часто отчаяние, обида, печаль не имели выхода, пациенты переживали эти эмоции «в себе». Они были не способны излить свою боль, гнев или враждебность на других**.** Именно эта особенность личности называется алекситимией.

**Слайд №11**

Алекситимия («нет слов для чувств») **-** неспособность человека дифференцировать и вербализовать свои эмоции.

**Слайд №12**

В университете Пенсильвании в лаборатории профессора Мартина Селигмана проводили лабораторные опыты на мышах. Им привили такое количество раковых клеток, о котором известно, что оно вызывает смертельный рак у 50 % из них.

Тех, что заболели раком разделили на 3 группы:

1-ю группу **-** оставили без каких- либо дополнительных воздействий, и, действительно, через три месяца болезнь унесла половину из них.(50/50)

Вторую группу дополнительно подвергли слабым электрическим воздействиям, ***но!*** которых они могли научиться избегать их, нажимая на определенную клавишу в своей клетке, которая выключала воздействие электричества.

Наконец, третья группа получила то же количество электроударов, но ничего не могла сделать, чтобы избежать их. Т.Е. эти мыши не могли управлять эл.током как предыдущая группа.

Через месяц после прививки 63 % мышей, которые научились контролировать ситуацию, отторгли опухоль.

У мышей, которые ничего не могли сделать для того, чтобы взять верх над ситуацией, ощущение бессилия ускорило развитие опухоли. Урок этого исследования критически важен.

**Слайд №13**

**Выводы**

!!!!! Сам по себе стресс - «электроудары», которые нам наносит жизнь - не способствует развитию рака. Но этому способствует то, как мы на это отвечаем, и, в частности, ощущения беспомощности, бессилия, потери внутреннего равновесия, которые охватывают нас по отношению к предстоящим испытаниям.

**Слайд №14**

Далее ощущение бессилия способствует потери интереса к жизни.

Именно потеря интереса к жизни играет решающую роль в воздействии на иммунную систему и может через изменения гормонального равновесия привести к повышенному производствуатипичных клеток!!!!! Это состояние создает физичес­кие предпосылки для развития рака.

**Слайд №15**

Как было сказано ранее, эмоциональное и интеллектуальное состояние играет существенную роль как в восприимчивости к раку и другим психосоматическим заболеваниям, так и в избавлении от них. Активное и позитивное участие пациентов может повлиять на ход болезни, результаты лечения и качество их жизни.

Ученые также доказали экспериментально, что психотерапия оказывает благотворное воздействие на онкологических пациентов. Испытания продемонстрировали, что роль психологической поддержки крайне важна как для профилактики, лечения и реабилитации онкопациентов, так и для увеличения продолжительности и качества жизни инкурабельных пациентов. Специалисты считают, что стрессовые ситуации и эмоциональное реагирование на них существенно влияют на физиологические процессы, протекающие в организме.Например, стресс способствует повышению содержания кортизола в крови, что ослабляет иммунную систему, невозможность расслабиться вызывает повышение артериального давления.

**Слайд №16**

Лечащие врачи являются экспертами в своей области — терапии онкологических заболеваний, но они зачастую не могут оказать своим пациентам адекватную психологическую помощь, поэтому для успешного лечения пациентам онкологического профиля важно получать психологическую и психотерапевтическую помощь у психотерапевтов, онкопсихологов, клинических психологов.

**Слайд №17**

Они работают с пациентами методами современной психотерапии:

* *Рационально-поведенческая терапия*
* *Гештальт-терапия*
* *Арт-терапия (песочная терапия)*
* *Эмоционально-образная терапия*
* *Обучение методикам самовнушения*
* *Обучение методам релаксации*

Проводят индивидуальные и групповые занятия

**Слайд №18**

В психотерапии онкопациентов необходимсистемный подход, основой которого является восстановление психоэмоционального состояния пациента.

1. Осознание пациентом личного воздействия на свое здоровье.
2. Осознание психологического «преимущества» болезни.

(получение внимания со стороны близких, заботы, сочувствия, которые по проявлениям являются синонимами, уход от неприятной деятельности,- возможность открыто выражать те эмоции, которые до этого скрывались от других). Задача на этом этапе - помочь пациентам определить те преимущества, которые предоставляет им болезнь, а далее найти способы, как добиться их другими позитивными, неболезненными способами.

1. Обучение релаксации и визуализации своего выздоровления.
2. Преодоление затаенных обид.
3. Выбор целей на будущее.
4. Встреча с Внутренним Наставником.
5. Преодоление боли.
6. Физические упражнения.
7. Преодоление страхов рецидива болезни и смерти.
8. Система семейной поддержки**.**

**Слайд №19**

Американский врач Лоуренс  Ле Шан в книге «Рак – поворотный момент в жизни делает удивительные выводы о причинах этого заболевания и его лечении**.**

Ле Шан уверен, что рак напрямую связан с тем внутренним состоянием, в котором пребывает человек. И если человек по каким-то причинам перестаёт видеть в своей жизни смысл**,** то реакцией его организма на это отрицание жизни может стать злокачественная опухоль.

