

• Депрессия

На этой стадии человек понимает сложность своей ситуации. Он чувствует усталость, избегает своих привычных друзей, оставляет свои обычные дела, отгораживается от окружающего мира, у него опускаются руки. Это один из самых тяжелых этапов переживания болезни, но и эти эмоции нормальны и их нужно пережить.

• Принятие

На этом этапе человек мобилизует свои внутренние силы для будущей жизни, ставит новые цели, находит новые смыслы. Происходит осознание своих истинных потребностей, отделение важного от второстепенного. Это время духовного роста

ШАГ ВТОРОЙ - ВРАЧ ВАШ СОЮЗНИК

Недостаток внимания врача к пациенту часто во многом связан с его сильной загруженностью, большим потоком пациентов. Отстраняться в процессе общения естественная реакция человеческой психики. Учитывайте это и попробуйте отнестись к этому с пониманием. Помните, что Ваш врач является квалифицированным специалистом, и он будет делать все возможное, чтобы Вам помочь.

Будьте готовы, запаситесь терпением, так как Вам понадобится время для формулировки вопросов, а Вашему врачу - для поиска ответа на них.

Спросите себя «Как много я хочу знать?» Не бойтесь сообщить Вашему доктору, о том, что Вы хотите знать, а что – нет.

О правилах формулирования вопросов.

- Запишите указания врача на бумаге.
- Убедитесь в том, что Вы их четко понимаете.
- Записывайте Ваши собственные вопросы по мере их возникновения между визитами врача.
- Какие вопросы можно задать врачу:
- Каков мой диагноз? Что это означает?
- Какое лечение Вы рекомендуете? Когда начнется мое лечение? Существуют ли альтернативные варианты лечения?
- Каковы преимущества данного лечения? Каковы риски данного лечения? Как долго будет проходить лечение?
- Какие препараты Вы будете мне прописывать? Каково их действие, на что они направлены?
- К чему мне стоит быть готовым во время лечения?
- Какие побочные эффекты от лечения мне стоит ожидать? Что можно будет предпринять по отношению к побочным эффектам?
- Могу ли я Вам звонить? Куда еще я могу звонить в крайних случаях?

Всегда сообщайте Вашему лечащему врачу о том, как протекает Ваше заболевание и лечение. Расскажите о своем состоянии, ощущениях в теле. Ведите дневник. Старайтесь запомнить разговор с врачом. В тревожном состоянии бывает часто трудно запомнить слова собеседника, поэтому делайте пометки о разговоре в блокнот.

Признайтесь лечащему врачу о желании получить дополнительную консультацию у другого специалиста. Большинство врачей с пониманием отнесутся к подобным пожеланиям.

Если у Вас возникли проблемы в разговоре с врачом.

Формулируйте Вашу идею честно и открыто.

Несколько вариантов начала Вашего разговора:

– «Я переживаю о том, что нам не удастся наладить контакт, потому что...»

– «Мне необходимо поговорить с Вами о..., но чувствую, что не могу. Мы можем это обсудить?»

– «Я понимаю, что Вы очень заняты, но мне необходимо обсудить... с Вами. Мы могли бы договориться о встрече?»

– «У меня есть проблемы в понимании... Вы не могли бы мне помочь?»

Пока Ваш врач не поймет, что Вам что-то непонятно, он будет думать, что Вы не нуждаетесь в дополнительных разъяснениях.

Если Вы чувствуете злость и негодование, то постарайтесь не быть враждебными по отношению к Вашему врачу.

Часто люди начинают защищаться, когда чувствуют нападение. Во избежание этого, формулируйте Ваши запросы без обвинений в сторону врача.

Если Вы сделали всё возможное для установления контакта, но общение не складывается, обсудите это с руководством отделения.

