

Тренинг общественных экспертов и пациентов
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



«Как остаться в живых?» Психологические основы принятия заболевания

27-28 мая 2023 года



Знакомство



- Как вас зовут?
- Как долго взаимодействуете с пациентскими НКО
- Какие привычки, помогающие сохранению здоровья и здоровому образу жизни знаете

Мария Анпилогова

Карьерный консультант, эксперт по управлению персоналом
20+ лет – опыт работы в сфере управления персоналом

15 + лет – опыт консультирования по вопросам карьеры и личностного развития
1000+ часов индивидуальных консультаций и мастер-классов

30+ лет – практики профессионального и личностного развития

Член самарского онко-сообщества «Живем с любовью»

27-28 мая 2023 года



Тренинг общественных экспертов и пациентов
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



Зоя Немирова



Соучредитель Центра психологического развития "Дар" (г. Самара)
Психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по Кинерджетике, арт-сказко-терапевт, специалист по работе с МАК, игропрактик.

Автор и ведущая тренингов для детей, подростков и взрослых более 20 лет.

т. 8 927 205 14 40 @zoyanemirova

27-28 мая 2023 года



О чем поговорим сегодня

1. Зачем учиться принимать болезнь
2. Стадии и факторы адаптации к заболеванию
3. Поддержание ресурсного состояния для пациентов
4. Возможно ли быть благодарным своему заболеванию



Утрата здоровья =

- Утрата привычного течения жизни
- Отказ от некоторых привычек и удовольствий
- Приобретение ограничений



Зачем учиться принимать болезнь

- Активная позиция в лечении
- Выбор «своего врача» и следование рекомендациям
- Максимально возможное сохранение качества жизни

Возможность шутить



- Как писать: "Выздоровила" или "Выздоровела"?
- Пиши: "Нипадохла"!



Стадии адаптации к заболеванию

- Зависят от периода дебюта заболевания
- Соответствуют стадиям проживания горя Э. Кюблер-Росс



5 этапов адаптации к заболеванию

- шок и отрицание
- гнев
- торг
- депрессия
- принятие





Стадия №1 ШОК И ОТРИЦАНИЕ

- Первая стадия проживания утраты наступает сразу после того, как человек узнал о болезни.
- Первая реакция: **крик, двигательное возбуждение или, наоборот, оцепенение.**
- Состояние психологического шока, для которого характерно **отсутствие полноценного контакта с окружающим миром и с самим собой.**
- Человек делает всё машинально, как автомат, все происходящее напоминает страшный сон. У человека может появиться застывшее выражение лица, невыразительная и немного запаздывающая речь.
- **Эмоциональная холодность**, как правило, скрывает под собой глубокую потрясенность утратой и защищает человека от непереносимой душевной боли.

Что важно на стадии ШОКА (первые 3 дня)

- Оказать поддержку и заботу заболевшему, не оставлять одного
- Находиться рядом без оценок/суждений/ярлыков
- Создать безопасное физическое пространство для проживания горевания (например, катание по полу от боли)
- Родные также находятся в шоке – и их шок может быть совсем другим. Заболевшие не хотят рассказывать близким, чтобы не пугать = не тратить свои силы на «успокоить»

В чем заключается ОТРИЦАНИЕ

- «Нет, этого не может быть!»!, «Это неправда», «Я не верю в это» – типичные фразы для данной стадии
- Человек не хочет принимать такую тяжелую информацию и просто отказывается верить в ее правдивость. Ведь если принять информацию, как ложь, ошибку, вымысел, страшную шутку, можно обезопасить себя от грядущих изменений.

