

## В ПОМОЩЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ:

### Ваши проблемы и способы их преодоления

Сейчас, когда Вы читаете эту брошюру, Вы находитесь в одной из самых сложных ситуаций, в каких может оказаться человек. Необходимость проведения достаточно неприятных диагностических процедур, ситуация неопределенности, опасность развития серьезного заболевания — все это создаст для Вас дополнительные психологические трудности. В такой ситуации вполне возможны не очень разумные поступки, большинство из которых Вы бы никогда не сделали, находясь в спокойном состоянии. Хотя Вам, может быть, в этот момент кажется, что все бессмысленно, Вы ничего не потеряете, прочтя этот небольшой текст. Может быть, он поможет избежать хотя бы некоторых из этих неразумных поступков, а к каким-то вещам Вы отнесетесь спокойнее.

Ваша тревога в значительной степени основывается на том, что ситуация, в которую Вы попали, крайне неопределенна. Вы не все понимаете, и у Вас отсутствует жизненно необходимая информация. При этом значительная часть Ваших трудностей носит чисто субъективный, психологический характер, и некоторые простые советы могут оказаться полезными.

Цель нашей брошюры состоит не в том, чтобы полностью изменить сложившуюся ситуацию — к сожалению, это невозможно. Трудности, с которыми Вы столкнулись в настоящее время таковы, что многие из них Вам придется преодолевать самостоятельно, несмотря на максимально возможную помощь врачей и теплую поддержку со стороны Ваших близких.

Но в борьбе с вашей бедой Вы не одиноки, и, к тому же, Вы не первый человек, попавший в подобную ситуацию. Поэтому нам кажется, что рекомендации, основанные на большом опыте решения подобных проблем, накопленном как врачами-профессионалами, так и пациентами, успешно противостоявшими болезни, могут оказаться полезными для Вас. Мы постараемся обобщить некоторые конкретные советы, которые помогут Вам справиться с обычными затруднениями, возникающими в подобных ситуациях.

Данная брошюра создавалась Независимой ассоциацией детских психиатров и психологов при финансовой поддержке Компании Брис-тол-Майерс Сквибб.

Советы, включенные в нее, охватывают широкий круг повседневных вопросов и проблем, с которыми сталкивается каждый больной. Несмотря на

казалось бы простоту, человеку, попавшему в такую ситуацию впервые, многие из них кажутся неразрешимыми. В их число входят прежде всего следующие:

- ▶ Как лучше всего вести себя в сложившейся ситуации?
- ▶ Как принять то, что с Вами происходит?
- ▶ Как лучше организовать свой режим?
- ▶ Как общаться с врачом, с близкими?
- ▶ Как избежать необоснованных страхов?
- ▶ Как не совершить типичных ошибок?

## ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ ВЫ СТОЛКНЕТЕСЬ

Самое первое и, пожалуй, наиболее сложное — необходимость рационального, разумного примирения с создавшейся ситуацией. Да, она крайне неприятна и, бесспорно, вызывает в Вас самые тягостные чувства, но худшее, что Вы можете сейчас сделать, — это занять «позицию страуса», который прячет голову в песок, думая, что таким образом избавился от всех проблем. На какое-то время Вам действительно станет легче от того, что Вы будете игнорировать ситуацию и связанные с ней неприятности, но очень маловероятно, что ситуация разрешится сама собой лишь потому, что Вы не хотите ее принимать. Более того, пытаясь закрыть глаза на неприятную реальность, Вы рискуете упустить бесценное время, столь необходимое сейчас Вам и Вашим врачам для того, чтобы попытаться что-то исправить.

Вам выбирать: приятное неведение или неприятное знание. Только помните, что приятное неведение рано или поздно все равно закончится, а неприятная правда за это время может стать еще неприятней. Каждый человек стремится по мере возможности не замечать или игнорировать неприятности, в особенности если исправить их не в его силах. Это нормальная психологическая защита, помогающая нам в повседневной жизни не «заикливаясь» на неприятностях. Но то, что хорошо в обычной жизни, — не всегда полезно в ситуации стресса. Психологическая защита возможна и очень полезна, только если она не приведет к утрате контроля над ситуацией. Вы еще сможете вернуться к такой защите, когда это будет безопасней.

Еще хуже — поддаться апатии и отчаянию, так как они будут истощать силы, которые понадобятся Вам для лечения. Апатия и отчаяние помимо того, что ухудшат Ваше психическое самочувствие, очень вредны и для физического состояния.

