



ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

№ 1 январь 2018

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Вместе мы сможем многое!

Здравствуйте, дорогие друзья!

Наступил новый 2018 год. Региональная общественная организация помощи онкологическим больным Свердловской области «Вместе ради жизни» начинает его с хорошей новости: наш проект по оказанию психологической помощи пациентам с онкозаболеваниями и их родственникам победил в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации.

Это значит, что у проекта теперь есть не только душа и энергия энтузиастов, но и финансовая поддержка. Мы сможем сделать в этом году больше добрых дел и помочь большему количеству пациентов.

Мы осознаем, что победа в конкурсе накладывает огромную ответственность на нашу организацию. Однако мы уверены, что многолетний опыт работы позволит нам реализовать проект максимально эффективно и успешно. И самое главное – мы искренне верим, что этот проект востребован,



важен и нужен пациентам и их близким, преодолевающим сложный период в жизни. Номер информационного бюллетеня, который вы сейчас держите в руках, также издан на средства Президентского гранта.

Мы обязательно подробно расскажем вам о том, какую помощь вы сможете получить в рамках проекта. Всего будет издано четыре номера. Те, кто с нами уже давно, знают, что мы выпускали аналогичный бюллетень три года назад, и тогда он пользовался огромным спросом, получил много положительных откликов.

Тема первого выпуска – психологическая поддержка онкобольных и их близких. В этом номере руководитель психологической службы нашей организации Антон Кузнецов расскажет о том, почему пациентам с онкозаболеваниями нужна психологическая поддержка, и в чем она заключается. Руководитель «Женского клуба» Сурия Андреева поделится своим опытом победы над болезнью и расскажет о том, какие ресурсы были задействованы на этом пути. Также мы поговорим о том, что такое осознанность, что значит жить осознанно, почему это необходимо каждому из нас.

Надеемся быть вам полезными, с огромным нетерпением ждем обратной связи – ваших предложений, замечаний, пожеланий.

Желаем вам здоровья, бодрости духа, энергии и осознанности! А мы, в свою очередь, подождем как это приумножится!

Юлия Аристова,
руководитель проекта

ШКОЛА ОНКОПАЦИЕНТА

Сделайте это уже сегодня

Тема сегодняшнего номера – осознанность. Конечно, невозможно за день-два поменять мышление и образ жизни. Однако, делая небольшие шаги каждый день, можно добиться качественных изменений и уже через пару месяцев увидеть результат.

Мы подскажем, какие шаги на пути к осознанной жизни можно сделать уже сейчас.

С чего начать? Начните благодарить. Благодарность – это простая, но очень действенная практика. Возьмите за правило каждый день благодарить себя, своих близких, Вселенную, Бога... Сначала бу-

дет тяжело, но со временем вы научитесь видеть и замечать все мелочи, за которые можно быть благодарным этому миру, – за солнечный луч, улыбки близких, цветы, деревья, прохладный дождь среди жаркого дня...

Но главная причина благодарности – это жизнь! Это высший дар, который достался нам просто так, и за него мы должны быть бесконечно благодарны миру. Заведите специальный блокнот и записывайте в него по пять благодарностей каждый вечер. Уже через месяц вы увидите, как много поводов для радости в вашей жизни!

НОВОСТИ

«Горячей линии» помощи онкобольным – 10 лет

Служба помощи онкологическим больным «Ясное утро» с 2007 года обеспечивает работу «горячей линии» помощи онкобольным 8-800-100-0191.

Позвонив на линию, пациент или его близкий может получить консультацию опытного психолога, юриста по медицинскому праву, а также прояснить маршрутизационно-информационные вопросы, связанные с прохождением лечения. Линия работает круглосуточно, бесплатно, на условиях анонимности.

За 10 лет работы «горячей линии» психологи-консультанты ответили на 200 тысяч обращений. Это значит, что 200 тысяч человек, столкнувшись с онкологическим диагнозом, не остались в одиночестве, а получили поддержку специалиста в очень сложный период жизни.

