ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

№ 14(23) апрель 2025

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

Первые шаги к себе и душевному равновесию

Здравствуйте, дорогие друзья!

На связи – благотворительная организация помощи онкопациентам «Вместе ради жизни». И сегодня мы хотим напомнить вам, как важно слушать себя и уделять внимание не только физическому состоянию, но и душевному.

Вокруг каждого из нас – мир, похожий на огромную карусель. Миллион событий и задач, беспокойств, мыслей. Мы включаемся в эту гонку с самого детства и бежим, приостанавливаясь только для того, чтобы набрать на себя побольше груза для следующего марафона. Но что в этот момент происходит в нашей душе? И что будет, если вместо уже привычных забот новой «бандеролью», которую вам придётся взять на себя, станет болезнь?..

Разные люди в такой ситуации поступают по-разному. Кто-то замирает, не понимая, что делать дальше. Кто-то, напротив, ускоряет темп, лишь бы не задумываться ни о чём. Кто-то стремится чаще общаться с близкими, а кто-то отсекает любые встречи, потому что боится показаться слабым. Но есть и кое-что общее для всех: потребность в поддержке.

Самому бывает очень тяжело, практически невозможно принять и осознать изменившуюся жизнь. Выстроить новое отношение к ней и к себе самому. Успокоить себя эмоционально. Найти ресурсы и адаптироваться к происходящему. И в этом помогут специалисты-онкопсихологи.

В конце февраля завершился проект по развитию системы психологической помощи онкопациентам в Свердловской области. Он продлился год при поддержке Фонда президентских грантов – всё это время мы внедряли новые направления работы, обучали специалистов со всей России, старались стать лучше сами и сделать лучше жизнь наших подопечных. Если раньше в Центре «Вместе ради жизни» можно было получить консультацию психолога очно и по телефону, посетить занятия по арт-терапии и группу «Ресурс», то благодаря проекту появились новые направления: групповые занятия с нейропсихологом, индивидуальные консультации сексолога и группа по проживанию горя для людей, потерявших близких. А чтобы квалифицированную помощь мог получить любой житель Свердловской области, мы проводили семинары и вебинары для 175 психологов из разных городов.

Проект закончился, но наработанный опыт и желание помочь не исчезнут. Мы продолжаем быть рядом, когда это нужно, подбирать правильные слова и поддерживать. В газете, которую вы сейчас держите в руках, есть вдохновляющие истории, полезные советы и упражнения. Но мы рекомендуем воспринимать их только как первый шаг на пути к себе и своему душевному равновесию.



Команда онкопсихологов

НОВОСТИ

Свердловчане получили награды премии «Будем жить!»

Всероссийская премия в области онкологии «Будем жить!» традиционно прошла в Москве в начале февраля. Из пяти тысяч участников экспертное жюри выделило представителей Свердловской области. Свердловский областной онкологический диспансер стал лучшим одновременно в нескольких номинациях.

Так, «Лучшим отделением „Там, где живёт надежда“» стало отделение опухолей молочной железы № 7 СООД. Здесь проводится свыше тысячи операций в год с использованием современных онкохирургических технологий. Награду в номинации «Лучшее в паллиативной службе „Не бойся, я с тобой“» получило отделение выездной патронажной паллиативной медицинской помощи взрослым СООД. Благодаря сотрудникам подразделения подопечные могут получать терапию на дому.

Лучшей медицинской сестрой стала Елена Громут. В номинации «Легенда онкологии» победил заведующий отделением онкоурологии, к. м. н. Владимир Магер. За вклад в борьбу против рака наградили профессора кафедры онкологии и лучевой диагностики УГМУ, врача-онколога СООД, д. м. н. Сергея Берзина.

ЦИФРА НОМЕРА

83 специалиста

стали участниками Первой региональной конференции «ОНКОПСИХОЛОГИЯ: вопросы теории и практики», которая прошла в Екатеринбурге 14 февраля 2025 года. Они смогли посетить четыре практических мастер-класса, семь докладов от практикующих специалистов и открытую супервизию с психоаналитиком.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Сегодня я чувствую себя как камешек или как вода?»