Стадия №2. ГНЕВ

- «Почему это произошло именно со мной? Жизнь так несправедлива!», «Почему я?»
- Происходит поиск виноватых и причин заболевания
- Гнев вызывается действиями врачей и медицинского персонала («Они ничего не знают», «Они не хотят помочь мне», «Для них деньги на первом месте»)
- Причина гнева – невозможность контролировать ситуацию

Стадия №3. ТОРГ



- «Вот дети пойдут в школу, и тогда я пойду обследоваться»
- «Я же себя сейчас хорошо чувствую,
- «Только дай мне дожить до осени, я буду вести здоровый образ жизни»
- «Я буду есть только определенную пищу, пить БАДы и тогда диагноз не подтвердится»

Стадия №4. ДЕПРЕССИЯ

- «К чему старания, попытки? Все решено»
- «Все потеряло какой-либо смысл»
- «Зачем планы на лето, если я не знаю – будет ли для меня это лето»
- «Не хочу покупать новую одежду – кто это все будет носить?»
- «Я никогда не смогу больше кататься на горных лыжах»

Типичные фразы человека, принявшего свое горе и осознавшего, что смерть близка. Чувство огромной потери, растерянность наступают на данном этапе

Стадия №5. ПРИНЯТИЕ

- «Да, это случилось, и я не в силах что-либо изменить»
- «Все было не зря»
- «Все будет хорошо»

Человек примиряется с фактом болезни. Начинает искать возможности того, чтобы продлить наслаждение имеющихся в запасе дней. Также у многих людей на этой стадии открывается креативное мышление, поскольку появляется необходимость использовать гораздо более ограниченные ресурсы.

Человек приспособляется к изменениям в теле, учится поддерживать ресурсы

Как проходит течение стадий адаптации к заболеванию?



Не каждый человек проходит все пять стадий, и необязательно они следуют друг за другом именно в таком порядке

Можно месяцами оставаться на одной из них и пропустить другие.



Как проходит течение стадий адаптации к заболеванию?



Слайд для Зои

1. Текст





Ресурсное состояние и болезнь

Оцените от 1 до 10, насколько вы довольны уровнем ваших ресурсов?

Ресурс — источник покрытия потребностей.

Ресурс — условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.



Теория ложек – иллюстрация ограниченности ресурсов



Автор Кристин Мирандино

Разница между болезнью и здоровьем в том, что необходимо сознательно думать о тех вещах, о которых большинство людей никогда не задумывается. У здоровых людей есть роскошь жить, не делая постоянно выбор – это дар, который большинство людей принимают как должное.

Людам с заболеваниями приходится переосмыслять **КАЖДОЕ** свое действие для эффективного перераспределения ограниченных ресурсов

Теория ложек – иллюстрация ограниченности ресурсов



ТЕОРИЯ ЛОЖЕК

© actuallyinverted ВКРАТЦЕ перевод: Lee Kayong

Поздравляем! У Вас есть хроническая болезнь! Вы имеете ограниченное количество энергии, которое отображается в ложках.

У Вас есть 12 ложек для того, чтобы прожить этот день.

Хотя в данном объяснении в качестве примера используется хроническая болезнь, теория ложек также пер.: актуальна для людей с инвалидностью, ментальными расстройствами, и для нейроотличных/аутичных людей.

ПРОБУЖДЕНИЕ

ЦЕНА В ЛОЖКАХ: 1

– Вам тяжело двигаться? Вам больно? Это медленный процесс.

ЦЕНА В ЛОЖКАХ: 2

ГИГИЕНА

– Больные участки тела только всё усложняют.

ПЕРЕОДЕВАНИЕ

ЦЕНА В ЛОЖКАХ: 2

– Болят руки? Тогда о пуговицах не может быть и речи. Помните, погода может вызвать припухлость или боль. Многослойная одежда нам подойдёт.

ЗАВТРАК

ЦЕНА В ЛОЖКАХ: 1

Хватит пропускать приёмы пищи. Лекарства на голодный желудок – плохая идея.

РАБОТА/УЧЁБА

У Вас будут хорошие и плохие дни. Этот день будет хорошим.

