

ПСИХОТЕРАПИЯ ПРИ ТЕЖКИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

(МЕТОДИКА НА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, РЕЛАКСАЦИЯ И ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРЕСА)

Даниела Петкова

PSYCHOTHERAPY FOR SEVERE DISEASES

(METHOD OF VISUALIZATION, RELAXATION AND OVERCOMING STRESS)

Daniela Petkova

Abstract: One of the worst moments in the lives of patients with cancer is associated with the shock and stress of the diagnosis. And just at this time the patient receives only information that must be immediately incorporated into the treatment program, which offers surgery, chemotherapy and radiation in various combinations. Unfortunately, too little attention to personal contact and information to patients on many aspects regarding their treatment. The role of psychotherapy in this case it is enabling patients to overcome the initial symptoms of stress and learn to live in harmony with the changes.

Key words: psychotherapy, oncologic disease, method of visualization, relaxation, overcoming stress

Ежедневието ни е изпълнено с непрекъснати стресове и предизвикателства пред издръжливостта ни. Тежките заболявания могат да засегнат всеки човек, независимо от неговото обществено положение, доход, възраст, пол. Поставянето на диагнозата идва внезапно и оставя личността без необходимите механизми да се справи сама срещу обземащите я гняв и безнадеждност, преплетени с чувство на страх от бъдещите промени, който в още по-голяма степен засилват проблемите. В повечето държави вече медицината признава съществуването на четири метода за лечение на онкоболни пациенти – лъчетерапия, психотерапия, химиотерапия и хирургия. От тяхното умело съчетание зависи изходът на болестта и психотерапията е мето-

дът, който има своето значение и място, независимо от етапа на заболяването.

Целта на тази статия е да представи модел на психотерапия с онкологично болни пациенти, който се реализира в някои европейски държави.

Психотерапията може да бъде продължителен процес, но в конкретния случай се препоръчва използването на кратковременна терапия, състояща се от няколко сесии. Тя бива индивидуална или групова. Комбинацията от споменатите форми се прилага заедно с предписаните от специалистите медикаменти. Задачата на психотерапията е да намали симптомите на безнадеждност и гняв, да мобилизира вътрешните сили за борба с болестта и да научи личността да управлява живота си.

В основата на психотерапията е заложено, че човекът не е само физическо тяло, а е съставен от три основни компонента: разум, чувства и тяло. Статистиката сочи, че в последната една година всички пациенти с онкологично заболяване са преживели остро стресово събитие или са проявявали признаци на хроничен стрес. Само по себе си заболяването влошава емоционалното състояние, като същевременно се усилват и симптомите на болестта и така се получава един омагьосан кръг от който обикновено изходът е фатален.

Психотерапията, независимо какъв конкретен метод използва, цели обучение на личността как да мобилизира вътрешните си сили за борба с болестта. Това се осъществява посредством промяна в отношението към болестта и придобиване на умения за редуциране и управление на стреса. Този тип обучение подпомага избора на човека в затруднено положение сам да намери най-точното и вярно решение на възникналата проблемна ситуация.

За обучението са необходими спазването на следните няколко условия: желание, търпение, упоритост и убеденост в успеха.

1. Пациентът трябва да е запознат със своето състояние – всички скрити и недоизказани съмнения провокират и увеличават чувството на обреченост. През последните няколко години се наблюдава значителен напредък в това отношение. Започва да се пречупва твърдението, че лекарят е експерт и не е необходимо да споделя своите виждания по отношение на лечението с пациента, но все още има какво да се желае в тази насока.

2. Пациентът трябва да вярва в собствения си късмет. Например, че точно навреме е открито ново лекарство (или процедура) и той може да се възползва от тези блага, или това, че най-после е получил възможността да има подкрепата на една квалифицирана психотерапевтична помощ. Тази убеденост (връщането на надеждата за оздравяване, вяра в излекуването) е стимул за мобилизация на вътрешните сили на организма.

3. Нивото на очакване на позитивен ефект не бива да е прекалено високо (нереалистично), а продължителността на времето на очакване не трябва да е достатъчно голяма. Ако това се случи много бързо мобилизацията на силите изчезва, настъпва разочарование, което от своя страна обезверява човека в положителния резултат.

4. В случаите, в които въпреки положените усилия не може да се отчете положителна промяна, трябва да се подхранва надеждата, че в бъдеще очакваният резултат ще се постигне, необходимо е малко повече търпение и вяра.

Изпълнението на първото условие зависи главно от лекаря, на второто и третото – в най-голяма степен от пациента и от социалната му среда. (Преработени рекламни материали за провеждане на психотерапия към университетска болница гр. Цюрих, Швейцария).

Принципите, които следва описания модел и които гарантират позитивния резултат са следните:

1. Създаване на общ език.

2. Връщане на надеждата и показване на възможностите за оздравяване.

