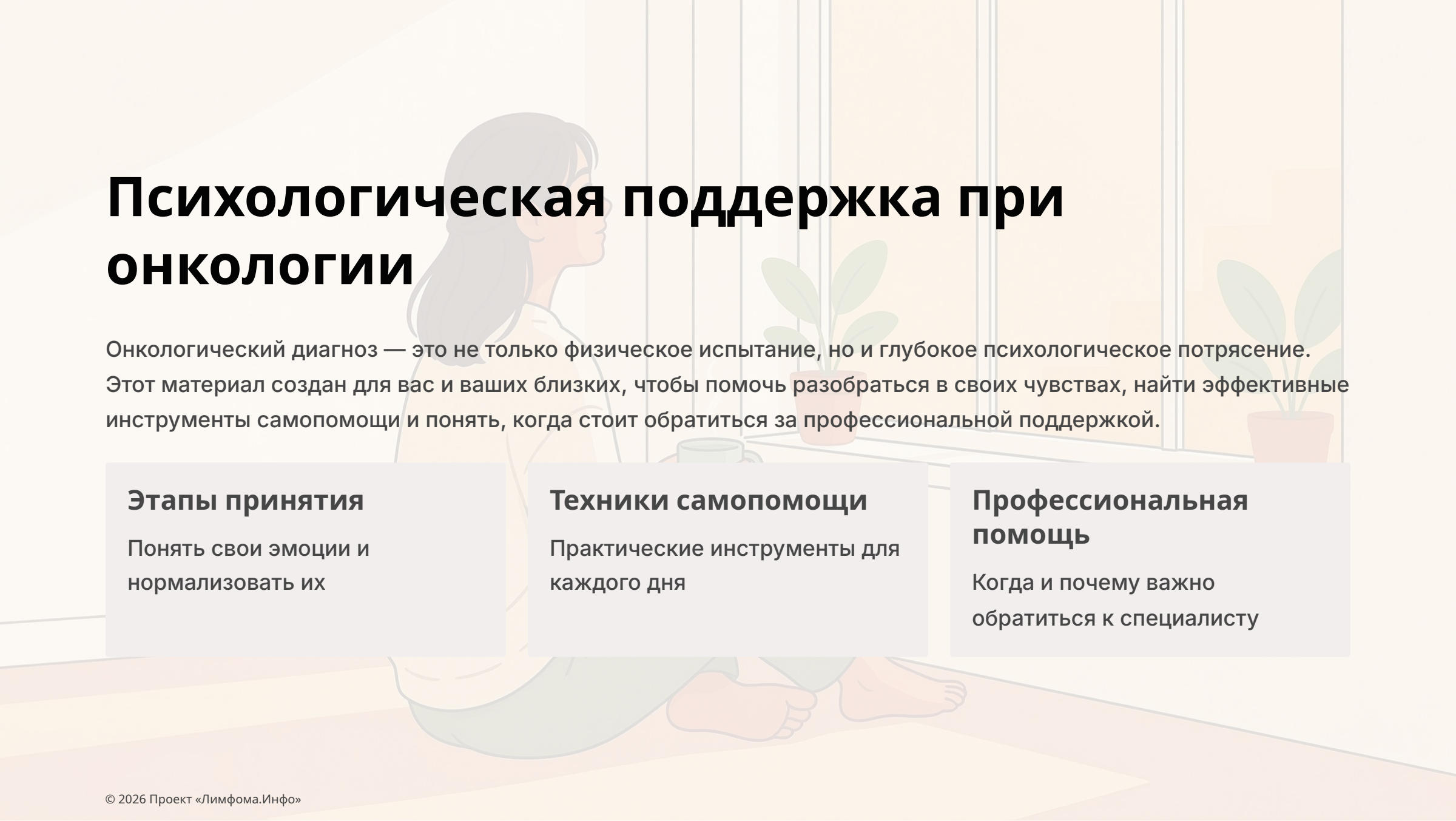




Психологическая поддержка при онкологии

Онкологический диагноз — это не только физическое испытание, но и глубокое психологическое потрясение. Этот материал создан для вас и ваших близких, чтобы помочь разобраться в своих чувствах, найти эффективные инструменты самопомощи и понять, когда стоит обратиться за профессиональной поддержкой.