Многочисленные исследования показывают, что эти эмоциональные расстройства приводят к ухудшению функционального состояния организма, снижению иммунитета. Активные, энергичные люди значительно лучше переносят болезни, меньше подвержены осложнениям, быстрее и легче выздоравливают.

Еще старые врачи замечали, что раны победителей заживали быстрее, чем такие же раны побежденных!

Механизм влияния эмоций-на тело не очень хорошо известен, но любой врач может привести десятки, если не сотни примеров такого влияния. В онкологии в особенности отмечено, что как только человек поддается отчаянию или впадает в апатию, его заболевание сразу начинает протекать хуже. И, напротив, больные, вступавшие на путь активной борьбы несмотря на то, что объективно находились в куда худшем состоянии, чаще выздоравливали.

Не поддавайтесь страху. Страх --не лучший советчик. Поддавшись ему, Вы можете наделать глупостей, о которых потом будете жалеть. Он застилает глаза, придавая событиям несвойственное им значение. Находясь в аффекте страха, Вы не сможете ни адекватно оценить ситуацию, ни найти разумного выхода. Все Ваши силы уйдут лишь на то, что Вы будете «переживать», в то время когда нужно действовать. Так же, как апатия и отчаяние, страх парализует силы и ухудшает деятельность организма. Лучшее лекарство от него — перейти к любому виду активности, поскольку только в этих условиях он сможет рассеяться. Ситуация страха похожа на порочный круг: чем больше человек боится, тем больше прячется от реальности; чем больше он прячется, тем меньше у него возможностей понять ситуацию и найти из нее хоть какой-то выход.

## КАК ОТНОСИТЬСЯ К БОЛЕЗНИ?

Существует несколько распространенных типов отношения к болезни. Можно считать болезнь неприятной ситуацией, можно — врагом, которого необходимо победить. И то, и другое в этом случае подходит, поскольку содействует адаптации, правильному приспособлению. Намного хуже начать относиться к себе как к жертве и начать себя жалеть. Жалеть себя столь же бесперспективно, как и предаваться отчаянию. Времени это отнимает много, а полезных результатов не принесет никаких. Куда лучше направить свои силы на максимально возможное улучшение своего состояния. Помните, что самое тяжелое уже произошло, а теперь Вы оказались под наблюдением специалистов, и в любом случае у Вас есть шанс на излечение.

Не стоит ломать себе голову над вопросом «Почему это произошло именно со мной?». В поисках ответа на этот вопрос Вы вспомните множество

событий своей жизни, которые можно теперь интерпретировать как причину болезни. Не стоит тратить свое время на эти размышления. Ответа на подобные вопросы еще никому не удалось найти, а ощущать себя жертвой или неудачником Вы будете в полной мере.

В сложившейся ситуации лучше сконцентрироваться на том, что можно сделать, нежели на том, почему это произошло.

Повторим еще раз: Вы не первый человек, попавший в подобную ситуацию, другим людям удавалось с ней справиться, а значит никто не мешает и Вам попытаться найти наилучший из возможных выходов.

Если отбросить в сторону попытку пойти по пути «страусиной» политики и смотреть на сложившуюся ситуацию реально, то перед Вами лежит основная альтернатива — две противоположные позиции, из которых Вам следует выбрать подходящую лично для Вас:

► Можно занять активную позицию, стараясь наиболее деятельно участвовать в диагностическом и лечебном процессе. Вы будете интересоваться результатами проведенных анализов, участвовать в обсуждении и планов предстоящего лечения и вообще «все контролировать».

Преимущества этой позиции заключаются в том, что у Вас возникает ощущение полного контроля над ситуацией, снижается чувство тревоги и появляется уверенность в том, что ни один из необходимых компонентов наилучшего лечения не будет упущен. Никто и никогда не отнесется к Вашим делам более внимательно, чем Вы сами.

Недостатки такой установки заключаются в том, что Вы можете взвалить на себя слишком тяжелый груз ответственности, который трудно будет выдержать. Не стоит забывать и о том, что онкология — очень специальная область знания, требующая, для того чтобы что-то в ней понимать, долгих лет предварительного обучения и высокой квалификации. Слишком буквальная реализация «активной» позиции напоминает попытку подменить знания и опыт врача-профессионала энтузиазмом любителя. Вмешиваясь в его действия, Вы явно упустите шансы, о которых не знаете, и уделите слишком много внимания тому, что на самом деле совсем не важно.

