

Как положительно повлиять на выздоровление.

Отношение пациентов к болезни. Как положительно повлиять на исход заболевания и ускорить выздоровление?

Как отношение пациентов к собственному заболеванию влияет на выздоровление? Что может положительно повлиять на исход заболевания и ускорить выздоровление либо обеспечить наступление стойкой ремиссии, если заболевание протекает в хронической форме? С такими вопросами часто обращаются родственники и тяжелобольные пациенты.

Всем известно, что длительные эмоциональные переживания, негативные ментальные программы, фрустрации отрицательно сказываются на состоянии здоровья, являясь причинами многочисленных заболеваний либо факторами, способствующими развитию болезней.

Вместе с тем, к факту наличия болезни люди относятся по-разному: кто-то начинает активно противодействовать развивающемуся недугу и вступает с болезнью в бескомпромиссную борьбу, многие отличаются тем, что испытывают пассивно-страдательное отношение или «уходят в болезнь» полностью и без оглядки, есть и те, кто начисто отрицает заболевание или занимают позицию спокойного выжидания. Перечисленные позиции всего лишь демонстрируют личностные реакции и некоторые виды психологических защит. Наиболее чревато негативными последствиями поведение, выражающееся реакциями отрицания серьезного заболевания, игнорирование необходимого лечения.

Если человек сознательно подавляет неприятные мысли об опасной болезни, заменяет их идеализированным взглядом на будущее и отрицает реальную угрозу, стремясь уберечь свою психику, то в результате подобного искажения действительности упускается время на обследование и лечение, а болезнь принимает тяжелую хроническую форму.

Если в поведении взрослого человека вдруг проявляется детскость, повышенная обидчивость, наблюдается рост зависимости от других лиц, беспомощность, при этом возрастает внимание к себе, предъявляются повышенные требования к другим, с целью обеспечить их заботу о себе, то это признаки регрессивного поведения.

Слишком тревожные люди испытывают чувство сильного беспокойства, излишне себя критикуют, проявляют повышенную озабоченность здоровьем там, где реальной угрозы не существует. Они

накручивают себя и родственников мыслями о возможной опасности, чем еще больше усугубляют свое состояние.

У части пациентов развивается неверие в собственные силы и возможности медицины, появляется пониженное настроение, что может перерасти в полноценную депрессию, при которой человек не видит выхода из сложившейся ситуации и не предпринимает никаких действий для ее изменения.

Описанные варианты отношения пациента к заболеванию отнюдь не способствуют его исцелению. Что же необходимо делать? Как положительно повлиять на процесс выздоровления?

1. Необходимо четко осознать, что возникшая болезнь, появившиеся симптомы – это сигнал о необходимости корректировки способов деятельности, взаимоотношения с миром, взглядов, отношений с окружающими, эмоциональных состояний. Он показывает, что нужны немедленные изменения.
2. Этот сигнал необходимо принять. Принятие означает понимание человеком, что сложившаяся ситуация существует здесь и сейчас, она является фактом, в ней необходимо разобраться и определить пути к изменению. Работа по изменению проходит в 2 направлениях – медицинском и психологическом.
3. Следует пройти медицинское обследование, необходимые анализы и процедуры. Получить заключение и рекомендации врача, неукоснительно соблюдать их, принимать назначенные лекарственные препараты. При постановке на диспансерный учет своевременно посещать специалиста и проходить дополнительные обследования для обеспечения наблюдения за динамикой развития заболевания.
4. Важно понять, что человек способен помочь себе в выздоровлении, для этого его организм имеет необходимые возможности. Доказательствами являются многочисленные исцеления от тяжелейших заболеваний. Исцеление осуществляется с использованием собственных внутренних резервов, поскольку сознание и тело являются частями единой системы.
5. Стоит разобраться и проработать вопросы смысла и преимуществ болезни. Основными из них являются: уход от психотравмирующей ситуации, сложной проблемы; возможность таким способом получить недостающие заботу, внимание и любовь значимых лиц; сигнал для

переоценки характера взаимодействий с окружающими, жизненного пути, отношения к Миру. Целесообразно найти альтернативные болезни пути разрешения указанных вопросов, с тем, чтобы начать процесс трансформации.

6. Разработать четкий пошаговый план выздоровления и придерживаться его. Мероприятия этого плана должны включать в себя конкретные шаги, прямо направленные на исцеление, а также способствующие ему. Например:

- нормализация режима труда и отдыха
- избавление от зависимостей и вредных привычек
- коррекция питания и снижение веса
- построение индивидуальной модели здоровья и способов релаксации
- работа с убеждениями человека (коррекция ограничивающих и встраивание поддерживающих убеждений)
- коррекция проблемных взаимоотношений и конфликтов

7. Известно, что задумаешь, то и получаешь. Поэтому, в процессе исцеления необходимо задуматься о том, как изменится ситуация после выздоровления, какими дополнительными возможностями и преимуществами человек сможет воспользоваться. Создать (совместно с психологом) яркие мотивирующие образы здорового себя и работать с ними на постоянной основе .

8. Ни в коем случае болезнь не должна подчинить себе личность. Именно благодаря приобретению опыта по преодолению трудностей у человека появляется возможность задуматься о главных ценностях в своей жизни и осуществить их реализацию.

Медицинский психолог является специалистом, оказывающим пациенту помощь в формировании правильного отношения к болезни и в работе с ранее описанной психологической составляющей процесса исцеления.

Эффективное взаимодействие пациента, его лечащего врача и медицинского психолога является залогом успешного выздоровления.