



Все лучшее  
в медицине!



Система  
менеджмента  
информационной  
безопасности  
ISO/IEC 27001:2013

Система  
менеджмента  
качества  
ISO 9001:2015



Памятка для близких  
и родственников

# Как поддержать человека, который тяжело заболел

Тяжелое заболевание чревато тем, что, узнав свой диагноз, пациент теряет веру в будущее, предполагает, что он перестанет быть нужен и интересен своим близким, станет обузой в семье, потеряет работу. Часто тяжелая болезнь, которая требует длительного лечения, нарушает самые важные планы человека и его близких: уже не удастся поехать в запланированный отпуск, надо срочно отложить ремонт, некому сидеть с маленьким ребенком, потому что время, силы и средства уйдут теперь на длительное лечение.

В этой ситуации самое важное – сказать своему близкому человеку, что его ценность для нас – отнюдь не в той материальной или практической пользе, которую он приносит. Уникальность личности каждого человека ценна до последней минуты его жизни, и даже если человек несколько месяцев борется с болезнью, мы знаем, что он с нами, его душа жива, и это самое важное для нас.

Не стесняйтесь сказать человеку те добрые слова, которые есть у вас в душе. Если даже человек в состоянии комы, существуют многочисленные свидетельства, что он распознает голоса родных, и они имеют значение для его выздоровления. Тем более, если человек в сознании, приведите примеры того, как он вам дорог и важен не в практическом, а именно душевном смысле: вам важно иметь возможность поделиться с ним своими чувствами, вы помните каждое радостное событие, которое он вам подарил, вы рады проявить заботу и внимание к нему, ведь такая возможность по отношению к любимому человеку всегда радует. Предложите ему поставить себя на ваше место: разве ему в тягость было бы ухаживать, помогать, поддерживать?

Если речь идет о старших членах семьи, которые были авторитетны до своей болезни, покажите им, что и сейчас их голос в семье значим. Не бойтесь посоветоваться по поводу своих проблем, не превращайте пациента в беспомощное существо, отгороженное от всех забот его ближнего круга. Если его пришли навестить коллеги по работе, пусть они не боятся поделиться сомнениями по поводу каких-то проектов или событий, подчеркивая, что его по-прежнему ценят и в его мнении нуждаются.

Если речь идет о женщине, которая тяжело переживает свою непривлекательность в период заболевания, напомните, что внешность – это только маска, а главный смысл отношений – в сердце человека. Скажите, что видите ее по-прежнему обаятельной и интересной для вас и уверены, что она выйдет из этого испытания еще лучше, чем была, надо только запастись терпением.

Вообще вопрос отношения к болезни как к испытанию очень важен. Многие специалисты говорят о том, что болезнь может стать точкой роста для человека. Он задумывается о смысле жизни, стремится отбросить все, что было фальшивым, ненужным, стремится помириться с теми, кого обидел ненароком. Таким образом, болезнь может стать временем важных раздумий и решений, в которых человека надо поддержать.

Некоторые пациенты, особенно в случае онкологического диагноза, склонны впадать в депрессию и отказываться от лечения. За такими заявлениями на самом деле скрывается страх, и если вы согласитесь с пассивной позицией «все равно меня не вылечат», то вы как бы сообщаете пациенту, что тоже не верите

в его выздоровление. Между тем, известны сотни примеров, когда именно вера в лучшее помогает людям встать на ноги при самом неблагоприятном прогнозе. Поэтому давайте пациенту пример веры, терпения, подчеркивайте, что вы сами готовы всемерно поддержать его в этом, но и он не должен «опускать руки», нужно противостоять недугу.

Часто мы забываем, что «пути Господни неисповедимы». Нельзя предсказать, что будет потом, и неправы те врачи, которые говорят: «Вам осталось жить столько-то». Никто этого не знает, и много таких примеров, когда человеку пророчили 2-3 месяца жизни, а он благополучно живет годы и годы. Может быть, к счастью, болезнь окажется только эпизодом. Но если она приобретет затяжной и даже необратимый характер, пока человек жив — это еще жизнь, в том числе и жизнь его души.

Нельзя оплакивать человека при жизни, нельзя заставлять его жить как бы на собственных поминках. Как верующие люди мы понимаем, что земная жизнь — лишь шаг к жизни вечной, поэтому надо уметь мыслить масштабами бесконечности жизни души.