► Возможна также и пассивная позиция, придерживаясь которой Вы целиком и полностью полагаетесь на знания специалистов.

Преимущества такой позиции заключаются в том, что Вы не утруждаете себя заведомо бессмысленными попытками самостоятельного решения вопросов — ведь Вам, очевидно, не хватит ни знаний, ни сил. Вы и так находитесь в трудной ситуации, и не стоит ее усугублять, пытаясь решить проблемы,

которые находятся в компетенции специалистов. Специальные вопросы должны решать специалисты, и лучше не мешать им, путаясь под ногами.

Недостатки этой позиции заключаются в том, что у Вас может возникнуть ложное ощущение того, что ситуация выходит из-под контроля, никто не хочет заниматься вашими проблемами, а врач не уделяет Вам достаточно внимания. Вспомните, что человеку всегда кажется, будто уделяемое ему внимание недостаточно, что его проблемы абсолютно уникальны и никто не в состоянии понять его, а уж тем более — помочь. Тем не менее, Вы знаете, что, хотя теплое отношение и необходимо человеку, оно не может заменить четких и последовательных действий специалиста. Может быть, это и к лучшему, что врач остается в первую очередь профессионалом, сохраняя хладнокровие и ясность ума.

Выбор позиции — индивидуальное дело, только Вы сами можете решить, что Вам лучше подходит. Вы можете либо получить полную и исчерпывающую информацию о плане обследования и предполагаемого лечения, либо целиком положиться на своего врача, не вдаваясь в детали. Самое главное, чтобы Ваша позиция была конструктивной, открытой и достаточно последовательной, для того чтобы лечение было максимально эффективным. Ваша непоследовательность, недоверие к врачу и стремление постоянно менять специалистов в иллюзорной погоне за «самым лучшим» из них, бесконечные изматывающие попытки проверить и перепроверить результаты обследований и рекомендации лечащего врача только отнимут у Вас время, силы и отнюдь не лишние деньги. Лучше всего попытаться найти разумный компромисс между «активной» и «пассивной» позициями, стараясь взять на себя то, что вы на самом деле сможете решить, оставив врачу делать то, что он сделает лучше. В борьбе против болезни лучше выступать в единстве с врачом, а для этого необходимо строить отношения на основе взаимного доверия и сотрудничества.

## ЧТО ТАКОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Несмотря на то, что Вы действительно находитесь в трудной ситуации, она далеко не безнадежна. Онкология к настоящему времени добилась заметных успехов и впечатляющих результатов в лечении. Тягостные душевные переживания пациентов, оказавшихся под наблюдением онкологов, связаны в первую очередь с тем, что вокруг слова «опухоль» существует нагромождение предрассудков и предубеждений.. К самым распространенным из них относится представление о том, что все опухоли, независимо от их типа и стадии развития, неизлечимы. Естественно, что любой человек при малейшем подозрении на опухолевое заболевание склонен впасть в депрессию или отчаяние. Нужно помнить, что среди более чем 200 известных видов опухолевых заболеваний далеко не все злокачественны. Более того, и большинство злокачественных

новообразований поддается современным методам лечения. Не стоит впадать в панику, если Вам не помогает тот или иной метод лечения: Ваш врач, располагающий широким арсеналом современных терапевтических средств, всегда сможет подобрать Вам эффективную терапию.

Онкологические заболевания связаны с тем, что часть клеток человеческого тела начинает вести себя «самостоятельно» и неограниченно делиться, мешая здоровым клеткам. В нормальных условиях организм располагает возможностями для управления процессом клеточного развития. Злокачественные новообразования связаны с утратой этого контроля. Частично причины такой поломки хорошо известны, но в большинстве случаев у ученых в настоящий момент есть лишь гипотезы относительно ее природы.

## ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Крайне сложна диагностика опухолевых заболеваний. Точный диагноз требует проведения сложного и длительного обследования, но важен для назначения правильного лечения. Поэтому, если врач настаивает на проведении дополнительных исследований, это не означает его низкой квалификации и не свидетельствует о незнании. Правильное и полное обследование необходимо в первую очередь для Вас.