Сегодня бесперебойную работу линии обеспечивают 80 волонтеров-психологов, которые ежемесячно отвечают на 3 тысячи звонков пациентов и их близких.

Начавшись как личная инициатива неравнодушных людей, за годы существования служба превратилась в устойчивую, постоянно развивающуюся организацию, сплотившую специалистов, готовых бескорыстно помогать тяжело больным людям.

Сегодня служба «Ясное утро» – это не только телефонная линия помощи онкологическим больным, но и программа очных консультаций для пациентов, обучающие курсы для психологов, программы для специалистов помогающих профессий.

Также служба «Ясное утро» является организатором Всероссийского съезда онкопсихологов – мероприятия, которое ежегодно объединяет специалистов из разных регионов России и ближнего зарубежья, работающих с онкологическими пациентами.



ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Вы не навредите, разговаривая о сокровенном»

На прием к психологу приходят чаще те, кому онкологический диагноз установлен впервые. О том, какую помощь могут получить пациенты в психологической службе Региональной общественной организации помощи онкологическим больным Свердловской области «Вместе ради жизни», о важности такого общения рассказывает руководитель службы, психолог, психоаналитик А. О. Кузнецов.

– Те, кто сталкивается с онкологией, – и сами больные, и члены их семей, – часто переживают ощущение изоляции. Это проявляется в отношениях с коллегами, друзьями, с близкими. В собственных семьях возникают «запретные темы» для общения, – говорит Антон Олегович. – Их, конечно, никто не запрещает обсуждать, но их старательно стремятся избегать. Есть темы, на которые не хотят говорить сами больные, мотивируя это желанием жалеть родных, «не грузить» их тяжелыми разговорами, оберегать их от волнений. Но на самом деле онкологический больной, как никто другой, нуждается в том, чтобы рассказать о своем психологическом состоянии близким людям, поделиться с ними своим душевным состоянием. Отношения с другими людьми в этом случае играют важнейшую терапевтическую роль.

Роль психолога в этом случае – снять определенные барьеры в общении и у самого пациента, и у его родных, дать им возможность поделиться тем, что происходит в душе. Придя на прием к психологу, поговорив о «запретном», начав такой диалог, люди испытывают колоссальное облегчение: темы, говорить на которые боялись, оказываются вполне земными и доступными для разговора.

Задача психологического проекта организации «Вместе ради жизни» заключается в том, чтобы восстанавли-



вать нормальное, осознанное восприятие процессов, которые происходят и с самим пациентом, и с его окружением. Мы объясняем, что чувства, которые они испытывают, – сомнения, страх, гнев, страдание, – это нормальное реагирование психики любого человека, оказавшегося в ситуации сильного стресса. Мы призываем жить на позитиве, стараемся избегать переживаний, связанных со страхом, ощущением бессилия, печальными мыслями. Позитивный настрой в лечении является очень важной составляющей, но он не должен становиться занавесом, отгораживающим человека от печальных переживаний. Значительная часть личности каждого из нас нацелена на переживание печальных моментов в жизни, умение встретиться с ними по-

зволяет открыть доступ к огромным психологическим ресурсам, способности к самоисцелению.

Очень важно позволить осознать человеку, столкнувшемуся с онкологическим диагнозом, что та печаль, то горе, которое он испытывает, – это норма, которую необходимо проживать. Он должен осознать то, что с ним происходит, научиться переживать страхи, которые в связи с этим возникают. Больной боится того, что возникла угроза его жизни; его родные переживают и боятся за него, а порой – и за себя тоже. Задача нашего проекта – дать возможность и тем, и другим разделить эти переживания. Самое сложно в работе психолога здесь – добиться того, чтобы человек смог обратиться к темам, которые кажутся «запретными» и недоступными. Но, однажды заговорив на «запретные» темы, люди вдруг обнаруживают, что между ними возникли более близкие, доверительные отношения.

Онкологический диагноз вовсе не означает, что жизнь на этом закончилась или потеряла всякий смысл. И помощь психолога на начальном этапе, сразу после постановки диагноза и начала лечения, позволяет понять всю важность

Очень важно позволить осознать человеку, столкнувшемуся с онкологическим диагнозом, что та печаль, то горе, которое он испытывает, – это норма, которую необходимо проживать. Он должен осознать то, что с ним происходит, научиться переживать страхи, которые в связи с этим возникают.

