

Принятие диагноза как процесс



Гаврилова Светлана, клинический психолог
gawriljwas@gmail.com

Любому человеку нужно время, чтобы справиться с новостью о диагнозе и понять что жить с тем или иным заболеванием.

- Отрицание (шок)
- Гнев
- Сделка (торговля)
- Депрессия
- Принятие



Отрицание (шок) защитная реакция психики



- Отказ верить действительности: «я этому не верю», «это не правда», «нет, только не я», «это не важно».
- Отчаяние, одиночество, беспокойство, испуг, уязвимость, неуправляемость.
- Вытеснение эмоций («он не плачет, он сильный»).
- Сильная утомляемость, сонливость.
- Ощущение наблюдения себя как бы со стороны, как при просмотре кинофильма.
- Уход от разговоров на отрицаемую тему
- Активное отрицание вслух информации (СПИД-диссидентство как пример).

Примеры поведения

- Демонстративность поведения («отстаньте от меня!» «мне все вредят!»)
- Отрицание важных симптомов заболевания, даже самых явных
- Игнорирование болезненной для себя реальности, как будто ее не существует (дети прячутся с головой под одеялом – я не вижу и меня не видно, значит этого не существует)
- Преуменьшение, минимизация признаков ситуации
- Находятся поводы и причины не действовать («некогда» идти к врачу, «не могу найти специалиста», «забываю «позвонить и записаться к доктору, «не понимаю зачем» это делать, что нового мне там скажут?)
- «Откладывание» на потом госпитализации, обследований
- Нарушение протокола лечения, снижение приверженности к лечению, отказ от лекарств, частичный уход в нетрадиционную медицину.

Эта стадия может перетекать в гнев и обратно в отрицание.

Тактика помогающего:

- Первый импульс спорить. Но прислушайтесь к себе : вы хотите помогать или управлять?
- Признайте за человеком право находиться в отрицании – без сарказма и с уважением.
- Выразите сочувствие и поддержку.
- Поговорите о чувствах пациента, если он пойдет на этот разговор.
- Не давайте советов.
- Предложите информацию, но не настаивайте. Расспросите о планах и желаниях.
- Будьте открыты и дайте об этом знать («Вы всегда можете ко мне обратиться»).
- Полезные распечатки (короткие: адрес группы поддержки, телефон доверия, равного консультанта, психолога).
- Собственный опыт.

Что еще может помочь

- Терпение, внимание, поддержка
- Сопровождение во время визитов к врачу
- Можем предложить простую помощь (заехать по пути за человеком и отвезти к доктору – «заодно, в течении обычной жизни»)
- Если есть контакт с клиентом и контакт возможен: предложить взвесить плюсы и минусы (пойду или не пойду к врачу, принимаю и не принимаю лекарства), но без давления в форме «ну вот видишь!»
- Возможно мы предлагаем помощь в «неудобной форме» - «как я могу тебе помочь? В чем именно сейчас тебе нужна моя помощь и поддержка?»

Факты об отрицании

- Отрицание – это не ложь. Это запрет себе знать действительность.
- Мы отрицаем свои потери.
- Отрицание – амортизатор души.
- Отрицаем до тех пор пока не будем готовы соприкоснуться с болью.
- За отрицанием могут скрываться неочевидные вещи – не только страх диагноза как такового (стыд, страх потерять работу, страх побочных эффектов лечения). Тут может помочь равный консультант , человек в сходной ситуации, проф.психолог.

Гнев (чувство вины)- прикрывает собой страх «не вынести бремя диагноза». Это тоже механизм психологической защиты.

- Ощущение себя жертвой («за что мне это?»)»
- Навязчивое чувство вины, собственной неполноценности, заниженная самооценка
- Сложно держать свои мысли и чувства под контролем
- Гнев на окружающих, поиск виноватых
- Гнев на судьбу, «высшие силы» и так далее
- Агрессия, обида, негодование, страхи, обвинения обоснованные и необоснованные
- Желание мстить
- Повторяющиеся возвраты, «зацикленность» на обвинении и связанных с этим ситуациях



Чем опасно:

- Пока человек гневается, он способен только гневаться, отсутствие конструктивных действий.
- При чувстве вины часто «включается» самоуничтожение, депрессивные состояния.

Тактика помогающего:

- Дать возможность вербализовать чувства (психолог, группа поддержки, арт-терапия, упражнения выражения гнева).
- Важность «ритуалов прощания и прощения» (письмо обидчику, письмо диагнозу – помогает выстроить отношения с заболеванием и начать с ним конструктивно взаимодействовать).
- Разбивка большой сложной задачи на небольшие и решаемые.
- Можно взять на себя роль переговорщика между пациентом (который не может вербализовать свой запрос) к врачу и врачом, который не даст состояться конфликту, но при этом получит необходимые инструкции для лечения пациента.

Что еще может помочь

- Определение для себя безопасного времени и возможности выразить гнев («яростно убрать в квартире», «неистово сделать ремонт», «безопасные разрушения»)
- Прорисовывание своих состояний (закрасить лист теми цветами, которыми хочется, абстракции и картины разрушений)

Когда мы выражаем сочувствие и поддержку людям, проживающим гнев, мы можем помочь им выйти из «застревания» в этой стадии («очень сочувствую, что вам пришлось с этим столкнуться, «я вижу как Вам тяжело», «чем я могу Вас поддержать?»). Гнев, зачастую является чувством «воина-одиночки против всего мира», принимая человека с этим состоянием мы можем помочь ему выйти из состояния войны. Помните, что агрессия направлена не на вас лично, а на ситуацию, в которой оказался человек.