**Слайд №20**

Особенно часто, заметил Ле Шан, что онкологический процесс часто развивается у тех людей, которые сначала вели очень активный образ жизни, а затем под давлением обстоятельств «сложили крылья».

**Слайд №21**

Именно эти факты убедили врача, что рак – это поворотный момент в жизни человека, когда нужно сделать выбор**:** умереть или измениться, чтобы пойти другим путём. Если же у людей возобновляется интерес к жизни, онкология, как правило, перестаёт их беспокоить.

Более того, это заболевание есть судьбоносный момент в жизни человека, в том смысле, что у него появляется возможность осуществить то, о чём он всегда только мечтал. Вслед за этим наступает выздоровление.

И человек, найдя свое настоящее Я, наконец, сможет сказать себе «ЗДРАВСТВУЙ»

**Слайд №22**

Точно такими же размышлениями делится в своей книге «Любовь, медицина и чудеса» Берни Сигель. В большинстве случаев, подчёркивает он, стоит лишь напомнить о возможной близости смерти, чтобы человек открыл в себе невероятные способности и буквально бросился их применять – просто потому, что «времени больше не будет».

Если вы чувствуете, что жизнь не приносит счастья, то немедленно измените её, хотя бы только для того, чтобы не заболеть. Сигель считает, что такое поведение – это непременное условие долгой здоровой жизни. При этом он понимает, что кардинально изменить жизнь не всегда возможно. Например, у человека может не быть денег, чтобы из северного городка уехать жить к морю. Но Сигель предлагает каждому человеку найти собственный способ максимальной реализации самого себя, а для этого прежде всего нужно научиться любить мир.

**Слайд №23**

Любовь важна сама по себе, любовь как образ жизни, безусловная любовь: любить значит отдавать, ничего не ожидая в ответ. И через некоторое время человек чувствует, что счастливее его нет. И когда мне говорят, замечает автор: «Я любила, но мой любимый отказал мне во взаимности», – я смеюсь и отвечаю: «Я имею в виду другое. Вы считаете часы, отданные любимому, и ждёте, чтобы вам их вернули. Но это абсурд. Превращая отношения в тяжкую обязанность, мы накапливаем обиды, которые нас же и убивают».

**Слайд №24**

Чем лучше мы понимаем себя, тем меньше судим мир. Дети никого не судят и живут только чувствами. Если вы попросите ребёнка нарисовать то, о чём он мечтает или кем хочет стать, когда вырастет, он тотчас это сделает. Но если предложить то же самое взрослому, он скорее всего ответит: «Лучше отложить тест на неделю, чтобы я ещё раз хорошенько обдумал, чего я хочу от жизни».

**Слайд №25**

На своих семинарах Сигель часто задаёт вопрос слушателям: «Если я сейчас сделаю каждого из вас счастливым, что вы будете делать дальше?» Большинство взрослых не знают, что ответить. Мы не привыкли быть счастливыми, а ведь именно для этого мы и рождаемся.

**Слайд №26**

Счастливый человек всегда здоров.

 У любого из нас есть своё предназначение и свои, кажущиеся несбыточными, мечты. Порой мы всю жизнь подавляем своё стремление к счастью. Изменяя жизнь, мы выздоравливаем.

**Слайд №27**

Рак – это последнее предупреждение, которое побуждает человека вспомнить о своём предназначении, научиться выражать свои чувства, раскрепостить свои желания, и тогда организм сам находит силы для борьбы, мобилизует все свои защитные механизмы. Радость и свобода в собственной реализации – самое сильное лекарство.

 Заключение

У каждого из нас есть своя мелодия жизни, мотив, который звучит в нас с рождения. К. Юнг говорил, что будущее бессознательно готовится задолго до того, как оно наступает. Но порой мы сознательно заглушаем этот мотив, стесняясь его простоты или, напротив, необычности звучания, и подстраиваемся под всех, подавляя свои желания и возможности. Но любой инструмент ломается, если долго выжимать из него не свойственные ему звуки.

Когда обнаружена злокачественная опухоль, человеку становится не важно, чем вызвано его заболевание: неправильным образом жизни или тем, что он долгие годы забывал себя ради семьи или общества. Единственно значимым в этот момент становится возможность выжить.

Но рак, по мнению Ле Шана, ставит условие: жить дальше можно только счастливо.

**Слайд № 28**

Спасибо за внимание!