общения, близости, взаимного доверительного отношения друг к другу. «На самом деле, – замечает Антон Олегович, – до сего дня ничего более терапевтического, чем отношения в которых реализуется доверие, близость, еще никто не придумал». Оно позволяет делиться друг с другом теми вещами, которыми, казалось бы, делиться нельзя.

Цель проекта – формирование у пациентов осознанности своей жизни, умения ценить каждое мгновение. Важно, чтобы люди понимали: в их собственном внутреннем мире есть все средства для самоисцеления, для налаживания нормальной жизни. Иногда даже более насыщенной, чем до болезни.



Запись на индивидуальные психологические консультации осуществляется по телефону
(343) 219-02-75

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Выздоровление зависит от желания действовать!

Когда мне предложили принять участие в выпуске нового номера бюллетеня «Вместе ради жизни» и написать о своей истории, то, даже согласившись, я чувствовала, что не совсем готова к этому. Возможно, от того, что не хотелось снова уходить в воспоминаниях в то время... Ключевой для меня стала фраза о том, что весь номер будет посвящён теме психологической помощи онкологическим больным. Да, мне есть что сказать!

Декабрь 2010 года. Всё вокруг наполнено ожиданием новогоднего праздника, а мне понадобилось сесть за телефон и начать обзвон клиник, где можно пройти обследование. Так вот резко, вдруг... Дальше – хронометраж: 25 декабря – обследование, 29-го – операция.

Новый 2011 год я встречала в отделении хирургии онкологического центра. Оказаться в Новый год в больнице, да ещё с таким диагнозом... Всё случилось очень быстро: от времени постановки диагноза до самой операции не прошло и недели. Это сейчас понятно, что я тогда пребывала в шоковом состоянии, хотя внешне оно не проявлялось. Все стадии, о которых говорят психологи – неприятия, осознания и прочие – я проходила.

Самое удивительное: в это время ко мне стали приходить стихи. Через слово я пыталась найти ответы на вопросы: «Ну, почему это я? За что мне?». Я укрепляла дух свой через слово.

Ничего просто так в жизни не бывает. Стихи стали спаса-

тельным кругом, за который я ухватилась. А ещё именно тогда появилось огромное желание заняться изучением своей родословной. Между курсами химиотерапии, когда самочувствие позволяло, я сидела к компьютеру, просматривала бумаги с когда-то сделанными записями-воспоминаниями, искала и находила. Эта кропотливая работа увлекала, захватывала. Вспомнились слова, услышанные от врача: «Выздоровление в большей степени зависит от установки самого человека, от его желания действовать. Ни в коем случае не сдавайтесь! Хотите жить – ставьте перед собой цели».

Эти цели я начала ставить перед собой и достигать. Когда была составлена цепочка родословной, уходящая в XVI век, то я поняла, какой мощный род стоит за моей спиной! Разве могла я после этого быть слабой?

После курсов химиотерапии последовал месяц лучевой терапии. Когда укладывали в бункер, в очередной раз говорила себе: «Я хочу жить!» Читала бабушкину молитву и



чувствовала, как предки встают рядом – плечом к плечу. И всё это время со мной рядом были муж и дети. Моё лечение на этом не закончилось. Последовали ещё пять лет ежедневной гормонотерапии. Болезнь причаёт быть дисциплинированным.

Не стала занудной, брюзжащей, вечно жалующейся на здоровье несчастной женщиной. С 2012 года я веду один из проектов организации «Вместе ради жизни» «Женский клуб». Все проекты нашей организации нужные и важные, но женскому клубу я придаю особое значение – это мощная психологическая помощь и поддержка. Клуб собрал и сплотил женщин, здесь они «заряжаются» на радость, на творчество, на стремление жить. От них я слышу слова: «Было так плохо, а после общения хочется жить!»