Чтобы тяжелое состояние переносилось легче, попробуйте занять пациента тем, что всегда было ему интересно, что может увлечь и развлечь. Многие больные признаются, что даже зрелище простого комнатного растения на подоконнике, которое распускается, листок за листком, увлекает их и возрождает веру в жизнь. Красиво иллюстрированные книги, музыка, фильмы — все это поддерживает сопротивление человека мраку и отчаянию.

## **Как помочь близкому человеку пережить сложный период лечения**

*Все на свете подвержено изменением.  
Мишель Монтень*

В первые дни, когда человек узнает диагноз и испытывает шок, он делится с самыми близкими и родными людьми этой новостью. С момента постановки диагноза и до самого завершения лечения пациент остро нуждается в нашем участии и присутствии рядом, поддержке, словах утешения. Родственников и друзей больных часто беспокоит чувство растерянности, страха за любимого человека, вина за то, что каждый день, уходя на работу или учебу, они вынуждены оставить нашего пациента одного, один на один со своей болезнью или сухой больничной обстановкой. «Как быть, что делать, как поговорить с человеком, как снять подавленность, депрессию, приступы паники, я не могу быть рядом постоянно»? Обычно происходит так, что в нормальной обстановке, когда человек здоров, он планирует свою жизнь наперед, т.е. есть в его жизни какие-то безусловные ценности, в связи с которыми он ощущает себя успешным и стремится развиваться по этому пути дальше. Основными жизненными ценностями могут быть активная, деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, материальная обеспеченность, признание, познание, саморазвитие, привлекательная внешность, уверенность в себе, счастливая семейная жизнь. Все эти ценности всегда стоят на первом месте в нашей жизни, а сталкиваясь с заболеванием, угрожающим жизни, мы видим,

что некоторые из наших ценностей претерпевают крах или вдруг оказываются не самыми важными. Эта ситуация как раз и приводит человека в состояние подавленности, и он чувствует себя «обузой», а свою предыдущую жизнь неправильной. Особенно остро это ощущают люди, которые многого достигли, например, женщина, чувствуя себя до болезни ухоженной и привлекательной, хозяйкой в доме, хорошей матерью, лишается уверенности в себе, а мужчина, глава семьи, «добытчик», чувствует свою беспомощность. Как быть, как уверить близкого человека, что жизнь не кончилась, как поднять ему настроение?

Часто, когда мы живем все вместе в семье, наша забота и участие не нуждаются в подтверждении словами, однако сейчас нужно обязательно произнести их: «Я люблю тебя, хочу помочь, ты очень важен, я готов быть рядом, ты не один, мы вместе справимся, все будет хорошо!». Для мужчины может быть сильнейший удар по самооценке, ощущению себя главой семьи и кормильцем. Важно внушить ему, что его любят не за то, что он приносит деньги, а за то, что он есть, какой он есть, что он сильный, заботливый, любящий. Обязательно подчеркните, что, несмотря на изменения жизненного уклада и предстоящие трудности, основной приоритет сейчас для человека – побороться за свою жизнь и преодолеть жизненное препятствие. После окончания лечения человек сможет вновь вернуться к полноценной жизни. Тема преодоления – то, о чем можно поговорить с близким человеком; представьте, что нынешние сложности – жизненный экзамен, который нужно пережить и оставить позади. Скажите ему, что сейчас нужно принять изменения, активно включиться в процесс лечения. Тогда он скорее может вернуться к прежнему образу жизни. Главная цель – побороться за свою жизнь. Пересмотр ценностей – это сложный и во многом болезненный процесс, поэтому не стоит ожидать, что наш любимый человек быстро и спокойно примет эти изменения. Но пока это происходит, важно неустанно поддерживать его и пытаться устранить страх одиночества и отвержения близкими. Также, возможно, имеет смысл поддержать жестом, прикоснуться, пожать руку, подтверждая слова. Убедите человека в том, что он (она) самый лучший, и для Вас очень важно, чтобы он (она) чувствовал себя хорошо, радовался жизни вместе с Вами; что Вы ни при каких обстоятельствах не покинете его, не бросите одного. Такая Ваша поддержка, а также поддержка других членов семьи имеет огромное значение и обязательно поможет снять тяжесть его состояния. Совершенно точно доказано, что участие близких и положительные эмоции повышают сопротивляемость организма, увеличивают положительный эффект лечения, практически «вытаскивают» человека из болезни, и наоборот, отрицательные эмоции и страхи ухудшают состояние здоровья. Вспомните, есть ли у Вашего родственника или друга хобби, увлечение: это могут быть прогулки на воздухе, вышивание, писательство, готовка, чтение, резьба по дереву, компьютерные игры, покупка туфель в конце концов! Обязательно используйте этот ресурс – радость творчества непременно поможет человеку отвлечься от грустных мыслей и доказать себе, что он все еще может что-то творить и делать, к примеру, подарок близкому человеку. Кроме того, это должно хотя бы частично снять тревогу и депрессию, пока Вас нет дома или в больнице. Создание чего-то своими руками, яркие цвета, красивые, изящные вещи, любимая кружка или одежда, новые впечатления,