О том, как записи в тетрадке могут помочь пройти путь к ремиссии

Евгения Коцюба живёт в Лондоне, но родилась и до 15 лет жила в Екатеринбурге. Несколько лет назад ей поставили онкологический диагноз. В нашей статье – рассказ Евгении о том, как устроено лечение в Великобритании и её проекте – дневнике психологической самоподдержки.

Лечение в Британии

В 2023 году Женя вела параллельно несколько проектов в сфере экологии, готовилась к свадьбе, занималась спортом – и в какой-то момент начала чувствовать сильную боль под лопаткой. Сперва девушка списала всё на стресс, но позже забеспокоилась. К тому моменту дискомфорт уже чувствовался в плече, появились головные боли и сильный кашель.

– Я начала ходить к врачам. Мне ставили много диагнозов, связанных с болезнью лёгких, но они оставались неподтверждёнными. Тем временем у меня стали быстро заканчиваться силы. Из-за усталости начались проблемы со сном, хуже становился кашель. А по вечерам проявлялось раздражение на коже – его невыносимо хотелось постоянно расчёсывать, как ветрянку. Тогда я уже понимала, что это не ковид, не воспаление лёгких, а что-то совсем другое.

Мне сделали анализ крови, который показывает скорость деления клеток – он в несколько десятков раз превышал норму. Затем врач настоял на биопсии. После неё диагноз уже стал понятен: лимфома, четвёртая стадия…

– Была ли какая-то маршрутизация со стороны врачей: куда идти, к каким этапам готовиться?

– В Англии система медицинской помощи при онкологии устроена немного иначе, чем в России: есть профессор, который отвечает за моё лечение, но при этом напрямую с ним я общаюсь крайне редко, только в каких-то особенно важных моментах. В остальное время взаимодействую с его командой. Это две медсестры, которые всегда на связи, и несколько докторов, к которым я периодически прихожу на консультации.

Особенно здорово, что на любой стадии лечения можно обращаться к этой команде или на горячую линию больницы и спрашивать обо всём, что тебя волнует. Мне кажется, я всех сводила с ума огромным количеством вопросов (смеётся). Но это так важно: не оставаться один на один с лечением и болезнью. Когда ты знаешь, что рядом профессионалы, всегда готовые помочь, чувствуешь больше спокойствия и уверенности в завтрашнем дне.

Записи – способ успокоиться

Важным источником самоподдержки для Жени стала… обычная тетрадка, в которой она начала вести записи после постановки диагноза. Дневник помогал ей справляться с огромным количеством мыслей и вопросов, структурировать всю информацию и принимать важные решения – о работе, страховке, лечении.

– В первое время ты не понимаешь, как дальше жить, всё валится из рук. Такая бесконечная потерянность… И дневник позволил хотя бы немножко подсобраться, вернуть какой-то контроль над ситуацией.

Муж посоветовал отдельно записывать планы: благодаря этому удавалось поддерживать режим и не впадать в депрессивные состояния. Когда я начала заниматься с психологами, выполняла в дневнике упражнения от них.

– Ты продолжаешь вести дневник и сейчас?

– Конечно, для меня это как терапия. Записывать стараюсь всё – не для того, чтобы потом к этому возвращаться или перечитывать, а просто чтобы освобождать голову. Потому что ураган мыслей точно для общего состояния не полезен, а поделиться ими с другими людьми не всегда есть возможность. Иногда не удастся объяснить, что происходит и как ты себя чувствуешь, как бы ни старался. Можно докторам описать физическое состояние, психологам – эмоциональное, но то, что по-настоящему происходит у тебя в душе, понимаешь только ты сам. И в таком случае поделиться переживаниями с дневником – это как поделиться с другом, который тебя точно поймёт.

Главное, чтобы ты как-то своё состояние зафиксировал: может быть, я сегодня чувствую себя как камешек? Или как вода? Как маленький комочек? Здесь важно умение себя услышать и вытащить это ощущение из себя – и совершенно неважно, как ты его назовёшь.

Помогать своим опытом

Спустя время Женя решила поделиться своим опытом с другими и создала дневник эмоциональной самопомощи для онкопациентов. На его страницах – упражнения и вопросы, которые можно задавать себе в непростые моменты, разные подсказки и рубрики. Первая версия проекта была на английском, но сейчас Женя перевела его на русский и ведёт переговоры с издательством в России, чтобы он мог выйти в свет и здесь.