Сделка (торг)



- Попытки «откупиться» от реальности – если я сделаю что-то, то все будет как раньше
- Бывают случаи внезапного обращения в веру, к высшим силам (не путать с верой как с системой ценностей)
- Уход в секты
- Псевдо-благотворительность
- Отчаянный поиск любого, кто может помочь, но в том числе и шарлатанов
- Вера в «знаки»

Опасности торгов

- Отказ от лечения, пропуск важных своевременных мер для лечения
- Вред от нетрадиционной медицины
- Траты финансов и других ресурсов на недейственные методы
- Усугубление течения болезни

Тактика помогающего

- Ни в коем случае не высмеивать, не подвергать сарказму действия человека. Стадия сделки – это молчаливый крик отчаяния.
- Предложить «потрогать руками реальность» - где мы находимся здесь и сейчас.
- Психологическая поддержка, группы взаимопомощи, психолог, равный консультант(как позитивный пример)
- Более активное вовлечение пациента в ответственность за свое состояние:совместное планирование лечения, планирование распорядка дня, планирование реального будущего, разбивая большие задачи на под-задачи.
- Важно поощрение, позитивное эмоциональное подкрепление приверженности к лечению.
- Поиск авторитета для человека и взять его в союзники.
- Поиск «продуктивного» торга («мне бы дожить до рождения внуков» – что мы можем вместе для этого сделать)

Помним о том, что мы не настаиваем на предложенных стратегиях.
Соразмеряем эти стратегии с ценностями клиента.

Депрессия(собственно горе)

- Подавленное состояние, апатия
- Изоляция, одиночество
- Тоска, беспомощность, чувство ненужности, страхи
- Потеря смысла жизни

Практически все пациенты переживают ту или иную степень депрессии. Эта стадия важна, так как надо отгоревать, попрощаться с «прежним собой».

Чем опасно: снижение приверженности к лечению, рискованное поведение, суицидальные состояния, клиническая депрессия.

Признаки депрессии

- Длительное отсутствие радости от чего бы то ни было
- Отсутствие заботы о себе (гигиена, отсутствие аппетита, прием пищи как ни попадя)
- Захламление жилья, нет сил поддерживать порядок, ощущение заброшенности жилья
- Нет сил ухаживать за растениями и животными, что сказывается на их состоянии
- Нежелание выходить на контакт с людьми, выход в социум только по необходимости (только в магазин за продуктами)
- Снижение интереса к чему либо
- Слезы, не приносящие облегчения

Особенности ощущения потерь

- Ответственность и страх за будущее (кто позаботится о близких пока я болею; ощущение себя не таким нужным другим, «полноценным» человеком в болезни и после нее, «я буду обузой другим»).

Помощь – «я готов пройти с тобой этот путь и хочу быть рядом с тобой и поддерживать тебя на этом пути, мы вместе»

- Ощущение потерь того, что было (отношений, социальных связей, планов, прежней устоявшейся жизни и прежних представлений о себе, здоровья)

Помощь – уметь быть слушателем, без «все будет хорошо» и примеров «вон у него хуже, а он живет молодец, справляется». Дать выразить чувства человеку, выразить свое сочувствие и поддержку.

Тактика помогающего

- Психологическая поддержка, равные консультанты – опыт жизни с заболеванием, психолог, группы поддержки, телефон доверия, планирование жизни.
- Важно быть рядом с горюющим, дать выговориться, выразить сочувствие.
- Вовлечение в планирование жизни, в быт не должно быть навязчивым.
- Может потребоваться помощь психотерапевта + антидепрессанты.



Что еще может помочь

- Не останавливаем человека, когда он начинает плакать – напротив, предлагаем ему бумажные салфетки, обнимаем (если он не против), даем выплакаться «в наше плечо»
- Откажитесь от слов утешения «все утрясется, все пройдет, время лечит, бывает и похуже, не стоит так убиваться» .
Необходимость отгоревать должна быть удовлетворена полностью.

Принятие диагноза

- Это про то, что ваша жизнь и ваша личность не сводятся только к наличию диагноза
- Заново пересматриваются ценности, образ жизни, цели.
- Позитивное планирование.
- Повышение приверженности к лечению.



Тактика помогающего на стадии принятия

- Позитивное резюмирование того пути, который прошел клиент (без фиксации того что было «верно» или «неверно» им сделано)
- Позитивное подкрепление конструктивных действий клиента
- Готовность поддержать в текущих переживаниях и дать необходимую информацию (по обследованию в ремиссии, к примеру, мы переживаем стресс)
- Готовность слушать и радоваться вместе с клиентом его успехам и достижениям, даже самым простым
- Готовность акцентировать внимание клиента на тех возможностях, которые у него появились в выходе в данную стадию (планирование жизни, уделить внимание своим желаниям и стремлениям, которые откладывались ранее)

Послесловие

- Наши родственники проходят те же стадии принятия нашего диагноза, возможно в другом ритме, но им так же сложно как и нам.
- Мы возвращаемся к этим стадиям пока живем с диагнозом.
- Имея этот опыт, уже без диагноза, мы можем вернуться в эти состояния. Обычно это происходит в ситуациях нашей особой уязвимости: стрессы, личностные кризисы, хроническая усталость, одиночество, перемены в жизни (в том числе и положительные).
- Мы можем находиться в нескольких стадиях одновременно.
- Мы можем проходить этот процесс по поводу нескольких потерь одновременно.
- Нас может кидать от одной стадии к другой.
- Если вы находитесь рядом с людьми, проходящими через принятие диагноза – не забывайте заботиться о себе и восполнять свои ресурсы.

Спасибо за внимание!