как правило, привносят в жизнь радость и надежду. С мужчиной, который чувствовал себя главой семьи, нужно обязательно советоваться по всем вопросам как раньше (например, где повесить полку, как оштукатурить стену, какой купить шнур) – очень важно, чтобы он ощущал себя нужным и полезным семье. Также можно использовать спокойную, расслабляющую музыку или произведения того исполнителя, который нравится больному, это тоже будет иметь терапевтический эффект. Существует множество релаксационных техник, позволяющих снять тревогу и истощение душевных сил, попробуйте вместе с Вашим близким человеком использовать их, в этом Вам может помочь психолог.

Общайтесь с близким на те темы, которые его беспокоят: часто люди избегают табуированных тем – страх смерти, сексуальные отношения; в этих аспектах человек тоже должен ощущать поддержку, если он готов об этом говорить.

**Самое главное – помните, что от Вашего настроения и чувств зависит настрой Вашего близкого человека.** Если Вы чувствуете, что не справляетесь, теряете надежду, Вы можете сами обратиться за помощью к другим близким людям или к соответствующим специалистам.

Не допускайте истощения Ваших собственных ресурсов, чтобы Ваши усилия не пропали даром.

### **Обида и поиск виноватых у онкологических больных**

Спектр психологических реакций человека, страдающего онкологическим заболеванием, очень широк. 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. Психолог владеет уникальной информацией, основанной на общении с большим числом других пациентов.

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 тяжелой кризисной ситуации. На первом этапе необходимо поддержать его, 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 удастся 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.

### **Трудности, с которыми сталкивается семья больного.**

Трудности, с которыми сталкивается семья больного, можно разделить на объективные и субъективные.

#### **К объективным относят:**

- увеличение материальных расходов семьи;
- ухудшение психического состояния членов семьи;
- ухудшение физического состояния членов семьи;
- изменения в худшую сторону распорядка семьи;
- в зависимости от заболевания может измениться и социальный статус семьи;
- присутствие/частое посещение дома медперсоналом.

#### **К субъективным относят переживания и эмоциональные реакции:**

- постоянное чувство тревоги;

- чувство беспомощности, вины, ответственности;
- чувство страха за собственное здоровье, здоровье близких;
- депрессия;
- разочарование;
- ярость, сменяющаяся бессилием, и бессилие, сменяющееся яростью.

Такие реакции семьи нормальны и естественны, важно не вытеснять их, а позволять себе по возможности адекватно к ним относиться. Это не значит, что нужно срывать злость на близких, но важно понимать, что у Вас есть на то причины.

Сама структура семьи претерпевает изменения. Взаимоотношения между ее членами меняются в зависимости от сплоченности или разрозненности в обычной жизни. Но даже в самых сплоченных семьях происходит разделение, как правило, на подгруппы с различным уровнем вовлеченности.

**Первая группа или внутренний слой.** В нее входит один или несколько человек, которые берут на себя основную роль повседневного ухода. Чаще всего это мать, сестра или жена. Жизнь этого члена семьи полностью сосредоточена на больном. В тех случаях, когда больной лишен социального контакта, этот человек остается единственным, кто поддерживает его связи с внешним миром.

