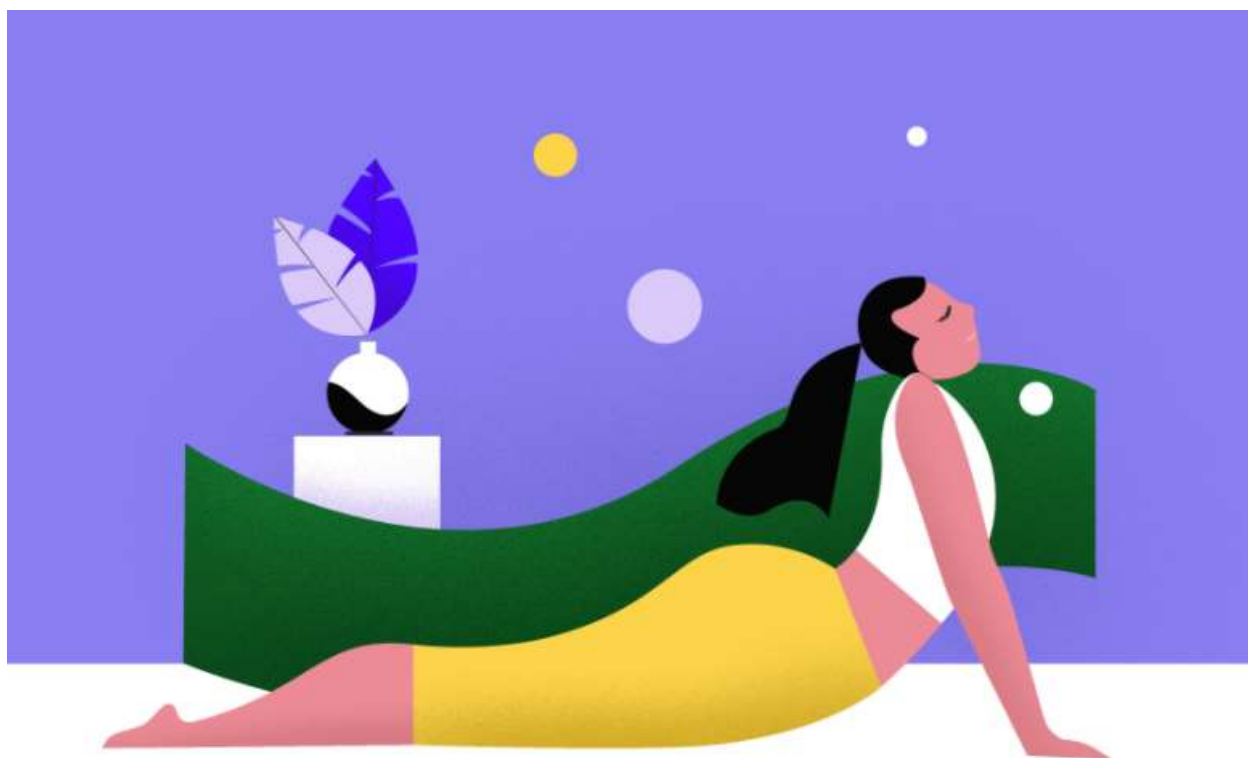


5 шагов к полноценной жизни



Впервые услышав свой диагноз — рак, — вы, скорее всего, испытали шок, страх и подавленность. Это совершенно нормальная реакция, но важно, чтобы в дальнейшем негативные эмоции не захватили вас. Тревога и депрессия мешают лечению, снижают веру в его эффективность или вообще могут заставить игнорировать болезнь, из-за чего прогноз выживания ухудшается. В этом материале рассказываем о пяти шагах, которые помогут победить в первую очередь себя, чтобы вновь обрести полноценную жизнь.