– За время болезни я успела поработать с несколькими психологами, много читала по этой теме в интернете, разговаривала с другими людьми о том, что помогает им. В общем, искала идеи повсюду. Но в первую очередь старалась делиться тем, что проверено на моём личном опыте. Потом, конечно, показывала результат нескольким специалистам, собирала обратную связь, несколько раз что-то дополняла и исправляла.



Евгения Коцюба. Фото Тины Симаковой

– Было ли что-то, что казалось особенно важным передать другим?

– Да, и это тоже связано с собственной историей. В первую ремиссию психолог спросил: «Женя, ты понимаешь, что сейчас переживаешь процесс горевания?». Он подразумевал стадии, о которых многие знают: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Меня это просто поразило, я по-новому взглянула на свой путь, и, когда болезнь вернулась, именно это помогало мне лучше справляться со своими эмоциями. Я спрашивала себя в моменте: какую стадию горевания я проживаю прямо сейчас?

Если это был гнев, я понимала, что мне нужно позлиться как следует, выплеснуть эти чувства. Если отрицание – значит, я нуждалась в информации, чтобы лучше понимать, что со мной происходит. Если депрессия – я начинала себя дисциплинировать, искать занятия, чтобы не уходить в это состояние слишком глубоко.

Получается, когда я столкнулась с болезнью во второй раз, у меня уже были инструменты, которыми я могла пользоваться в той или иной ситуации. И, мне кажется, дневник нужен для того, чтобы помочь другим найти такие инструменты для себя. Думаю, если бы кто-то дал мне такой дневник в начале лечения и объяснил, что испытывать любые эмоции на этом пути – нормально, мне было бы гораздо легче.

Евгения Коцюба ведёт телеграм-канал «Дневник для выздоравливающих», где делится советами и рекомендациями. Присоединиться к нему можно по QR-коду:

ИСТОЧНИК СИЛЫ

Как найти силу, а не поддаться слабости

Онкологический диагноз вызывает самые разные реакции, и нередко это может быть жалость к себе. Или сочувствие. На первый взгляд может казаться, что жалеть себя и себе сочувствовать – вещи примерно одинаковые. На самом же деле между ними есть достаточно весомые отличия. О том, в чём они заключаются и как выстроить правильные отношения с собой, рассказала клинический психолог Наталья Чугунова.

Слово «жалость» предполагает «чувствовать жалость К», а не «чувствовать жалость ВМЕСТЕ С». Это тонкое различие и имеет значение, когда речь идёт о самосострадании и жалости к себе. Если вы испытываете сострадание к кому-то, вы можете сопереживать его трудностям. Когда вы жалеете себя, вы отказываетесь от себя.

Человек, испытывающий к себе жалость, склонен считать себя жертвой. Он надеется на внешнее спасение, на чьи-то действия со стороны. Тот, кто испытывает к себе сострадание, берёт ответственность за себя сам. Он может осознать свои сложности и изучить способы справиться с ситуацией и улучшить её. Это не значит, что нужно отказываться от помощи – мы не всегда можем справиться в одиночку, но просьба о поддержке сильно отличается от просьбы сделать всё за себя.

Почему важно развивать сострадание к себе

Сострадание может быть способом справиться с борьбой: размышляя о своей ситуации через призму сострадания, человек становится более объективен в отношении сложностей, начинает видеть пути и возможности их решить.

Изменить образ мышления сложно, иногда можно неосознанно впадать в режим жалости к себе. Такие моменты важно замечать и «переключаться» на сочувствие к себе. Для этого нужно уделять время размышлениям о своих потребностях и действиях, которые могут улучшить самочувствие, и постепенно эти навыки и мысли станут основными, а не второстепенными.

Как поможет тишина

Самосострадание часто требует успокоения души. Как бы мы ни любили читать или смотреть что-то в телефоне, виртуально общаться с друзьями, постоянно обновлять новостную ленту, иногда нужно делать паузу. В противном случае гаджеты могут отвлекать от эмоциональной работы, которую нужно сделать.

Попробуйте отключиться на час или два. Выйдите на природу и дайте своим чувствам отдохнуть от информационной перегрузки. Будьте с собой, в настоящем моменте. Не избегайте своих мыслей, чувств, переживаний.