3. Трансформиране на страха от външен (доминиращ – „аз съм обзет от страх“) към вътрешен (управляем – „аз си имам един страх“); контролиране на страха и превръщането му в проява на предпазливост и отговорно отношение към начина на живот.

В основата на предложения модел на психотерапия стои методиката на визуализацията и релаксацията. Визуализацията е едно от най-мощните методи за преобразуване на нашата действителност. Визуализацията е създаването на мисловен образ на реалността, която искаме да се реализира (наш по-успешен образ или нещо различно в живота ни) и с помощта на въображението да „видим“ тази

реалност, да намерим чувството, което ни носи тя, да се вживеем в нея и в новия ни образ така, сякаш вече е факт. Визуализацията е като проектиране на филм във въображението, в който главният герой сме ние (<http://sebezpoznanie.com>). Всъщност хората ежедневно използват метода на визуализацията, като не при всички случаи дори осъзнават това. За креативната визуализация може да говорим само тогава, когато имаме ясна представа какво искаме да се случи (каква промяна искаме да настъпи) и вярваме в успешната реализация на предприетите действия. В теорията и практиката са представени различни техники за визуализация, с цел всеки човек да избере най-достъпната за него. Визуализацията не е нещо свръхестествено и необикновено, но за да бъде успешна и ефективна е необходимо да се вярва в положителния резултат. Всекидневно чуваме или познаваме хора, които на пръв поглед са пълни с енергия и след поставянето на диагноза „онкологично заболяване” много бързо променят своя начин на живот и мислене и здравето им се влошава много по-бързо от очакваното. За такива пациенти специалистите казват, че са „загубили воля за живот”. Едновременно с това съществуват и много пациенти, които въпреки поставената диагноза, поддържат положителните си очаквания и много бързо се възстановяват.

Общественото мнение откроява няколко отрицателни нагласи по отношение на онкологичните заболявания, които при една успешна психотерапия не се заличават напълно, но променят своето значение и могат да бъдат трансформирани в положителни:

Отрицателни и положителни нагласи

Отрицателни очаквания	Положителни очаквания
1. Ракът е синоним на смърт	1. Ракът е болест, която може да бъде или да не бъде фатална
2. Ракът е нещо, което напада отвън и не съществува надежда да бъде сложен под контрол.	2. Собствените защитни сили на организма са смъртен враг на рака, независимо какво го причинява.

<p>3. Медицинското лечение е драстично и неефективно и често води до много негативни странични ефекти.</p>	<p>3. Медицинското лечение може да е важен съюзник, “приятел в нужда” и опора на защитните сили на организма.</p>
--	---

В останалата част на статията ще бъдат представени конкретните стъпки, които се предприемат при провеждане на краткосрочна терапия с онкологично болни пациенти, с цел трансформиране на отрицателните нагласи и превръщането им в положителни очаквания.

Тъй като всеки човек участва в болестта или здравето си, първата стъпка е да се помогне на пациентите да разберат как са съдействали за възникване на заболяването. Този процес започва като се открият основните стресови ситуации, с които се е наложило да се сблъскат пациентите в периода от шест месеца до година и половина преди установяването на диагнозата.

Целта на подобен самоанализ не е да предизвика вина, а да открие тези модели на поведение, които трябва да бъдат променени, ако пациентът иска да живее пълноценен и здрав живот. Осъзнавайки стресовите ситуации в живота си и намирайки нови, по-ефективни начини да се справи с тях, човек може да освободи вътрешната енергия, необходима за борбата му с болестта и за живеенето на един богат живот.

Това се осъществява чрез няколко елементарни техники и методи, като се преминава от общите представи към собствения опит:

1. Изброяване на основни събития, свързани с рязка промяна в начина на живот на личността, имащи положително или отрицателно влияние (напр. развод – сватба; напускане на работа – започване на нова работа, нов член в семейството – загуба на близък и т.н.) Много често хората са склонни да омаловажават събитията с положителен заряд и тяхното влияние върху организма, за това идеята на това упражнение е именно да накара пациентите да се замислят и за онези събития, които са внесли някаква положителна промяна в начина им на живот, но са ги накарали да променят по някакъв начин своя стереотип.

2. След изброяването на събитията, довели до промяна, следващата цел е да се помогне на пациента да определи няколко основни стресови ситуации, които преживява в сегашния момент и да намери алтернативни способи за реагиране спрямо тях. Тази техника има профилактичен характер и нейната цел е да се излязат и отстранят тези тенденции, които могат да направят хората уязвими за болест в бъдеще. Вниманието на пациентите се насочва не само към стресовите от живота, но и към възможностите за неговото редуциране чрез създаване на подкрепящи и удовлетворяващи елементи (подкрепа от близки и приятели, преживяване на положителни емоции, изразяване на чувствата, отстояване на собствено мнение и позиция, зачитане на личните интереси и т.н.).