Кроме постоянной заботы о потребностях больного этот человек занимается поисками причин болезни. Он ищет специалистов в Интернете, читает специальную литературу и ищет контакты с другими семьями, у которых есть подобное заболевание и опыт во взаимодействии с больным и медперсоналом.

Часто этот человек приносит в жертву всю свою жизнь. Со временем у них формируется некая зависимость, и если после длительной болезни больной умирает, смысл жизни у опекуна теряется.

**ВАЖНО!** Семья должна отслеживать состояние первой группы. Желательно, чтобы группа состояла минимум из двух человек. Обязательно минимум раз в неделю полностью исключать контакт с больным.

**Вторая группа** — это члены семьи, которые продолжают вести активную социальную жизнь (работают, учатся, встречаются с друзьями), но, несмотря на нечастые контакты, их эмоциональная связь с больным членом семьи достаточно сильная.

**ВАЖНО!** Отслеживать и прорабатывать возникающее чувство вины. Для второй группы важна социальная реализация. Ухудшение состояния больного может грозить прерыванием их самореализации, и в то же время они чувствуют потребность оказания помощи. Необходимо обговорить объем и возможность оказания помощи, стараться его выполнять или предупреждать, что сегодня Вы не можете, но завтра сделаете. Это снижает тревожность и помогает сохранить отношения с первой группой.

**Третья группа.** В нее входят близкие и дальние родственники, знающие о проблемах, но не принимающие никакого участия в помощи. К сожалению, от третьей группы чаще всего вместо поддержки слышны обвинения в адрес родственников.

**ВАЖНО!** Семья должна запастись терпением и понимать, что агрессивный посыл на любого из членов семьи чаще всего не касается того, на кого он направлен.

Дом приходится переоснащать в соответствии с состоянием больного, например, при утрате координации заменить стеклянную посуду на пластиковую и т. д.

Любое изменение в жизни человека/семьи имеет стадии переживания.

У семьи с тяжелобольным членом **первичной является стадия шока**, достаточно кратковременна, характеризуется состоянием растерянности, беспомощности, чувством собственной неполноценности, вины, страха перед будущим.

**Далее следует стадия отрицания**, отказ от обследования больного и проведения лечения, обращение в разные центры и к разным специалистам с целью отменить «неверный» диагноз, часто обращения к нетрадиционной медицине, гадалке, шаманам и т.д.

**После признания болезни следует стадия печали и депрессии** («хронической усталости»), когда члены семьи начинают принимать диагноз. На этой стадии у членов семьи «опускаются руки», происходит частичная или полная социальная изоляция, снижается интерес к работе, совместному досугу.

**Заключительной**, если ее можно так назвать, является **стадия зрелой адаптации** — характеризуется принятием факта болезни, реальной оценкой сложившейся ситуации, построением дальнейших планов, учитывая прогнозы развития заболевания. Семья начинает руководствоваться интересами больного. Следуют инструкциям специалиста для улучшения состояния больного.

## Психологическая помощь

**Психологическая помощь семье с заболевшим человеком:**

Психологическая поддержка, заключающаяся в том, что психолог Вас выслушает и поймет. Поможет Вам выявить сильные и слабые стороны. Учитывая специфику ситуации, поможет адаптировать всю семью либо человека, который будет находиться в наибольшем контакте с больным. Поможет научиться вести себя так, чтобы эмоционально не выгорать при общении с больным. Научит, как принять случившееся с наименьшей утратой социальных контактов и возможностью продолжать личную жизнь. Психолог, работающий при учреждении, пояснит Вам, в чем заключается Ваша помощь именно при данном заболевании. Как себя вести в тех или иных ситуациях.

**Независимо от того, кто страдает заболеванием, психологическая помощь и поддержка необходима в равной мере как самому больному, так и его окружению. И отказываться от нее не стоит!**

*Подготовил: Ивоилова.Т.В. (клинический психолог)*

*Материалы подготовлены с помощью сайтов: В17, с разрешения сайта «Ваш выбор – жизнь!», Практическое руководство для клинических психологов «Психологическое сопровождение лечения психосоматических заболеваний, Томск 2014»*

**АО «Медицина»  
(клиника академика Ройтберга)**



125047, Москва

2-й Тверской-Ямской переулок, дом 10

+7 (495) 995-00-33, [www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)