

IX Южный российский форум практической  
психологии психотерапии и консультирования

**Психология здоровья**

**ОНКОЛОГИКА**



# Группа психологической поддержки "Встреча и жизнь с тяжёлой болезнью (своей или близкого)"

*Ведущие:*

*Екатерина Лозовикова - медицинский психолог, экзистенциальный консультант, онкопсихолог*

*Людмила Бударина – экзистенциальный консультант, логотерапевт, онкопсихолог*

# ОНКОЛОГИКА

Благотворительный фонд всесторонней поддержки и навигации взрослых онкопациентов

Наша миссия  
Помогать взрослым и тем,  
кто о них заботится



Победитель премии  
«Лучшие социальные  
проекты России 2023»

## 107 000+

Видов помощи оказано  
по всей стране

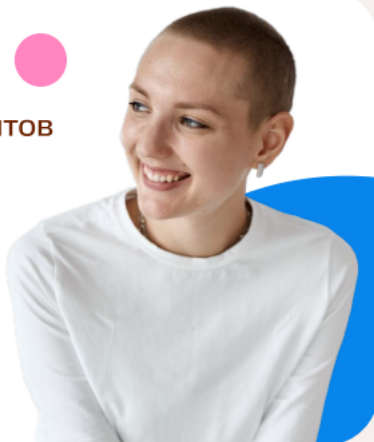
Все регионы

Все виды  
онкологии

Все взрослые

## 16 000+

Взрослых онкопациентов  
получили поддержку



Более 4 000 000 онкопациентов по всей России.

Из них 99,3% взрослых.

## Виды психологической помощи онкопациентам и их близким:

- Психологические консультации
- Письменное консультирование
- Карьерное консультирование
- Экстренное консультирование на горячей линии

Для получения помощи позвоните  
на бесплатную горячую линию

# 8 800 350 57 85

Ежедневно с 08:00 до 22:00 по мск

[oncologica.ru](http://oncologica.ru)

# Правила группы:

- Конфиденциальность
- Говорить о себе и от себя
- Уважительное и безоценочное отношение к участникам группы
- Правило «Стоп»
- Ведущие могут прервать долго говорящего из-за ограничения по времени группы
- Просим вас поставить телефоны на беззвучный режим

Группа длится 3 часа. Нужен ли нам перерыв (10, 15 мин)?

## Организационные вопросы

**О встрече с болезнью можно условно сказать так:**

- Живущий с болезнью
- Родственник болеющего
- Помогающий специалист

**ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ**

# Разберемся с понятиями

**Болезнь** — это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз.

**Здоровье** — по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 50% образом жизни, на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, и 10% зависит от системы здравоохранения.

# На что мы можем повлиять?

- Образ жизни (50%) ?
- Среду обитания (20%) ?
- Наследственность (20%) ?
- Систему здравоохранения (10%) ?

"Медицина - это наука неопределённости и искусство вероятности"  
У. Ослер

# Стили адаптации при встрече с болезнью



Поделитесь,  
пожалуйста,  
Вашим  
ОПЫТОМ:

**Что помогает или  
помогало Вам  
справляться с трудными  
жизненными  
ситуациями?**

**Что Вас поддерживало?**

**На что Вы опирались?**





# Аптечка самопомощи

Какие сферы жизни и какие установки могут быть опорами:

- Семья
- Друзья
- Вера
- Деятельность (работа, увлечения)
- Жизненные установки (я справлюсь, не надо сдаваться...)
- Примеры стойкости, силы духа в т.ч. в личной истории (в детстве, юности...)
- Юмор
- Питомцы

Что может придавать силы:

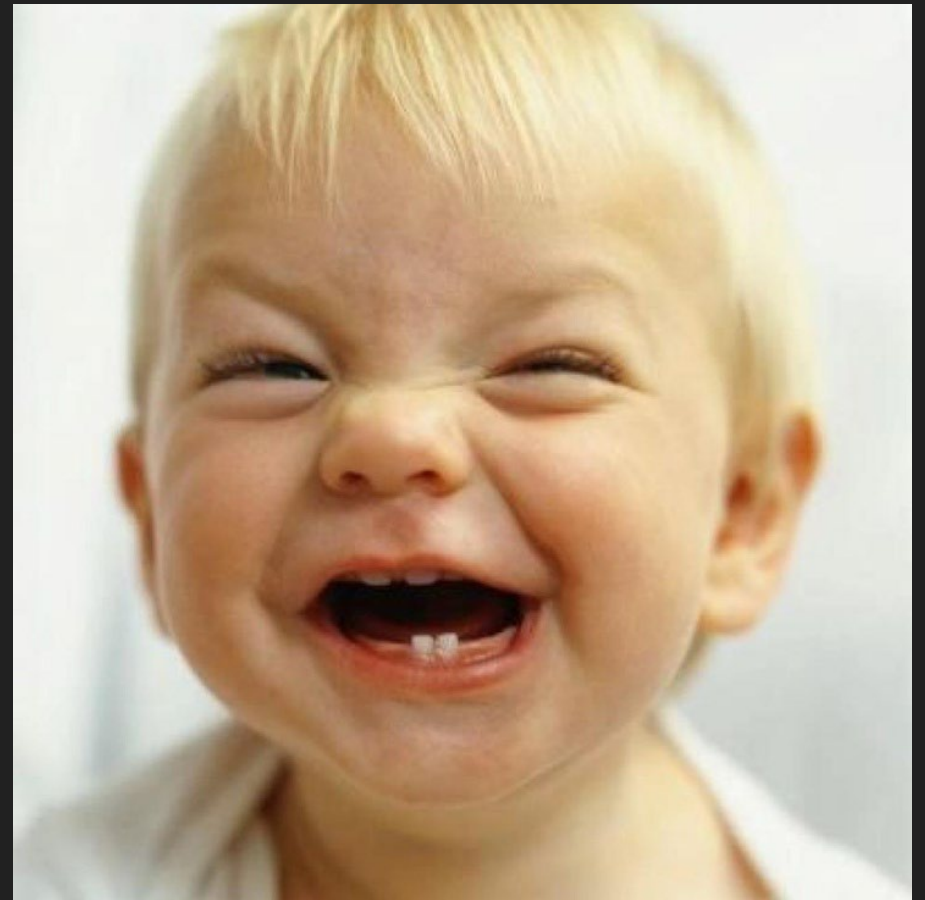
- Общение с близкими
- Природа (прогулки)
- Искусство (музыка, кино и др.)
- Чтение, пение, рисование...
- Молитва
- Медитация
- Уединение
- Уход за телом (косметический, лечебный, оздоровительный)
- Сон
- Мыслительная гигиена (фокус внимания на хорошие моменты дня)

# Юмор – лекарство от страха!

Научно замечено, что человек не может  
одновременно смеяться и бояться

«Волю к юмору, попытку видеть хоть что-то из  
происходящего в смешном свете можно  
рассматривать как род искусства жить»