Некоторые больные отказываются от предлагаемых диагностических процедур под предлогом их болезненности и в большей степени беспокоятся о том, что обследования могут привести к осложнениям, чем о том, какую пользу принесет правильная диагностика (а значит, и правильное и эффективное лечение). Врач, назначая диагностическое обследование, в первую очередь думает о пользе больного: в данной ситуации лучше лишний раз перепроверить, чем жалеть потом об упущенном. Даже если та или иная процедура кажется Вам лишней, «слишком много» информации не бывает, особенно в ситуации опухолевых заболеваний.

## КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Недостаток точных и полных знаний о причинах возникновения опухолей усложняет и ограничивает возможности их лечения. Тем не менее, у онкологов существует набор проверенных на опыте методов: операция, химиотерапия, лучевая терапия или их сочетание. Эти методы довольно сложны, не очень приятны, но позволяют добиться хорошего устойчивого эффекта. Оперативное лечение направлено на то, чтобы удалить саму массу изменившихся клеток. Хотя оно часто бывает травматичным (приходится удалять больные ткани), такой метод лечения в максимально кратчайшие сроки позволяет добиться хороших результатов. Однако часть опухолевых

клеток иногда попадает во время операции в организм, и поэтому оперативное лечение дополняют лучевым или химиотерапевтическим.

Лучевая терапия не столь травматична, как оперативное лечение, но требует более длительного времени и очень сложной аппаратуры. Она основана на том, что опухолевые клетки более чувствительны к различным видам облучения, чем здоровые ткани. Проводимое облучение рассчитывается таким образом, чтобы в максимальной степени сохранить здоровые клетки и полностью уничтожить все опухолевые.

Химиотерапевтическое лечение, так же как лучевая терапия, малотравматично. Оно также основано на повышенной чувствительности опухолевых клеток к различным химическим или биологическим препаратам. Так же как и лучевая терапия, оно требует длительного времени, но в случае успеха дает устойчивый эффект.

Иногда для получения максимального эффекта врачи сочетают несколько методов лечения, проводя их одновременно или последовательно. Для решения вопроса о предпочтительном методе лечения требуется оценить множество разнообразных факторов: строение ткани (гистологию), чувствительность опухолевых клеток к терапии, форму их роста, распространенность и пр. Не следует думать, что если врач меняет тактику лечения, то это обязательно говорит об ухудшении состояния пациента. На самом деле, в онкологии многие методы применяются в комплексе, так как именно такой подход является наиболее эффективным. На различных этапах терапевтического процесса используются разные методы, а в некоторых случаях применение одного необходимо для создания условий максимальной эффективности для другого метода.

В любом случае, какой бы позиции Вы ни придерживались, если у Вас возникли сомнения в правильности выбранной стратегии лечения, не стоит держать эти мысли в себе, боясь испортить высказанным недоверием отношения с врачом. Намного лучше открыто и откровенно обсудить с ним возникшие вопросы. Нет ничего хуже гнетущей атмосферы скрываемого недоверия. Очень полезно вести свободный, но достаточно полный дневник своего заболевания, в котором Вы можете фиксировать рекомендации врача, а также вопросы, которые Вы захотите ему задать. Не стоит отказываться от предлагаемого Вам лечения, если окажется, что обнаруженное у Вас опухолевое заболевание не злокачественно. Существует целый ряд промежуточных форм и этапов развития опухолевого заболевания. Доброкачественная опухоль под воздействием неблагоприятных условий или времени может перерасти в злокачественную, что потребует куда больших усилий в лечении. Пока она остается доброкачественной, можно ограничиться щадящим лечением или небольшим по объему оперативным вмешательством. В этом случае Вам просто повезло, и Вы попали к врачу

тогда, когда есть максимально благоприятные условия Вашего излечения. Нужно воспользоваться представившимися возможностями, не дожидаясь того времени, когда их станет намного меньше.

## МОЖЕТ ЛИ ВАМ ПОМОЧЬ ОПЫТ ДРУГИХ БОЛЬНЫХ?

В ситуации болезни у Вас может возникнуть естественное желание обратиться за информацией к людям, уже имевшим подобный опыт. Кое-что может оказаться очень полезным, но следует помнить, что в жизни никогда не бывает двух абсолютно похожих ситуаций и не стоит переоценивать кажущегося сходства: одно и то же заболевание у разных людей может протекать по-разному, а разные болезни могут иметь похожие симптомы. Информация, которую Вы сможете получить от знакомых, будет не всегда правдива и истинна, даже если они

искренне захотят Вам сообщить все, что знают. Люди склонны забывать о сложностях и преувеличивать достоинства собственного опыта. Подумайте о том, стоит ли превращать лечение в «испорченный телефон».