Этапы принятия

Понять свои эмоции и нормализовать их

Техники самопомощи

Практические инструменты для каждого дня

Профессиональная помощь

Когда и почему важно обратиться к специалисту

Этапы принятия болезни: вы не одиноки в своих чувствах

Классическая модель «5 стадий» Кюблер-Росс — полезный ориентир, но помните: это **не линейный и не обязательный для всех процесс**. Вы можете перескакивать этапы, возвращаться к ним или переживать несколько чувств одновременно. Всё это — нормально.

1	Отрицание и шок «Этого не может быть». Защитный механизм психики, помогающий справиться с первоначальным ударом.
2	Гнев «Почему я? Это несправедливо!» Реакция на беспомощность и утрату контроля.
3	Торг Попытка «заключить сделку» с судьбой, чтобы вернуть контроль или отсрочить неизбежное.
4	Депрессия и скорбь Глубокая печаль и горе — нормальная реакция на утрату здоровья и прежних планов.
5	Принятие и адаптация Не счастье, а «новая норма»: жить с болезнью, находить новые смыслы и опоры.

 Тревога, гнев, отчаяние — это не слабость. Это живая, человеческая реакция на невыносимую ситуацию. Позвольте себе быть разным.



Основные психологические трудности

Важно знать, с чем именно вы можете столкнуться — это помогает не пугаться своих реакций и вовремя обратиться за помощью.

Тревожные расстройства

Постоянное беспокойство, «тревожное ожидание» плохих новостей, панические атаки, проблемы со сном, мышечное напряжение. Фокус мышления: *«А что, если...?»*

Депрессия

Стойкое подавленное настроение, потеря интереса к жизни, апатия, чувство безнадежности и вины. Фокус мышления: *«Всё бессмысленно»*.

ПТСР («синдром выжившего»)

Навязчивые воспоминания, кошмары, избегание всего, что связано с болезнью — может возникнуть даже после окончания лечения.

Кризис идентичности и самооценки

Неприятие изменений во внешности (шрамы, выпадение волос, стомы), ощущение: *«Я больше не тот человек, что раньше»*.

Техники самопомощи: управление тревогой

Эти методы рекомендуют онкопсихологи. Они просты, доступны в любой момент и действительно работают — особенно если практиковать их регулярно.

Экстренная помощь при панике

Заземление «5-4-3-2-1»: Назовите 5 вещей, которые видите → 4, которые можете потрогать → 3, которые слышите → 2, которые можете понюхать → 1, которую можете попробовать на вкус. Возвращает в настоящий момент.

Дыхание «по квадрату»: Вдох 4 счёта → Задержка 4 → Выдох 4 → Задержка 4. Повторяйте 1–2 минуты. Быстро успокаивает нервную систему.

Лёд или холодная вода: Сожмите кубик льда или ополосните запястья холодной водой — физическое ощущение переключает внимание с тревоги.



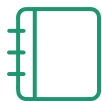
Ежедневная практика

Mindfulness («Сидим и наблюдаем»): 5–10 минут в тишине. Наблюдайте за мыслями, как за листьями, плывущими по реке — не цепляясь за них.

Диафрагмальное дыхание: Вдох носом 4 счёта (живот поднимается) → выдох ртом 6–8 счётов. Активирует систему расслабления.

«Отложенная тревога»: Выделите 15–20 минут в день (например, 18:00–18:15) специально для тревожных мыслей. В остальное время — записывайте их в блокнот и откладывайте до назначенного часа.

Работа с мышлением и телом



Дневник тревожных мыслей

Записывайте: **Ситуация** → **Автоматическая мысль** → **Эмоция** → **Рациональный ответ** → **Сбалансированная мысль**.

Пример: «Смотрю в зеркало» → «Я уродлив» → «Отчаяние» → «Моё тело прошло через тяжёлое лечение. Эти изменения — знак борьбы и силы».