Несчастный и унылый человек выздоравливает гораздо

медленнее уверенного в себе. Мы всегда получаем то, что вкладываем в своё сознание.

Я стараюсь жить настоящим и радоваться тому, что у меня есть. Ведь «самые большие моменты счастья вызваны самыми малыми явлениями», как сказал один мудрый человек. Я ему верю. Я счастлива тем, что по-прежнему пишу стихи. Я горжусь тем, что издала сборники своих стихов и рассказов. Я радуюсь своим успехам в танцах – это ещё одно моё хобби.

*Пусть только будет – «завтра»,
Пусть только будет!
С дождём ли, солнцем ли,
неважно,
Но пусть оно наступит.
Промозглым, жарким,
Хмурым иль туманным,
Пускай оно придёт,
Как это важно!
«Быть»:
Дышать, смотреть и
чувствовать,
Рукою прикасаться,
говорить,
Бежать, шагать, мечтать,
Сбираться мыслями,
Делится ими, размышлять...
Как это важно – «быть»!
И эта бабочка,
Влетающая в окно,
Чей век отмерен,
Как одно мгновенье,
Напомянь мне о том:
Всё преходяще, вечно – Время!*

Сурия Андреева, руководитель «Женского клуба»

БЕСЕДА С ПСИХОЛОГОМ

Что такое осознанность, как начать осознанно относиться к своей жизни

Часто наша жизнь имеет механический характер: сон, работа, снова сон, снова работа... Дни похожи друг на друга, как братья-близнецы. Зачастую выполняемые нами действия не имеют четкой цели, нас не покидает чувство, что жизнь проходит мимо. Если вам знакомы эти чувства, вы хотите это изменить, значит, пришла пора развивать осознанность.

Вы будете ощущать силу момента – находиться здесь и сейчас; радоваться мелочам, испытывать благодарность и видеть красоту во всех ее проявлениях,

и в результате станете испытывать счастье независимо от обстоятельств. При осознанной жизни человек относится ко всему происходящему более внимательно, сам выбирает, куда направлять свои силы.

Однако нужно понимать, что осознанность – это не дар, который появляется вдруг и из ниоткуда; не волшебная таблетка, которая вмиг устранит стресс и болезни. Это – результат ежедневной работы. При регулярной практике вы научитесь чувствовать события жизни, а не проявлять эмоции и ответные действия «на автомате». И неважно, будут



это проблемы психологического или физического характера. Осознанность учит рассматривать проблемы, а не избегать их; учит брать паузу перед тем, как реагировать.

Итак, основные принципы осознанной жизни:

1 Брать ответственность за свою жизнь и всё, что в ней происходит. Как только вы это примете и осознаете, количество негатива в жизни станет заметно меньше. А тот, который все же останется, вы будете рассматривать как необходимый урок или опыт.

(Окончание на 4-й стр.)

АКЦИЯ

Пусть светит нам счастливая звезда

Шестой год подряд мы встречаем Новый год в нашем «Женском клубе».

Традиционно празднование проходит за неделю до наступления Нового года, а предпраздничная суета накрывает нас и того раньше. Зато и приподнятое настроение у нас длится дольше!

Как обычно, хлопот во время подготовки много. Как обычно, времени на подготовку мало. Как обычно, результат – отличный!

Праздник удался на славу. На этот раз мы провели праздник в формате «голубого огонька», в стиле ретро. Точнее, в стиле годов рождения наших



гостей. Все заранее получили задание изучить год своего рождения: события, моду, литературу, кино, настроение... Словом, все самое интересное, что было характерным для того времени. И на основе этого подготовить костюм и художественный номер.

Получилось настоящее представление с красивым названием «Под счастливой звездой». В программе были и шикарные наряды, и потрясающий модный показ, сопровождающийся музыкой тех лет и комментариями;

и чудесные художественные номера: танцы, стихи, песни, юмористические сценки.

Это многообразие доказало одно: все наши гости талантливы и родились под счастливой звездой! Они и сами – настоящие звезды, освещающие все на своем пути!

