***ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ***

****

 Спектр психологических реакций человека, страдающего онкологическим заболеванием, очень широк.

**ОБИДА И ПОИСК ВИНОВАТЫХ У ПАЦИЕНТОВ**

 Нередко у больных могут доминировать обвинения и жалобы на несправедливость жизни, обида, непонимание причин болезни.

Человек задается вопросом: «Почему это случилось именно со мной, я ведь все делал правильно?» К примеру: «Я была примерной женой, матерью, хорошим работником, никогда не пила и не курила, занималась спортом и помогала всем близким, а у меня нашли рак. Это несправедливо, нечестно!» Это значит, что человек привык жить, стараясь соответствовать некому установленному стандарту, по правилам. Он рассматривает жизнь не как ценность «здесь и сейчас», а как лестницу, по которой нужно непрерывно взбираться, проходить последовательные этапы, добираясь до вершины. Такие люди живут, ориентируясь на свое отражение в глазах окружающих.

 Поэтому ситуация неожиданной болезни воспринимается как критическая, разрушающая концепцию мира. Если больной все делал «как надо», то почему могла возникнуть болезнь? Это вызывает чувство обиды, негодования, активизирует поиск виновных в болезни; человек сетует на несправедливость мира, чувствует себя обманутым.

Лучше обратиться за консультацией к психологу. Психолог станет экспертом, авторитетным лицом, способным поддержать самооценку больного и сообщить ему о перспективах и возможностях.Если нет возможности для общения со специалистом, то близкие больного должны взять на себя исполнение этой роли. Но они не должны вмешиваться в концепцию мира больного, так как последний и так находится в тяжелейшей кризисной ситуации. На первом этапе необходимо поддержать пациента, встроить себя в эту систему. Такая позиция может проявляться следующим образом:

* Подчеркивать непредсказуемость возникновения онкологического заболевания и отсутствие ответственности за это со стороны больного.
* Ободрить больного, используя комплименты, подчеркивая его достоинства: интеллект и ответственность, душевную силу, качества заботливого семьянина, активного и целеустремленного человека, примерного пациента. К примеру: «Ты реагируешь совершенно правильно на эту ситуацию; нечасто удается встретить человека, который бы относился к болезни так конструктивно».
* Перевести психическую активность больного в сферу деятельности, усиливая мотивацию: «С такой позицией ты точно проявишь всю возможную активность и реализуешь представленные возможности для получения оптимального лечения, ты будешь ответственно относиться ко всем предписаниям врача, процедурам; все это поможет нам справиться с болезнью как можно быстрее».

 Таким образом, мы говорим то, что человек стремится услышать; он успокаивается, возвращаясь в привычную систему отношений с миром, и получает мотивацию для продолжения лечения и борьбы с болезнью.

Человек не сможет найти ответ на вопрос «почему я?», ему важно помочь увидеть те сферы, в которых он все же в силах что-то изменить: он сам выбирает, к какому врачу обратиться, какой метод лечения выбрать, где проходить лечение. Это позволяет ощутить, что он снова в какой-то мере распоряжается своей жизнью в обстоятельствах, которые, казалось бы, не оставляют такой возможности.

 И в дальнейшем помогайте близкому человеку жить настоящим, своими целями и ценностями, жить ради момента «здесь и сейчас», в согласии с собой, радуясь проявлениям жизни в каждый момент времени, а не для того, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Психологическое благополучие больного и адекватные стратегии преодоления им кризисной жизненной ситуации существенно увеличивают продолжительность, а главное улучшают качество жизни таких пациентов.

**КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ**

На начальном этапе заболевания особенно тяжело говорить о своих заботах и страхах.
 Прежде всего, это касается больного в том случае, когда ему трудно признать наличие у себя этой болезни. Однако это может коснуться и Вас как родственника, если Вы однажды захотите поговорить о своих собственных проблемах и заметите, что у больного с этим возникают трудности.
 Людям, которые вообще не привыкли делиться с другими своими мыслями и чувствами, будет намного труднее вдруг заговорить о чём-то очень личном.
И, тем не менее, они должны попытаться это сделать.
 Открытые и полные взаимного доверия разговоры с самого начала будут способствовать спаду напряжения между больным и родственниками и положительно отразятся на ситуации в целом.

 **Страх смерти** является естественным состоянием человека. Он имеет огромное значение в нашем внутреннем опыте: «он преследует нас как ничто другое, постоянно напоминает о себе неким "подземным гулом", словно дремлющий вулкан. Это темное, беспокоящее присутствие, притаившееся на краю сознания» (Ялом).