ШАГ ТРЕТИЙ - СОТРУДНИЧАЙТЕ С ПСИХОЛОГОМ

Психолог, очень полезный попутчик на пути к выздоровлению, ведь вместе Вы сможете сделать то, что не можете преодолеть в одиночку. Ваша психика, это вселенная, в которой таится мощный ресурс. Увидеть и воспользоваться этим Вам поможет психолог.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ - ДИСЦИПЛИНА И СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА ЛЕЧЕНИИ

Это не означает заполнять свою жизнь только болезнью и лечением, это значит когда Вы в стационаре нужно постараться сформировать отношение к лечению, как процессу, которого Вы желаете, без сопротивления реальности. Все что желаемо - эффективнее!

Любая медицинская процедура - вклад в выздоровление, принимайте ее без сопротивления!

Во время болезни многие испытывают чувство, что болезнь отделяет от привычного круга людей, забот, интересов, и тем самым делает Вас одинокими. Жизнь представляется поделенной на время «до» и «после» диагноза... Но часто такими одинокими Вы делаете себя сами, когда Вы в ремиссии, между курсами, не в стационаре, не позволяйте болезни отнимать у Вас личную жизнь, интересы и мгновения радости.

Сохраняйте «ясную голову», не передоверяйте свою судьбу ни смутным страхам, ни назойливым «кудесникам».

БАЙЛАНЫС/КОНТАКТЫ



Астана қ., Керей, Жәнібек хандар көшесі, 3



www.cancercenter.kz



kense@cancercenter.kz



8 (7172) 702-911

8 (7172) 702-900



+7 (708) 425-07-11



astana.nroc



cancercenter.kz



Ұлттық ғылыми
онкология орталығы

Национальный научный
онкологический центр

САУЫҒУ - БАСТЫ МАҚСАТ

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ — ЦЕЛЬ К
КОТОРОЙ НУЖНО ИДТИ

Пациент - основной участник процесса лечения. Без Вашей осознанности и включенности в лечение успеха достичь сложно, а порой даже невозможно. Сделайте эти важные шаги! Мы готовы и рады Вам помочь!

ШАГ ПЕРВЫЙ - ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ БОЛЕЗНЬ

Все начинается с диагноза. Столкновение с онкологическим диагнозом является сильнейшим стрессом для любого человека и активизирует разные психологические реакции.

Многолетние исследования доказывают, что процесс переживания болезни можно условно разделить на несколько закономерных этапов:

• Отрицание или шок

Зачастую информация об онкологическом диагнозе подобна грому среди ясного неба, человек испытывает сильнейший стресс. На стадии шоковой реакции возможны паника, слезы, различные физиологические реакции. Часто этому состоянию сопутствует отрицание, когда человек не верит в установленный ему диагноз, ставит под вопрос достоверность результатов анализов. Это естественная реакция человеческой психики.

• Гнев

Характеризуется сильной эмоциональной реакцией, гневом, обращенным на общество, родственников, врачей, непониманием причин болезни. Эта стадия очень болезненна, но психологически совершенно нормальна. Ресурс - поддержка близких.

• Торг

Эта стадия – своеобразный диалог человека с самим собой и высшими силами, попытка договориться о том, какие изменения должен он произвести, чтобы выздороветь (например, быть примерным семьянином, выполнять все предписания врача, уверовать в Бога). Ресурс - надежда.



Науқас - емдеу процесінің негізгі қатысушысы болып табылады. Емделуге деген дұрыс сана-сезім қалыптаспайынша, жетістікке жету қиын болады, кейде тіпті мүмкін емес жағдай. Осы маңызды қадамдарды жасаңыз! Біз сізге көмектесуге дайынбыз!

БІРІНШІ ҚАДАМ - АУРУДЫ ТҮСІНУ ЖӘНЕ ҚАБЫЛДАУ

Барлығы диагноздан басталады. Онкологиялық диагнозбен соқтығысу кез-келген адам үшін ең күшті стресс болып табылады және әртүрлі психологиялық реакцияларды белсендіреді.

Ұзақ мерзімді зерттеулер ауруды бастан кешіру процесін бірнеше тұрақты кезеңдерге бөлуге болатындығын дәлелдейді:

• Бас тарту немесе шок

Жиі онкологиялық диагноз туралы ақпарат, адам қатты күйзеліске ұшырайды. Шок реакциясының сатысында дүрбелең, көз жасы, әртүрлі физиологиялық реакциялар орын алуы мүмкін. Көбінесе бұл жағдай теріске шығарылады, егер адам өзі белгілеген диагнозға сенбесе, тест нәтижелерінің дұрыстығына күмән келтіреді. Бұл адам психикасының табиғи реакциясы.

