



СТРАХ РЕЦИДИВА

Семиглазова Татьяна Юрьевна, д.м.н., профессор, заведующая научным отделом инновационных методов терапевтической онкологии и реабилитации, ведущий научный сотрудник, врач-онколог ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Петрова», Санкт-Петербург

Пестерева Елена Викторовна, к.п.н., доцент кафедры психологии экстремальных и кризисных ситуаций СПбГУ, научный сотрудник отдела инновационных методов терапевтической онкологии и реабилитации ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Петрова», старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин и биоэтики СПбГПМУ, Санкт-Петербург

Чулкова Валентина Алексеевна, к.п.н., доцент отдела учебно-методической работы ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Петрова», Санкт-Петербург

Страх рецидива — самый частый из страхов, с которым сталкиваются люди, прошедшие лечение онкологического заболевания. Он связан с мыслями и волнениями, что вновь может возникнуть опасность, угрожающая жизни, что придется снова проходить долгое и непростое лечение.

Причины формирования страха рецидива

Во время длительной терапии пациент живет в ситуации реальной опасности, которая вынуждает его мобилизовать все усилия для лечения. Когда опасность миновала, и лечение успешно завершилось, человек может продолжать жить в режиме повышенной бдительности. В ходе болезни и ее лечения люди множество раз сталкиваются (лично или через опыт других больных) с различными пугающими ситуациями, которых хотелось бы избежать. Обычно среднестатистический человек не встречается с таким количеством боли и опасности. Потому память об этом опыте и становится источником страха перед болезнью и ее рецидивом.

В основе страха рецидива могут быть скрыты другие страхи. Имеет большое значение и общий уровень тревоги пациента. Так, при завершении лечения и выписки из стационара, человеку предстоит решить множество вопросов, связанных с возвращением к привычной жизнедеятельности. Возникают вопросы к ожидаемому будущему: с одной стороны человек стремится возвратиться к трудовой деятельности, а с другой — боится социальных контактов, которые сопутствуют ей. На этом фоне может возникнуть чувство неуверенности (из-за сомнений в возможности трудиться с тем же эмоциональным и физическим напряжением). В такой ситуации внимание к чувствам и их анализ помогут человеку увидеть, какие тревоги и страхи к чему относятся.

На возникновение страха рецидива оказывает влияние степень доступности различного вида помощи: медицинской, социальной, семейной поддержки — все они позволяют восстанавливать свои силы и обеспечивают психологическую устойчивость человека.

Также стоит обратить внимание на личностные факторы, способствующие развитию страха рецидива, — это повышенная впечатлительность, высокий уровень тревоги, наличие негативного опыта, а также определенный стиль мышления (например, склонность фиксироваться на негативе, воспринимать все в черно-белом цвете, катастрофическое мышление — привычка переоценивать вероятность того, что произойдет что-то плохое).

Проявления страха рецидива

СТРАХ РЕЦИДИВА МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ НЕСКОЛЬКИМИ СПОСОБАМИ:

- Выраженная озабоченность тем, что онкологическое заболевание может вернуться или прогрессирует (при объективном медицинском подтверждении, что это не так);
- Избирательное внимание к теме рецидива. При этом возможна неверная интерпретация событий и попытка связать не связанные между собой явления;
- Невозможность планировать будущее;
- Нарушение хода привычной жизнедеятельности в связи с беспокойством о своем здоровье;
- Прохождение внеплановых консультаций и необоснованных с медицинской точки зрения обследований;
- Когда медицинское обследование не дает основания для волнения, однако это приносит лишь кратковременное успокоение, а затем страх возникает снова;
- Ограничение активности и снижение социальных контактов, нарушение сна, изменение аппетита и другие проявления симптоматики невротического спектра;
- Не всегда страх рецидива проявляется напрямую. Например, он может смещаться на безосновательное волнение о здоровье близких.

Рекомендации пациенту со страхом рецидива

В настоящее время онкологическое заболевание — не приговор, а диагноз хронического заболевания. У человека может быть много хронических болезней (неврологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.). Естественно, что жизнь в связи с болезнью меняется (возможно, в чем-то она становится более ограниченной), но вместе с тем, какая бы жизнь ни была, — это жизнь. Перед человеком в ситуации хронического заболевания стоит задача: научиться жить с учетом заболевания. Для этого требуется следующее:

1. Организовать регулярное и последовательное медицинское сопровождение. Необходимо опираться на мнение специалистов, в частности своего лечащего врача, который знает не о болезни в целом, а о заболевании конкретного пациента и том, как оно протекает. При этом медицинские обследования следует делать не чаще, но и не реже того, как рекомендует врач.
2. Важно принять, что неопределенность является неотъемлемым компонентом жизни в целом, как и в ситуации с онкологическим заболеванием. Человек может справиться с неопределенностью и страхами, которые переживает после завершения лечения, так как у него есть опыт: достаточно вспомнить, как много неопределенности и тревог было в процессе лечения.
3. Определить зону собственного контроля. Не все в жизни мы можем контролировать — это факт. Когда мы принимаем этот факт, становится легче. От пациента тоже многое зависит. Например, своевременное посещение врача, отношение к болезни и лечению, мотивация на выздоровление, поддержание здорового образа жизни. Важно определить свою зону ответственности и контроля в ситуации с заболеванием и направить силы на то, что действительно можно сделать.
4. Развивать способность замечать хорошее. Важно учиться направлять свое внимание на те события жизни, слова и моменты близости с другими людьми, которые принесли положительные эмоции. Это позволит быть более устойчивым к стрессу. Стоит отмечать и хранить в памяти все разные приятные впечатления и события. Например, чаще вспоминать о вещах, которые прячутся и приносят удовольствие, какими бы незначительными они ни казались в сравнении с переживаемым страхом рецидива. Не следует забывать, что внутренний фундамент устойчивости человека строится на маленьких, но лично значимых для него событиях.
5. Жить здесь и сейчас. В жизни практически невозможно дожидаться времени, на которое мы часто надеемся, чтобы наконец-то расслабиться и порадоваться. Не стоит откладывать жизнь на потом. Нужно проживать ее активно (насколько это возможно), вопреки всем сложностям.
6. Формировать позитивное мышление. Для этого можно зафиксировать свои мысли в момент страха, а после, в эмоционально спокойный период, попробовать переформулировать их на более позитивные. Например: «Данный курс лечения проходит слишком хорошо. Боюсь, что это затишье перед бурей» → «Буду радваться этому дню и запасаться силами на будущее, каким бы оно ни было»; «Я себя чувствую плохо. Боюсь, что это рецидив» → «Плохое самочувствие может быть вызвано разными причинами. Надо понаблюдать, а в случае сомнений обратиться к врачу».
7. Анализировать источники личного волнения и страха рецидива. У каждого человека есть свои чувствительные места, запускающие активный стрессовый отклик. Источники этих связей связаны с тем, как человек связан с ситуацией или усиливается в определенные дни. Знание этого позволит предвидеть определенные реакции и вовремя получить эмоциональную поддержку.
8. Пробовать выражать свои чувства и переживания, описывать свой страх. Можно также давать выход эмоциям через движение, творчество.
9. Снизить интенсивность переживаний. Уменьшить страх рецидива помогут различные методы снятия напряжения — практики релаксации, дыхательные техники, медитация.
10. Организовать свою жизнь с учетом заботы о себе. Следует начать с простых шагов — постараться наладить режим сна, питание. Важно помнить, что нет специальной диеты, которая позволит уберечься от рецидива, как нет и продуктов, которые могли бы спровоцировать его. Однако приверженность здоровому образу жизни в целом благоприятно сказывается на здоровье человека.