1. Психологическая стрессоустойчивость
2. Полноценный сон
3. Физическая активность
4. Диафрагмальное дыхание
5. Адекватное питание

Жизнь с диагнозом наполнена стрессом. При этом психическое напряжение и расстройство потенциально могут влиять на исход заболевания. Снижение симптомов депрессии в течение года у пациенток с метастатическим раком молочной железы

сопровождалось увеличением продолжительности жизни. Все онкоположительные продолжали получать назначенное врачом стандартное лечение в полном объеме¹. Это подтверждает, что без психологической помощи не обойтись. Подойдут занятия с психологом один на один или в группе, а также самостоятельная работа. Вот несколько советов, которые помогут справиться со стрессом.

1. **Смейтесь чаще.** Читайте юмористические книги, смотрите комедии, выступления комиков, стендапы, сами рассказывайте анекдоты. Смех заразителен! Хорошее настроение позитивно влияет на стрессоустойчивость и повышает естественную активность².
2. **Не держите эмоции в себе, даже негативные.** Для этого есть четыре работающих техники.

Техника № 1

Ведите личный дневник. Самый простой и безопасный метод, который поможет понять свой тип мышления и изменить его в лучшую сторону. Выделяйте на это хотя бы по 15 минут в день. Подробно записывайте негативные мысли и чувства и их причины в конце каждого дня минимум две недели, а затем прочитайте их через неделю. Поразмышляйте над записями и придумайте к каждой мысли и причине контраргументы. Например, если вас толкнул прохожий и вы подумали, что он ужасный человек, убедите себя, что вы приняли это слишком близко к сердцу. Пофантазируйте и придумайте новые причины его поступка. Например, он мог опаздывать на первое в жизни выступление дочери. Если вы все будете делать правильно, то позитивные мысли начнут появляться автоматически и вы сможете радоваться чаще.

Техника № 2

Рассказывайте о своих страхах близким. В стрессовой ситуации очень важно не замыкаться в себе. Да, возможно, близкие не смогут в полной мере понять ваши эмоции или правильно поддержать (если только они не профессиональные психологи), но доверительное общение в любом случае — один из самых эффективных способов облегчить душевную боль.

Техника № 3

Не стесняйтесь выражать эмоции перед собой. Плачьте, смейтесь, кричите, если ситуация позволяет и вы никому не

навредите. Хороший вариант — пойти на курсы актерского мастерства или танцев, где эмоции превращаются в искусство.

Техника № 4

Учитесь отвлекаться от негативных мыслей. С одной стороны, эмоции нельзя игнорировать и прятать в себе, а с другой — важно не дать им захватить вас целиком. Для этого можно, во-первых, проводить больше времени со значимыми для вас людьми, а во-вторых, научиться **расслаблению**, потому что оно — естественный противовес негативу.

Вот простая инструкция:

- выберите спокойное место;
- сядьте в комфортную позу;
- закройте глаза;
- расслабьте каждую мышцу, начиная с ног и заканчивая лицом;
- дышите медленно и естественно;
- будьте пассивными, позвольте мыслям свободно приходить и уходить;
- продолжайте этот процесс около 20 минут, но не включайте будильник;
- когда будете готовы, откройте глаза и снова займитесь делами. Попробуйте метод прогрессивного расслабления мышц. С помощью него вы сможете поймать и скорректировать собственные негативные эмоции еще до того, как они повлияют на общее настроение. Суть метода в поочередном сокращении и расслаблении мышц по всему телу. Вам нужно удерживать напряжение в определенных мышцах 10–15 секунд, а затем расслаблять их. Сначала нужно концентрироваться на мышцах ног, затем живота, рук, плеч, шеи, челюсти, глаз и наконец лба. Запомните каждое ощущение. Со временем вы начнете понимать, когда ваши мышцы напряжены. Например, вы можете заметить, что ваш лоб нахмурен, а уголки рта опущены, когда управляете автомобилем или стоите в очереди в магазине. Как только почувствуете это напряжение, постарайтесь освободиться от него до того, как беспокойство усилится³.

Попросите родных поддержать вас. Скажите семье прямо, чем именно вам нужно помочь: сопереживанием, советом, работой по дому. Часто близкие теряются так же, как и вы, но это не значит, что они не хотят помогать. Хорошие отношения и общение внутри семьи — важное условие для мотивации к жизни⁴.