 **Страх перед онкологическим заболеванием** по своей сути равносилен страху смерти. Это связано с неким ореолом фатальности, существующим в сознании людей перед этой болезнью, зачастую тяжелым процессом лечения и реабилитации, а также последствиями болезни, которые могут изменить облик тела и образ жизни в целом.

Хронический страх рассматривается как «токсичная» эмоция, ухудшающая состояние иммунной системы, способствующая мышечной напряженности, ухудшению общего состояния больного. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Причем переживание самого страха зачастую более мучительно, чем эмоциональная реакция на ситуацию.

Однако страх имеет не только дезорганизующую, но и активирующую и защитную функции. Это позволяет организму реагировать на угрожающие условия и менять свое поведение, приводя его в оптимальное соответствие со средой. Страх охраняет нас, работает для безопасности человека. При этом страх может переходить границы, и тогда он перестает охранять и начинает разрушать. Тогда нужно находить способы договариваться с ним.

**Как справиться со своим страхом или помочь своему близкому человеку?**

При работе со страхом смерти при онкологических заболеваниях самое главное – позволить человеку выговориться. Позволить сказать вслух все то, что происходит внутри, рассказать обо всех опасениях, тревогах, страхах, болях, переживаниях. «Проговоренный» страх теряет свою дезорганизующую функцию, перестает парализовывать человека.

 Кроме этого, человек зачастую испытывает дискомфорт от осознания своего страха, поскольку это может расцениваться как нечто постыдное, как непозволительная слабость. При этом человек боится, стыдится своего страха, испытывает чувство вины и сдерживает свои эмоции.

 Поэтому важно понять, что говорить о страхе не стыдно. Страх, как и боль, является естественной защитной реакцией человека, которая помогает ему выжить. Это иллюзия, что от страха можно полностью избавиться, более того – это не нужно. Состояние страха совершенно нормально. Но нельзя позволить ему заполнить всю жизнь.

*Возможные способы борьбы со страхом:*

* Совершение конкретных практических действий, помогающих избежать погружения в свои тревожные мысли. То есть, вместо того чтобы думать о страшном прогнозе болезни и смерти, начать подробно планировать, что конкретно нужно сделать в борьбе с болезнью. Например, спланировать подробный список вопросов, которые следует задать врачу, продумать свое меню и распорядок дня на следующий день, найти полезную информацию, дать указания родственникам.
Если ситуация болезни довольно сложная, каждая мелочь в уходе за больным должна превратиться в серьезную процедуру (принятие витаминов, пищи, послеобеденный сон, прогулки). Это внимание как бы преувеличенное, но именно это внимание к конкретике позволяет больному отвлекаться от тягостных переживаний, чувствовать, что он реально борется за свое здоровье, что он активен.
* Разговор с собой. Это очень эффективная методика – поговорить с самим собой в моменты, когда страх сложнее всего контролировать. Рационально обозначить для себя всю ситуацию: о том, что уже было сделано, что еще предстоит, что требуется от больного, чтобы ускорить процесс выздоровления. Для многих людей эта методика является очень действенной. Разговор с собой полезен тем, что он переводит во внешний план внутренние, часто запутанные переживания – он их как бы распутывает, выстраивает в стройную цепочку причинно-следственные связи, объясняет себе то, что произошло, и в каком положении человек оказался. Такой размеренный разговор с самим собой успокаивает, нормализует сердечный ритм, другие вегетативные проявления.
* Если все это не помогает – нужно отвлечься. Выбрать тему, которая мотивирует и вдохновляет, улучшает настроение. Например, распланировать семейный праздник, летний отдых до мельчайших подробностей в тот период, когда курс лечения будет уже окончен, и организм начнет восстанавливаться. Можно заниматься рукоделием, садоводством – чем угодно, главное не позволять себе погружаться в этот страх, не идти на поводу у него.
* Очень полезным является обучение техникам дыхания, начиная от самых простых (чередование глубокого вдоха и выхода) и заканчивая более сложными дыхательными упражнениями.

Большое значение в формировании страха может иметь недостаток информации, в том числе позитивной. В этом отношении важно предоставить человеку такую информацию, которая помогла бы увидеть ему перспективу будущего, объясняла целесообразность каждого из этапов лечения, затрагивала реальные успехи и достижения современной медицины.