Лёгкая физическая активность

Даже 15–20 минут спокойной ходьбы на свежем воздухе помогают «сжечь» гормоны стресса и выработать эндорфины. Йога, цигун, тай-чи — доказанно снижают тревогу и усталость.



Прогрессивная мышечная релаксация

Поочерёдно напрягайте группы мышц на 5 секунд, затем расслабляйте на 15–30 секунд. Начинайте с пальцев ног, поднимайтесь вверх до лица. Снимает телесное напряжение, которое всегда сопровождает тревогу.



Творчество и маленькие радости

Рисование, лепка, музыка, ведение дневника — способ выразить то, что сложно сказать словами. Ставьте маленькие достижимые цели: «пройтись 10 минут», «приготовить новый рецепт». Это возвращает ощущение контроля.



Регулярность важнее продолжительности. Лучше 5 минут каждый день, чем час раз в неделю. Будьте к себе добры — если техника не сработала идеально, просто попробуйте ещё раз.

Когда и почему важно обратиться к психотерапевту

Самопомощь эффективна, но её часто недостаточно. Обращение к онкопсихологу — это **признак силы и заботы о себе**, а не слабости. Это неотъемлемая часть современного комплексного лечения рака.

Обратиться действительно рекомендуется, если:

- Постоянное чувство подавленности и безнадёжности
- Мысли о самоповреждении или суициде
- Панические атаки и невозможность выполнять повседневные дела
- Постоянные проблемы со сном и аппетитом
- Полная социальная изоляция

Почему это медицинская необходимость

Хронический стресс и депрессия **угнетают иммунную систему**, усиливают побочные эффекты лечения (тошноту, боль, усталость) и снижают приверженность терапии. Психотерапевт помогает управлять стрессом, что напрямую влияет на качество жизни и переносимость лечения.

КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия: изменение дисфункциональных мыслей и поведения

АСТ

Терапия принятия и ответственности: жить в соответствии со своими ценностями, принимая трудные чувства

Логотерапия

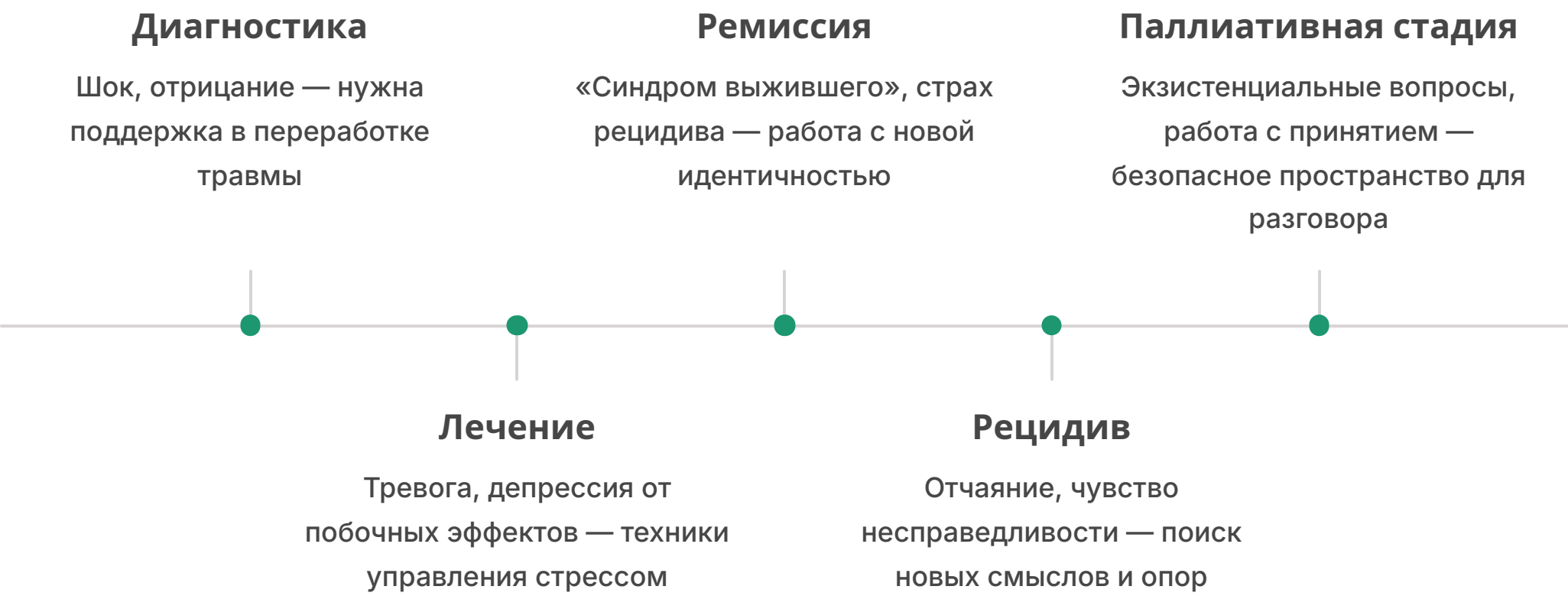
Нарративная терапия и поиск смысла: переписать историю своей болезни, найти в ней новые опоры