Благодарим всех, кто провел с нами этот огонек, за участие, креативность, умение веселиться и огромный заряд позитивного настроения! Будьте здоровы, живите радостно и не забывайте о своей счастливой звезде!



БЕСЕДА С ПСИХОЛОГОМ

Что такое осознанность, как начать осознанно относиться к своей жизни

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

2 Принимать себя. Мы все идеальны. Но разрешите себе быть собой, а другим – быть другими. Как только вы примете и полюбите себя, ваш организм откликнется на это с благодарностью.

3 Заботиться о своем здоровье. Осознанно относиться к своему питанию, двигательной активности, дыханию.

Еда при осознанном питании насыщает организм полезными веществами; легко переваривается и приносит телу легкость, а не тяжесть; способствует здоровью, а не болезням; является источником энергии для активности и спорта; не загрязняет планету, на которой мы живем.

Каждому необходимо:

- Мыслить осознанно. Понимать, что мысли обладают огромной силой. Осознанное мышление предполагает, что любая негативная мысль незамедлительно заменяется позитивной. Так и только так можно достичь гармоничной и счастливой жизни. Только за-

менив весь негатив в своих мыслях на позитив.

- Жить с открытой душой и уметь видеть себя со стороны. Только посмотрев на себя со стороны, можно понять, что многому еще предстоит научиться, не останавливаясь на достигнутом, не бояться сложностей. Они – лишь уроки на жизненном пути, путешествуя по которому, осознанный человек должен максимально раскрыть свои способности. Важно помнить, что развитие осознанности – это бесконечный процесс длиною в жизнь.

Благодаря осознанности, вы научитесь скользить по волнам жизни, а не беспомощно в них барахтаться. Чувства и болезни, посторонние люди и обстоятельства не смогут больше выбить вас из колеи, ваше тело и разум быстро вернутся к гармонии. Осознанность дает возможность превратить любое занятие в источник удовольствия, а любую ситуацию – в тренировочное поле для развития ума.

Готовы начать осознанную жизнь?

НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ

Дорогие друзья, приглашаем вас принять участие в наших мероприятиях (январь – март 2018 года)	
«Школа пациентов»	
14 февраля 2018 15:00	Порядок установления инвалидности. Разработка и реализация индивидуальной программы реабилитации/абилитации (ИПРА). Меры социальной поддержки инвалидов. Обеспечение техническими средствами реабилитации (ТСР), порядок выплаты компенсации за самостоятельно приобретённые ТСР (ведущие – представители Главного бюро медико-социальной экспертизы по Свердловской области и Свердловского отделения Фонда социального страхования)
14 марта 2018 15:00	Реабилитация пациентов со злокачественными новообразованиями. Образ жизни после перенесенного онкологического заболевания (ведущий – проф. Берзин С.А.)
Место проведения занятий: Екатеринбург – Свердловский областной онкологический диспансер (ул. Соболева, 29), музей (3 этаж административного корпуса). Также «Школа пациентов» транслируется в режиме он-лайн в Каменск-Уральском и Нижнетагильском онкологических диспансерах, а также Сухолюжской центральной больнице.	
Психологическая помощь	
Запись на индивидуальные психологические консультации по телефону (343) 219-02-75	Встречи с пациентами в стационаре Свердловского областного онкологического диспансера – среда на первой и третьей неделе месяца, понедельник на второй и четвертой неделе месяца. Начало в 16:15.
Семинары по реабилитации после мастэктомии	
Для женщин, проходящих лечение в стационаре Свердловского областного онкологического диспансера – 13 февраля, 13 марта. Начало в 18:00	Ведется запись на семинар для женщин, закончивших лечение по поводу рака молочной железы. Дата семинара будет сообщена после набора группы. Запись ведется по телефону (343) 219-02-75
Женский клуб	
16 февраля	Темы встреч уточняются
16 марта	
Место проведения: Областной центр реабилитации инвалидов (ул. Белинского, 173а), новый корпус, библиотека (5 этаж)	
Обратите внимание! Необходимо уточнять даты и время проведения мероприятий по телефону (343) 219-02-75 или на сайте vmesteradizhizni.ru	