3. Следващата техника е свързана с определяне на „ползата“ и предимствата, свързани с поставянето на диагнозата. На пръв поглед тази методика като че ли не се вписва в общата картина на лечението, но практиката показва че има положително влияние върху пациенти, които изпитват затруднения при определянето на стресови ситуации в живота си. Какво означава полза и предимства от болестта? При по-голямата част от пациентите с онкологично заболяване преди поставянето на диагнозата са имали определен начин на живот, който е бил свързан с взимане на решения, поемане на отговорности, грижи за семейството, кариерно израстване и т.н. При поставянето на диагнозата „онкологично заболяване“ живота на човека рязко се променя и пациентите са склонни да поставят себе си на първо място и всичко останало за момент губи своя смисъл. Могат да бъдат очертани няколко основни области на положителни промени, които настъпват в живота на пациентите:

1. Болестта дава “разрешение” да се отдръпнеш от неприятна ситуация или от решаване на сложен проблем – независимо от това какви проблеми е имал човек за разрешаване при поставянето на диагноза „онкологично заболяване“ проблемът просто спира да съществува и се появяват условия за преорентиране на необходимата за решаването на проблема психическа енергия в друга насока.

2. Болестта предоставя възможност да получиш грижа, любов и внимание от околните – в нито един друг момент човек не получава толкова грижи и любов от околните. Хората са склонни да се сплотя-

ват и раздават при възникване на сериозна (животозастрашаваща) ситуация.

3. Болестта дава възможност на личността да обърне „внимание на себе си”, като по този начин се стимулира нейното израстване и стремежът към промяна в досегашните нежелателни навици.

4. Отпада необходимостта да отговаряш на високите изисквания, които предявяват околните или ти самият.

Тази техника позволява на пациентите, от една страна, да открият своите потребности, които са в основата на „предимствата” на болестта, а, от друга, се дава възможност да се анализират причините, които възпрепятстват удовлетворяването на тези потребности, когато болестта я няма.

Посочените техники целят управление на стреса, което се допълва и от различни релаксационни техники.

Релаксационната терпия е „насочена към връзката между възбуда, страх, неспокойствие, напрегнатост и задръжка, от една страна, и повишаване тонуса на мускулите от друга” (Речник по психология, С., 1989, с. 493).

Терминът релаксация (от лат. *relaxatio* – отпускане) означава състояние на бодърстване, което се характеризира с понижена психофизиологическа активност и се усеща в целия организъм или в отделна негова система. Постоянното използване на релаксационни техники помага да се намали тревогата, страха в стресови ситуации, нормализира психофизиологическото състояние на организма, води до оптимизиране на обменните процеси, до намаляване на мускулното напрежение, до промени на кръвното налягане и на други физиологични параметри.

По време на психотерапията при онкоболни пациенти се използва т.нар. прогресивна релаксация. Основната идея на този метод е научаването на произволно налягане и отпускане на групи мускули и цялото тяло. Започва се със съзнателно налягане и след това отпускане на една група мускули, след това се включва втора група, а в същото време първата е в състояние на покой, и така постепенно се стига до пълна релаксация на цялото тяло. Първо се отпускат мускулите на крайниците, ръцете и краката, минава се през туловището и се завършва с мускулите на лицето. По този начин, редувайки

произволно напрежение и отпускане, тялото може да се научи безсъзнателно, самопроизволно да се отпуска щом почувства напрежение.

Прогресивната релаксация е допълнена и с техниката на визуализация. В конкретния случай тя е свързана с възможността на пациента да създаде свой собствен образ на раковите клетки, като си ги представи като много слаби и беззащитни и едновременно с това се изгражда и картината на лечението, което се провежда и защитните сили на организма, които са в състояние да унищожат туморните клетки. Образите, които се създават са представите на пациента, за това което желае да се случи. Освен визуализация на процесите, които протичат по време на лечението, специалистите съветват да се визуализират и емоциите и чувствата, като в основата стои представата, че в следствие на лечението човек се чувства все по-енергичен, докато туморните клетки намаляват до тяхното пълно изчезване. За да бъде по-ефективен подхода е необходимо изградените образи да бъдат нарисувани, с оглед повишаване на възможностите за анализ и обобщаване на получените резултати. Отчитането на получените резултати е важно и от гледна точка на проследяване на промените, които настъпват при провеждането на цялостното лечение, както и съвременното регистриране в случай на регрес.

Описаният подход при работа с онкологично болни пациенти доказва по безспорен начин възможността за повлияване хода на болестта, като се въздейства върху здравето, чрез формирането на конкретни представи, чувства и отношения, както и по по-непосредствен начин – чрез физически упражнения и определен режим на хранене. Практиката показва, че пациентите които са успели да се „изправят“ срещу болестта, са имали желанието да участват активно в процеса на оздравяване и с течение на времето са придобили и необходимата им психическа сила за това.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. <http://sebezpoznanie.com>
2. Речник по психология. С., 1989, с. 493.
3. Рекламни материали от програма за психотерапия при тежки заболявания към университетска болница гр. Цюрих, Швейцария.