Из-за выраженной астении (быстрой утомляемости и усталости после обычной нагрузки, которая не проходит после отдыха) потребность в крепком сне возрастает. Но часто бывают ситуации, когда не только лечение, но страх, беспокойство, раздражительность и эмоциональная нестабильность вызывают нарушения сна. Чтобы минимизировать эти факторы, запомните важные правила:

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Диапазон отклонения от режима в выходные дни не должен превышать двух часов.
- Не ложитесь спать, когда злитесь, сначала постарайтесь успокоиться.
- Выработайте определенный ритуал засыпания (например, прогулка перед сном, чтение книги, принятие ванны или теплого душа).
- Используйте кровать только для сна, а не для того, чтобы есть, читать, лежать.
- Не наедайтесь на ночь.
- Отложите гаджеты минимум за час до сна.
- Избегайте стрессовых ситуаций, умственных нагрузок в вечернее время.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями в утреннее или дневное время или не позднее чем за три часа до сна.

Не только сам диагноз, но и переживание терапии может оказаться источником стресса. Регулярная **физическая активность** по 30 минут в день поможет повысить иммунитет, психологическую стрессоустойчивость и укрепить сердечную и легочную системы и костно-мышечные ткани. Даже если вы вынуждены вести пассивный образ жизни или имеете какие-либо ограничения в связи с болезнью, сможете почувствовать себя лучше уже при минимальной регулярной активности⁵.

Систематические упражнения, развивающие гибкость, помогают снять напряжение в теле, которое неизбежно возникает на разных этапах лечения. Практикуйте мягкое растягивание рук и ног, сгибание шеи из стороны в сторону, круговые движения плечами. Если после хирургического лечения появилась необходимость в протезе, не отказывайтесь от него, иначе могут появиться двигательные и трофические нарушения.

Диафрагмальное дыхание, то есть медленное, глубокое дыхание животом. Оно может оказать положительное влияние в момент сильных эмоций, в том числе страха перед процедурами. Медленный и глубокий выдох способствует замедлению сердечного ритма. Помните, что это не терапия скорой помощи, а долговременная тренировка, которая коренным образом улучшает здоровье и успокаивает реакции организма⁵. Ее нужно выполнять два раза в день по пять минут на работе или дома. Для более быстрого и стойкого эффекта во время обучения медленному глубокому (диафрагмальному) дыханию можно слушать музыку. Как только вы научитесь правильному диафрагмальному дыханию, сможете использовать его в стрессовых моментах для предотвращения нездоровых отрицательных или разрушительных реакций. Один из удачных видов физической активности в сочетании с релаксацией и дыхательной гимнастикой⁶. Уже через 12 недель регулярных занятий снижается ощущение физической боли, усталость, тревога, депрессия. Бесплатные видеоуроки вы сможете легко найти в интернете.

Питайтесь правильно. Нельзя употреблять много простых углеводов (сладкого, кондитерских и мучных изделий, выпечки, газированных напитков и пр.) и жиров, стоит избегать употребления соленых, копченых и острых продуктов, алкоголя,

прием которых приводит к задержке жидкости, что усугубляет отеки. Кроме того, такое питание — фактор риска онкопатологии и повышает риск рецидива заболевания⁷.

Часто у людей на химиотерапии развивается мукозит, что вообще лишает человека желаний и возможности есть. Для таких пациентов разработаны специальные напитки, сбалансированные и адаптированные под потребности каждого.

Важно всю оставшуюся жизнь помнить, что гиподинамия и избыточная масса тела сокращают ремиссию и повышают риск рецидива⁸.

Помните: если у вас диагностировали рак, испытывать тревогу и страх нормально, но очень важно не впасть в депрессию. Указанные шаги помогут пациенту и врачу совместно остановить развитие болезни. Ежедневная работа над собой — залог счастливой жизни, а врачи и семья помогут ее сохранить.