Главное, что важно помнить

Психотерапевт/онкопсихолог сопровождает на всём пути — от момента диагностики через лечение, ремиссию и далее. Психологическая помощь нужна не только пациенту, но и его близким, которые переживают не меньший стресс.

«Ваша задача — не быть сильным и не скрывать свои чувства. Ваша задача — пройти через этот опыт, опираясь на помощь и позволяя себе быть разным: сильным и слабым, злым и грустным, надеющимся и отчаивающимся. Разрешите себе быть живым человеком в невыносимой ситуации. И помните: просить и принимать помощь — это мужество».

- Ольга Приматченко, психолог, журналист, автор книг таких книг как «Всё закончится, а ты нет. Книга силы, утешения и поддержки», «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя».



❏ Лечить нужно не болезнь, а человека. Психологическое состояние — такая же важная цель терапии, как и сама опухоль. Вы заслуживаете не просто выжить, а жить полноценно.

Поддержка рядом: Ресурсы для психологической помощи

В трудный момент вы не одни — существуют конкретные люди, организации и сообщества, готовые помочь. Ниже — проверенные ресурсы для пациентов и их близких.

♥ ФОНДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ

- **Фонд «AdVita» (Санкт-Петербург):** бесплатные консультации психолога для пациентов и родственников — advita.ru
- **Фонд Константина Хабенского:** помощь детям и молодым взрослым с опухолями мозга — fondkhab.ru
- **Фонд «Живи»:** психологическая и социальная поддержка онкопациентов — fondzhivi.ru

☎ ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ

- **«Ясное утро»:** [8-800-100-01-91](tel:8-800-100-01-91) — специализированная линия для онкопациентов и их близких, круглосуточно, бесплатно по всей России
- **Телефон доверия для взрослых:** [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122) — анонимно, бесплатно, круглосуточно

💬 ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ И СООБЩЕСТВА

- **«Просто спросить»:** онлайн-консультации онкологов и психологов — prostosprosit.ru
- **Сообщество «Жизнь без рака» ВКонтакте:** более 50 000 участников, живое общение и поддержка
- **Платформа «Ясно»:** онлайн-психотерапия, есть специалисты с опытом работы с онкопациентами — yasno.live
- **YouTube-канал НМИЦ онкологии им. Блохина:** вебинары по психологической поддержке при онкологии

🗣️ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

- **Группы при НМИЦ им. Блохина (Москва):** еженедельные встречи, ведёт онкопсихолог, бесплатно
- **Фонд «Антирак» (Москва, СПб):** очные и онлайн-форматы, расписание на antirak.ru
- **Онлайн-группа «Вместе против рака»:** встречи по Zoom каждую субботу в 12:00 МСК, регистрация на vmeste-rak.ru
- **Арт-терапевтические группы:** организуются при крупных онкоцентрах — уточняйте у социального работника