Зачем проводить время в одиночестве

Вокруг каждого человека постоянно царит шум – семья, коллеги, соседи, пассажиры, с которыми едешь по одному маршруту... В такой обстановке очень сложно создавать ментальное пространство для самоанализа. Поэтому важно находить в день хотя бы полчаса, чтобы оказаться наедине с собой – так удастся спокойнее и эффективнее отслеживать и обдумывать свои реакции, опасения, идеи.

Наблюдать за собой – необходимо

Хорошая практика – слушать свои мысли и чувства, никак их не оценивая. Например, не осуждать себя за грусть, а просто обратить на это внимание. Не корить себя за негативную мысль о ком-то, а осознать её и подумать о чувстве, которое её сопровождает. Чем больше мы позволяем нашим чувствам существовать и прекращаем бороться с содержанием наших мыслей, тем больше вероятность того, что мы сможем иметь безопасные отношения с собственным разумом.

УПРАЖНЕНИЕ ОТ НАТАЛЬИ ЧУГУНОВОЙ: ПЕРЕРЫВ НА СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ ПРИ БОРЬБЕ С ОНКОЗАБОЛЕВАНИЕМ

Во время лечения и принятия диагноза человек может сталкиваться и бороться с разными трудностями. Например, с самокритикой, стрессом, чувством бессилия, желанием закрыть на всё глаза и вернуться к тому, как было раньше... Выберите что-то, что беспокоит именно вас. Ясно представьте себе борьбу с этим чувством или состоянием – когда вы впервые его ощутили, что сделали, сказали или подумали, был ли кто-то рядом в этот момент и что вы чувствуете в связи с этим теперь. И выполните следующие шаги:

1. Осознайте, что это момент борьбы. Скажите прямо: «Это тяжело», «Мне сейчас больно», «Я хотел бы, чтобы всё было по-другому»... Ругаться разрешено!
2. Подключитесь к нашей общей человечности и поймите, что вы не одиноки и не имеете недостатков в своём опыте. Подумайте о своей борьбе ещё раз и скажите: «Вот каково это – быть человеком, борющимся с онкологией», «Другие люди тоже проходят через это» или «Мы все боремся в жизни».
3. Будьте добры к себе. Предложите себе утешительное прикосновение, например, положите руку на сердце или обнимите себя. Произнесите добрые и ободряющие слова, которые сказали бы другу в схожей ситуации: «Пусть я буду добрым и терпеливым к себе во время этой борьбы», «Я заслуживаю прощения/любви/мира», «Я смогу это сделать, я сильный человек».

Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда завершаете практику. Не стесняйтесь никакой реакции – все они нормальны и приемлемы. И помните, что самосострадание ничего не «исправит», потому что вы изначально не сломаны. Я надеюсь, что эта точка зрения позволит вам получить заботу от того, кто знает вас лучше всего, – от вас самих.

НОВОСТИ

Издание «Профилактика медиа» опубликовало памятку об узлах в щитовидной железе

По данным специалистов, один или несколько узлов в щитовидной железе есть почти у каждого второго человека. Их нередко обнаруживают случайно – например, при осмотре шеи или во время исследований. В большинстве случаев они не сигнализируют об опасности – лишь у 3 % людей после выявления узла диагностируют рак щитовидной железы.

В новой онлайн-памятке от издания «Профилактика медиа» рассказывают, какие конкретно обследования помогут выяснить природу узла, в каких случаях стоит переживать, а когда беспокойство излишне, и как действовать, если есть подозрительные симптомы.

Так, авторы советуют поспешить к врачу, если:

– плотная опухоль на шее не смещается при надавливании;
– затруднены вдохи и выдохи;
– дыхание – громкое или свистящее;
– появляется осиплость.

Также стоит внимательно следить за узлами, если прежде на область головы и шеи была применена лучевая терапия.

Ознакомиться с памяткой можно на сайте «Профилактика медиа».

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Живём ярко и без тревоги

В нашей традиционной рубрике мы рассказываем о книгах из библиотеки «Вместе ради жизни». Их основная задача – помочь читателям обрести гармонию и спокойствие. Но авторы предлагают добиться этого разными способами, благодаря чему издание по душе может найти каждый.