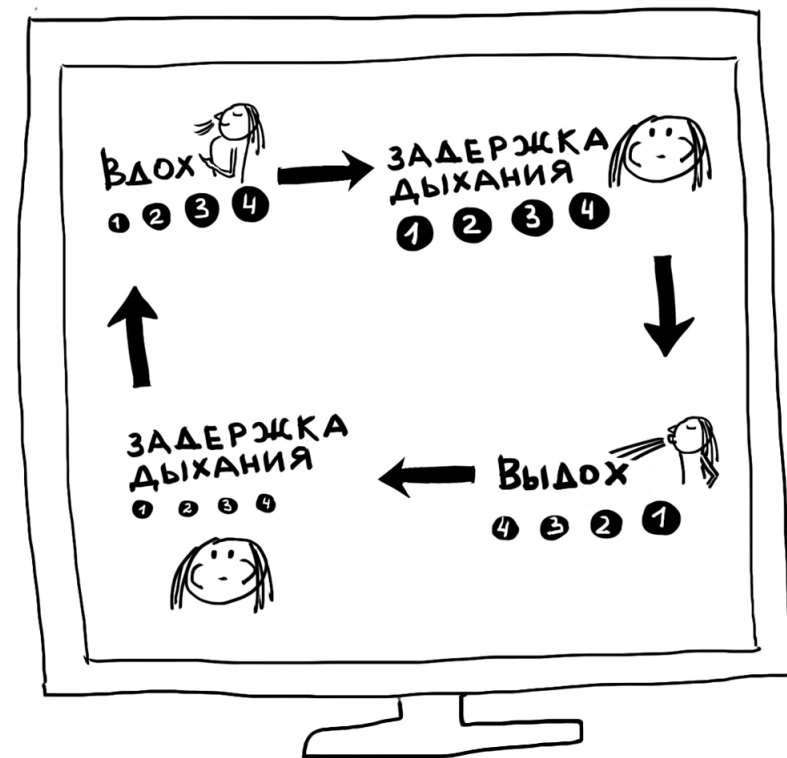
*В. Франкл*



# Дыхание по квадрату помогает быстро успокоиться



## ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



НАЙДИТЕ ВЗГЛЯДОМ ЛЮБОЙ ПРЕДМЕТ НАПОМИНАЮЩИЙ КВАДРАТ. ДВИГАЙТЕСЬ ПО НЕМУ ТОЛЬКО ГЛАЗАМИ. В ПЕРВОМ УГЛУ ВЫ ВДЫХАЕТЕ НА 4 СЧЕТА, ВО ВТОРОМ – ЗАДЕРЖИВАЕТЕ ДЫХАНИЕ НА 4 СЧЕТА, В ТРЕТЬЕМ – ВЫДЫХАЕТЕ НА 4 СЧЕТА, В 4 СНОВА ЗАДЕРЖИВАЕТЕ. И ТАК ПО КРУГУ НЕ МЕНЕЕ 5 МИНУТ.

# Заземление через тело



1. Замедлите дыхание. Сделайте медленный глубокий ВДОХ и ВЫДОХ.
2. Ощутите, что чувствует ваше тело, поддерживаемое тем, на чем вы сидите
3. Медленно прижмите ноги к полу. Почувствуйте опору под ногами.
4. Почувствуйте свои руки и медленно сожмите-разожмите ладони

# Заземление через каналы восприятия

Молча в уме или вслух  
перечислите следующее:

5 предметов, которые вы  