• Ашу-ыза

Ол күшті эмоционалды реакциямен, қоғамға, туыстарына, дәрігерлерге, аурудың себептерін түсінбеумен сипатталады. Бұл кезең өте ауыр, бірақ психологиялық тұрғыдан толығымен қалыпты. Ресурс - жақын адамдардың қолдау көрсетуі.

• Сауда

Бұл адамның өзімен және жоғары күштермен өзіндік диалогы, қалпына келтіру үшін қандай өзгерістер жасау керектігін келісу әрекеті (мысалы, үлгілі отбасы адамы болу, дәрігердің барлық нұсқауларын орындау, Құдайға сену) кезеңі. Ресурс - үміт.

• Күйзеліс

Бұл кезеңде адам өз жағдайының күрделілігін түсінеді. Ол шаршағанды сезінеді, өзінің әдеттегі достарынан аулақ болады, әдеттегі істерін тоқтатады, қоршаған әлемнен қорғанады, өзінің күш-жігерін жоғалтады. Бұл ауруды сезінудің ең қиын кезеңдерінің бірі, бірақ бұл эмоциялар қалыпты және оларды сезіну қажет.

• Қабылдау

Бұл кезеңде адам өзінің ішкі күштерін болашақ өмірге жұмылдырады, жаңа мақсаттар қояды, жаңа мағыналар табады. Өзінің нақты қажеттіліктерін түсініп, маңызды нәрсені жанамадан ажырата бастайды. Бұл рухани өсу мен адамның жан дүниесіндегі оң өзгерістер уақыты.



ЕКІНШІ ҚАДАМ - ДӘРІГЕР СІЗДІҢ ОДАҚТАСЫҢЫЗ

Дәрігердің науқасқа назар аудармауы көбінесе оның ауыр жүктемесімен, пациенттердің үлкен ағымымен байланысты. Қарым-қатынас процесінде алшақтай түсу адам психикасының табиғи реакциясы. Осыны ескеріп, түсіністікпен қарауға тырысыңыз. Есіңізде болсын, сіздің дәрігеріңіз білікті маман және ол сізге көмектесу үшін қолдан келгеннің бәрін жасайды

Шыдамды болыңыз, өйткені Сізге сұрақтарды тұжырымдау үшін, ал дәрігерге оларға жауап іздеу үшін уақыт қажет. Өзіңізден "Қаншалықты көп білгім келеді?" деп сұраңыз. Дәрігерге нені білгіңіз келетіні және не туралы білгіңіз келмейтінін ашық айтудан қорықпаңыз.

Сұрақтарды тұжырымдау қағидалары туралы.

- Дәрігердің нұсқауларын қағазға жазыңыз;
- Оларды нақты түсінгеніңізге көз жеткізіңіз;
- Дәрігерге бару арасында туындаған сұрақтарыңызды жазып отырыңыз.

Дәрігерге қандай сұрақтар қоюға болады:

- Менің диагнозым қандай? Бұл нені білдіреді?
- Сіз қандай емдеуді ұсынасыз? Менің емделуім қашан басталады? Емдеудің балама нұсқалары бар ма?
- Бұл емдеудің артықшылықтары қандай? Осы емдеудің қауіптері қандай? Емдеу қанша уақытқа созылады?
- Сіз маған қандайдәрі-дәрмекті тағайындайсыз? Олардың әрекеті қандай, олар неге бағытталған?
- Емдеу кезінде неге дайын болуым керек?
- Емдеудің қандай жанама әсерлері бар? Жанама әсерлерге қатысты не істеуге болады?
- Сізге қоңырау шала аламын ба? Төтенше жағдайларда мен қайда қоңырау шала аламын?