Лэнс Армстронг, Сэлли Дженкинс
«Возвращение к жизни. О спорте и победе над раком»

Лэнс Армстронг – знаменитый велогонщик. У него есть всё: высокие спортивные показатели, красавица-жена, планы на новые соревнования… А ещё – безумный интерес к жизни, который позволяет преодолеть все преграды – как на гоночном треке, так и в жизни. Так, Армстронг побеждает запущенную форму онкозаболевания, вскоре после выздоровления создаёт фонд помощи онкобольным. И возобновляет спортивную карьеру. О том, как проходил его путь, – в наблюдательной и жизнеутверждающей книге.

Чип Хиз, Дэн Хиз
«Сила момента. Как наполнить жизнь яркими и запоминающимися событиями»

Эта книга для всех, кто хочет научиться создавать для себя и других как можно больше ярких, важных моментов, которые будут вспоминаться и через годы и десятилетия. Авторы рассказывают, какие конкретно характеристики и черты делают то или иное событие памятным, и объясняют, как применять их на практике, чтобы обогатить свою жизнь. Читатели подчёркивают, что вроде бы знакомые многим идеи здесь предстают под новым углом зрения и по-настоящему воодушевляют. А кто-то даже исписывает поля книги идеями по поводу работы и семьи.

Реджин Галанти
«Ты сильнее тревоги. Полный гид по борьбе с волнением и стрессом»

Если вас не оставляют тревожность и беспокойство, то эта книга может прийти на выручку. Внутри – набор упражнений, которые помогут успокоиться и справиться с непростыми чувствами, изменить свои мысли и реакции. Использовать все не обязательно: можно выбрать техники, которые подойдут именно вам. А чтобы лучше понять своё состояние и выявить самые острые эмоции, можно заполнять специальные анкеты и тесты. Автор книги обещает, что всё это поможет справиться с давлением и вернуться на путь счастливой и здоровой жизни.

ВПОМОЩЬ

Чем полезна работа с психологом?

Многие из нас привыкли быть сильными и справляться со всем самостоятельно. Но порой нам может не хватать опыта или знаний, умения проходить те или иные ситуации с наименьшими сложностями и стрессом. Прожить и принять болезнь без помощи бывает непросто, и именно квалифицированный специалист способен поддержать, направить, облегчить вашу эмоциональную ношу и сделать лечение чуть менее тяжёлым. И это не признак слабости или нехватки внутреннего ресурса, а забота о себе и своём состоянии.

Психолог может помочь, если:

– вы испытываете стресс и тревожность;

– сложно принять диагноз и адаптироваться: общение с психологом поможет осмыслить ситуацию и найти внутренние ресурсы для адаптации;

– нужны практические методы для преодоления стресса (техники релаксации, дыхательные упражнения и другие способы снижения нагрузки);

– тяжело делиться переживаниями с близкими, например потому, что не хочется их нагружать;

– возникают депрессивные мысли или потеря мотивации.

Консультации онкопсихологов можно получить очно или дистанционно, по телефону. Записаться можно через администратора Центра «Вместе ради жизни».

НАШИ КОНТАКТЫ

Центр социально-психологической поддержки «Вместе ради жизни» работает в Екатеринбурге по адресу:
ул. Сакко и Ванцетти, 45.
К некоторым мероприятиям можно присоединиться дистанционно.
Все новости организации и расписание занятий можно найти в нашей группе ВКонтакте. Перейти в неё можно по QR-коду или по адресу:
https://vk.com/vmesteradizhizni.

Также мы активно ведём сайт, который содержит множество полезной и важной информации:
https://vmesteradizhizni.ru/.
У нас действует тёплый и безопасный чат в WhatsApp – там можно общаться с единомышленниками и людьми со схожим опытом лечения. Чтобы присоединиться к нему, позвоните по указанному ниже номеру.
Мы будем рады помочь и ответить на ваши вопросы. Вы можете записаться на консультацию к онкопсихологу, равному консультанту или юристу, присоединиться к различным спортивным и творческим занятиям и оказаться в круге единомышленников.
Связаться с нами можно по телефону
тел. (343) 219-02-75
или электронной почте:
vmesteradizhizni@gmail.com

Заказчик: СРБОО «Вместе ради жизни». Тираж: 999 экз. Подписано в печать: 28.04.2025. Заказ №
Отпечатано в ООО «Издательство и Типография «Альфа Принт»