видите

4 осязаемых предмета

3 слуховых ощущения

2 обоняемых запаха

1 вкусовое ощущение

5 - 4 - 3 - 2 - 1

## ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Молча (в уме) или вслух перечислите следующее: 5 предметов визуального восприятия (можно конкретного цвета), 4 слуховых ощущения, 3 осязаемых предмета, 2 обоняемых запаха и 1 вкусовое ощущение.



**5**

вещей,  
которые  
можешь  
увидеть



**4**

вещи,  
которые  
можешь  
потрогать



**3**

вещи,  
которые  
можешь  
услышать



**2**

вещи,  
которые  
можешь  
понюхать



**1**

вещь,  
которую  
можешь  
попробовать  
на вкус

**Судьба** – события, которые уже произошли

**Свободное пространство** – возможности, которые нам доступны

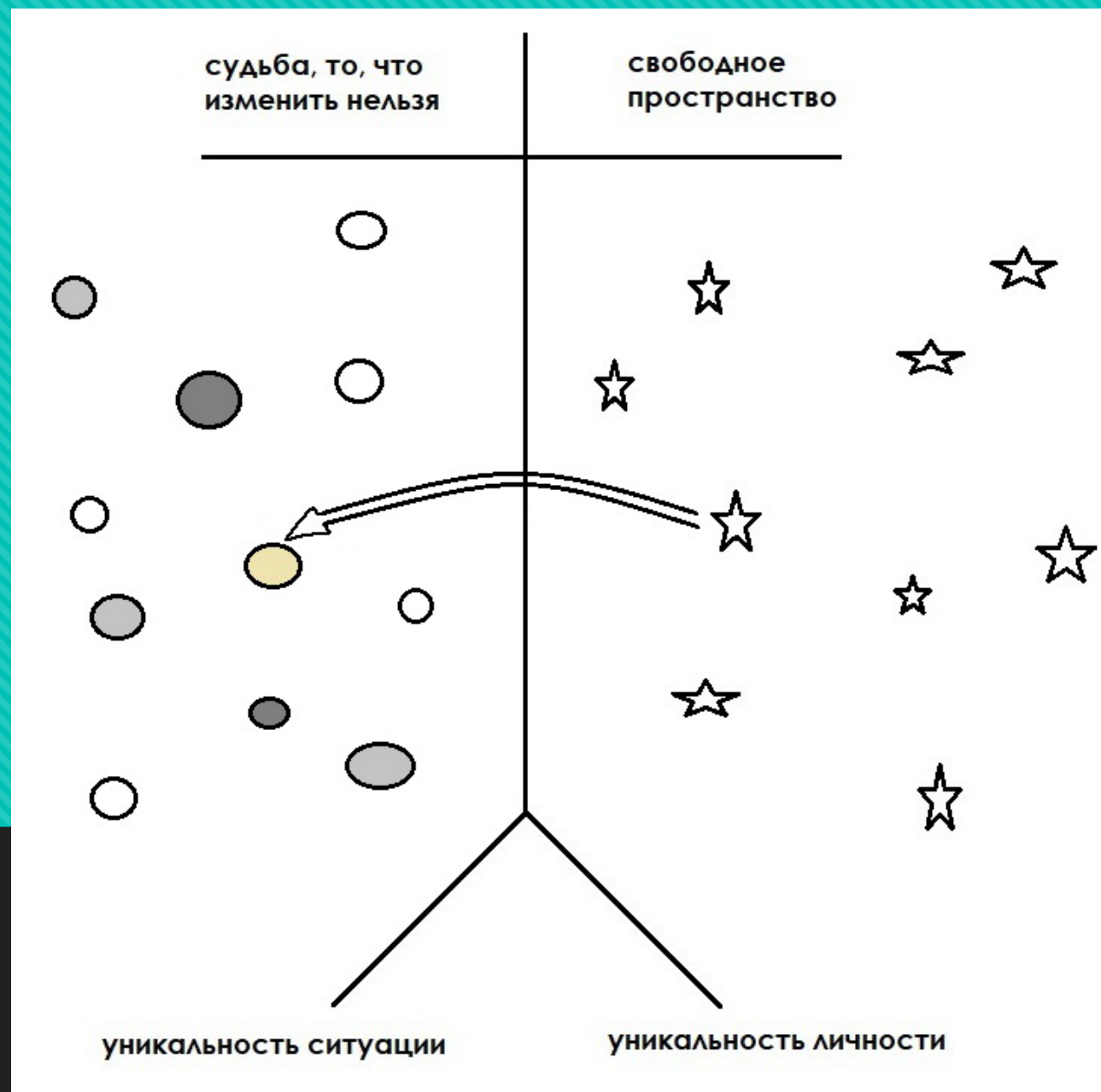
**Выбор** – признание конкретной возможности достойной для воплощения