Дәрігерге ауру мен емделудің қалай өтіп жатқандығы туралы әрдайым хабарлаңыз. Өзіңіздің жағдайыңыз, дене сезімдерінің туралы айтып беріңіз. Күнделік жүргізіңіз. Дәрігермен әңгімелесуді есте сақтауға тырысыңыз. Мазасыз күйде әңгімелесушінің сөздерін есте сақтау қиынға соғады, сондықтан дәптерге әңгіме туралы белгілер жасаңыз.

Емдеуші дәрігерге басқа маманнан қосымша кеңес алу ниетіңіз туралы ашық айтыңыз. Дәрігерлердің көпшілігі мұндай тілектерге түсіністікпен қарайды. Егер дәрігермен сөйлесу кезінде қиындықтар туындаса, өз идеяңызды адал және ашық түрде тұжырымдаңыз. Сөйлесуді бастаудың бірнеше нұсқасы:

- "Мен байланысты сізбен жақсы қарым-қатынасты орнату мүмкін болмайды ма деп, уайымдап жүрмін."
- "Маған туралы Сізбен сөйлесу қажет, бірақ сөйлесе алмайтын сияқтымын. Біз осыны талқылай аламыз ба?"
- "Мен, сіздің, бос емес екеніңізді түсінемін, бірақ сізбен талқылауым керек. Біз кездесу туралы келісе аламыз ба?"
- "Менің ... дұрыс түсінуіме байланысты қиындықтар бар. Сіз маған көмектесе аласыз ба?"

Дәрігер сізге бір нәрсе түсініксіз екенін түсінбейінше, ол сізге қосымша түсініктеме қажет емес деп ойлайды.

Егер сіз ашулансаңыз және наразылық танытсаңыз, дәрігерге қатысты агрессиялық қарым-қатынаста болмауға тырысыңыз. Агрессияны сезінген кезде, адамдар көбінесе қорғана бастайды. Бұған жол бермеу үшін өзіңіздің сұрауларыңызды дәрігерді айыптаусыз тұжырымдаңыз.

Егер сіз байланыс орнатуға бар күшіңізді салсаңыз, бірақ байланыс нәтиже бермесе, оны бөлім басшылығымен талқылаңыз.

ҮШІНШІ ҚАДАМ - ПСИХОЛОГПЕН ҰНТЫМАҚТАСТЫҚ

Психолог, сауығу жолындағы өте пайдалы серік, өйткені психологпен бірлесіп отырып, жалғыз өзіңіз жеңе алмайтын нәрсені жасай аласыз. Сіздің психикаңыз, бұл қуатты ресурс бар ғалам. Мұны көруге және пайдалануға психолог көмектеседі.

ТӨРТІНШІ ҚАДАМ - ТӘРТІП ПЕН ЕМДЕЛУГЕ КӨҢІЛ БӨЛУ

Бұл сіздің өміріңізді тек ауру мен емдеумен толтыруды білдірмейді, бұл ауруханада болған кезде емделуге деген көзқарасты шындыққа қарсылықсыз қалаған процесс ретінде қалыптастыруға тырысу керек дегенді білдіреді. Қалағанның бәрі тиімдірек!

Кез-келген медициналық процедура - қалпына келтіруге үлес қосады, оны қарсылықсыз қабылдаңыз!

Ауру кезінде көптеген адамдар аурудың адамдардың әдеттегі ортасынан алшақтатады, алаңдаушылықтан, қызығушылықтан ажыратады және сол арқылы Сізді жалғыз қалдырады деп сезінеді. Өмір диагнозға "дейін" және "кейін" уақытқа бөлінген сияқты... Бірақ, көбінесе сіз өзіңізді жалғыз сезінесіз

Курстар арасында, ремиссияда болған кезде аурудың жеке өміріңізге, қызығушылықтарыңызға және қуаныш сәттеріңізге енуіне жол бермеңіз.

"Ойыңыздың таза болуын" сақтаңыз, тағдырыңызды бұлыңғыр қорқынышқа немесе мазасыз ойларға бермеңіз Өйткені, бұл сіздің өміріңіз, ол бар және ол жалғасуда!