ЦЕНА В ЛОЖКАХ: 3

ЛОЖЕК ОСТАЛОСЬ: 3

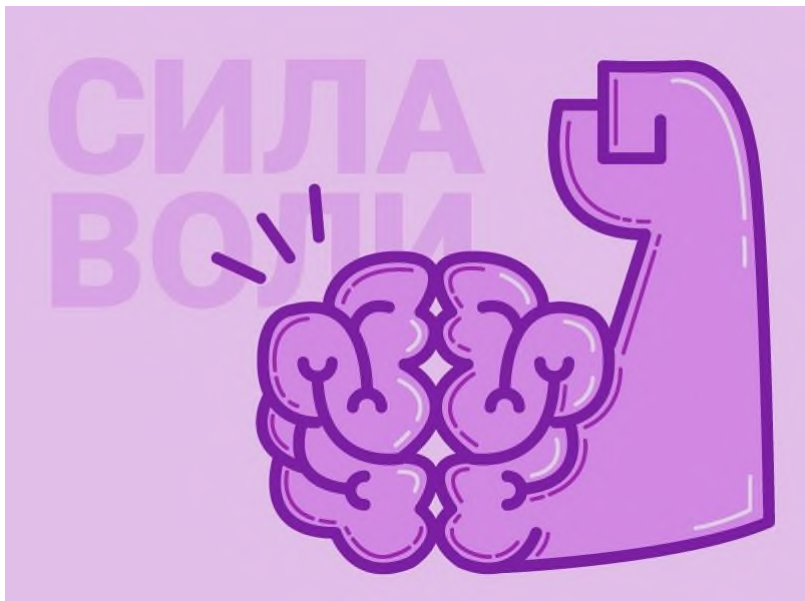
Вы используете эти три ложки для того, чтобы дойти домой, поесть и переодеться в пижаму. Имейте в виду, вы всегда можете позаимствовать ложки следующего дня, чтобы сделать больше дел. Но сделаете вы ли это?

Какие ресурсы важнее – волевые или физические?

Напишите в чат, что для вас важнее



Какие ресурсы важнее – волевые или физические?



Не хватает сил волевых/«душевных» - «Вроде физические силы есть, но не получается сосредоточиться, заставить себя продолжать что-то хоть минуту. Ко всему приходится долго «морально готовиться».



Если нет физических сил – «Всего хочется, но у меня такая слабость, я так быстро устаю, чуть что – все силы кончаются, и пока не посплю много часов, ничего не могу».

Как поднять личные энергетические ресурсы?

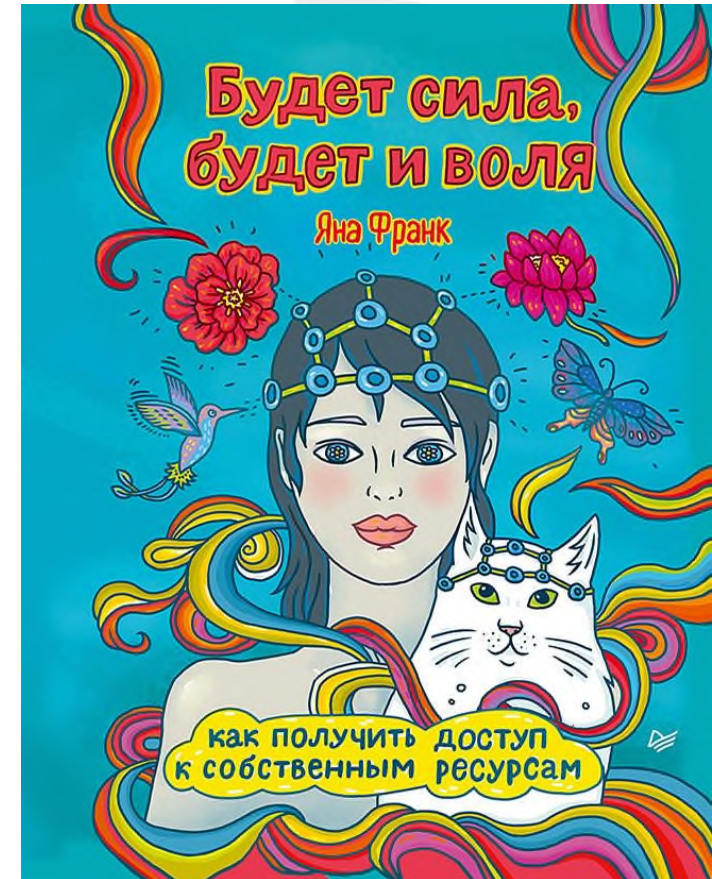


Предлагайте варианты



Как поднять личные энергетические ресурсы?

- Кислород
- Питание
- Сон
- Движение
- Комфорт и порядок
- Общение
- Радость и удовольствие
- Челленджи



Слайд для Зои

1. Текст





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>