**Реализация** – осуществление выбранной возможности = созидание своей судьбы

**Отношение** – «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь» (Виктор Франкл)

Схема

**СУДЬБА - СВОБОДА**



# А можем ли мы посмотреть на встречу с болезнью как шанс для того, чтобы:

- Реализовать свои возможности
- Обрести свободу
- Стать самому себе хозяином
- Выполнить то, что было не закончено или не сделано
- Обнаружить забытые или скрытые способности
- Дать себе время для получения наслаждения
- Переоценить жизнь

# Как помочь болеющему человеку?

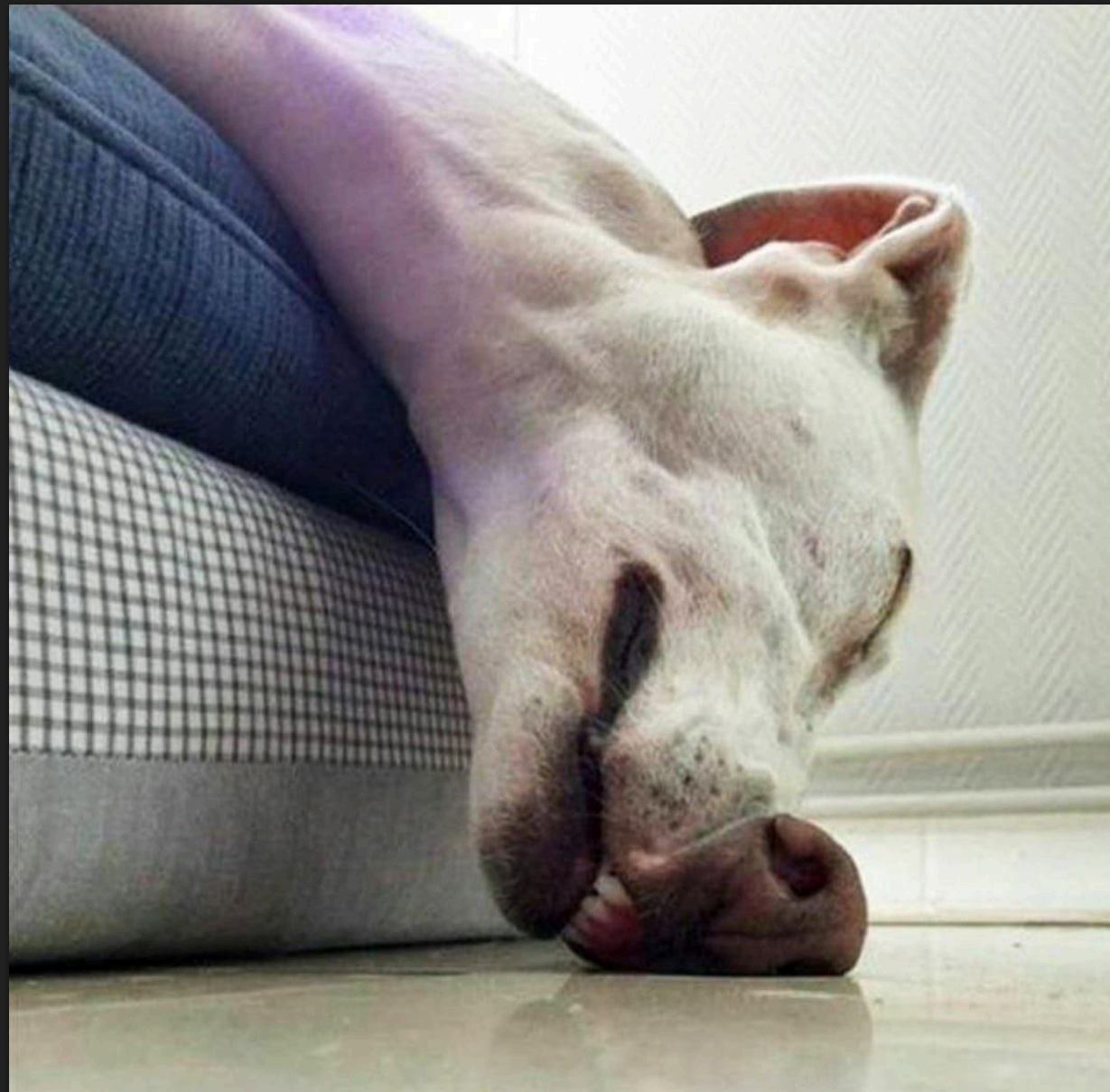
- Постарайтесь выделять время на заботу о болеющем («Я здесь, давай я что-то сделаю для тебя»)
- Искренне, по-настоящему, присутствуйте рядом. Дарите внимание и тепло, этим всегда можно поделиться
- Помните, что перепады настроения болеющего могут быть никак не связаны с вами
- Не стоит заставлять человека делать то, что нам кажется верным. Однако мы можем говорить о своей позиции с помощью «Я-сообщений» (Например, «Мне грустно, когда ты отказываешься от лечения»).
- Важно понимать, что для действенной помощи болеющему нужно заботиться и о себе

Испытывать чувство стыда, вину, беспомощность, усталость, страх, раздражение, агрессию в адрес близкого - **это нормально**. Важно то, что вы с этим будете делать.



**ПЕРЕРЫВ**

**До встречи после  
перерыва!**



# ДЕРЕФЛЕКСИЯ – фокус внимания на хорошее



Находясь в саду жизни,  
будем поливать цветы,  
а не сорняки...



# Николай Рубцов

В горнице моей светло  
В горнице моей светло.  
Это от ночной звезды.  
Матушка возьмет ведро,  
Молча принесет воды...  
Красные цветы мои  
В садике завяли все.  
Лодка на речной мели  
Скоро догниет совсем.

Дремлет на стене моей  
Ивы кружевная тень.  
Завтра у меня под ней  
Будет хлопотливый день!  
Буду поливать цветы,  
Думать о своей судьбе,  
Буду до ночной звезды  
Лодку мастерить себе...

# Итоги

- Что уносите с собой?
- Что важное прозвучало для Вас сегодня?
- Появились ли конкретные идеи, которые можно воплотить в жизнь?



**Важно!**

На что направлен  
фокус внимания,  
то и возрастает



# Спасибо за внимание



*Ведущие:*

*Екатерина Лозовикова - медицинский психолог, экзистенциальный консультант, онкопсихолог*

*Людмила Бударина – экзистенциальный консультант, логотерапевт, онкопсихолог*

# Международный Институт Экзистенциального Консультирования -

**это:**

- проживание экзистенциального мировоззрения,
- терапевтическое пространство с обширной географией,
- продолжение традиции наших учителей А.Е. Алексейчика, А.В. Гнездилова



МИЭК

[miekspace.ru](http://miekspace.ru)

с 1999г.

Девиз МИЭК: «Врач, исцелился сам»  
Образование в МИЭК – это скорее труд преобразования  
слушателем своей жизни, чем собственно обучение.