С другой стороны, с Вами могут поделиться очень важными житейскими наблюдениями и опытом решения бытовых проблем. Это будут простые, но неоценимые советы по поводу отношений с близкими, способов психологического сопротивления, методов отвлечения, режима дня или питания. В то же время будьте осторожны. Чужой скепсис или пессимизм могут подточить вашу веру и активный настрой. Негативный опыт будет полезным, только если он действительно поможет Вам справиться с ситуацией и не наделать похожих ошибок. Избегайте общения с пессимистами и паникерами — у Вас и без них полно проблем! От Вас требуется делать все возможное для полноценного лечения, а сомневаться Вы сможете потом, когда у Вас будет больше времени.

## ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ

В сложившейся ситуации очень важно, чтобы Вы не чувствовали себя одиноко. Хотя в какие-то моменты Вам захочется побыть в одиночестве и будет казаться, что люди не хотят или не могут понять ваше состояние, помощь родных и близких будет необходима почти на всех этапах лечения. Разделенные огорчения вдвое легче перенести, но делить неприятности труднее, чем радость. Трудности в отношениях с близкими неизбежны, но это — нормальная жизнь. Болезнь это не только индивидуальная, но и часто семейная проблема, и испытываемые Вами трудности не могут не затрагивать Ваших близких. Вполне может случиться так, что кто-то не сможет выдержать такого груза, но требуя от своих близких понимания и внимания, не отказывайте им в том же самом.



По возможности постарайтесь сохранить прежний образ жизни. Не надо ограничивать круг общения, интересов. Если те или иные привычные формы деятельности помогали Вам сохранить хорошее настроение, развлекали Вас, давая заряд бодрости, — продолжайте их! Ваша болезнь вовсе не означает, что теперь нужно отказывать себе в удовольствиях или замыкаться в себе. Более того, привычные занятия помогут Вам сохранить крепость духа, отвлекут Вас и придадут силы, столь необходимые для лечения. Когда у человека меняются условия или обстоятельства жизни, привычные дела и заботы помогают ему выстоять, давая ощущение стабильности. Болезнь затронула только Ваше тело, а внутри Вы все тот же самый человек, та же личность, которой и были до того, как с Вами случилась эта беда. Не давайте болезни победить себя!

## САМАЯ ОПАСНАЯ ОШИБКА

Одна из самых серьезных опасностей, которой подвержены люди, попавшие в серьезную жизненную ситуацию и чувствующие отчаяние от того, что у них нет ни сил, ни средств с ней справиться, — желание поверить в чудеса. Конечно, было бы очень хорошо, если бы существовал какой-то «особый», таинственный и чудесный способ излечения. Еще лучше — если бы удалось найти человека, владеющего этим способом. И многие люди охотно заявляют, что именно они и являются такими «волшебниками». Так как желание чуда было присуще человеку всегда, люди, паразитировавшие на этом желании, существовали во все времена. Почти всегда они обещали одно и то же: загадочный и достаточно легкий способ достижения желаемого. Пожилым людям — средства омоложения, подросткам — средства от прыщей, брошенным супругам — приворотное зелье, слабым — силу. Во все времена самым популярным промыслом была продажа чудодейственных лекарств. Когда человек серьезно болен, он готов поверить любому, кто обещает ему быстрое и легкое исцеление. Предлагаемые «лекарства» и методы почти не изменились за многие годы.

В средневековье на городских площадях регулярно появлялись таинственные незнакомцы, предлагавшие лекарства для «разжижения крови», очищения организма, эликсиры молодости и здоровья, «восточные» снадобья, «зубы дракона», «печень змеи» и прочие экзотические виды лечения. Под стать методам был и вид этих бродячих торговцев: в целях маскировки или максимального воздействия на неустойчивую психику больного они наряжались либо в живописные наряды, либо в лохмотья, либо придавали себе максимально ученый вид. Для доказательства своей учености они предъявляли дипломы несуществующих академий или отзывы уважаемых людей. Многие специально возили с собой «профессиональных больных», на которых было удобно демонстрировать чудеса. Свои способности они объясняли тем, что им доступны священные и тайные знания,

вмешательством сверхъестественных сил, особыми и недоступными большинству умениями и др. Распродав запас предлагаемых «лекарств», они исчезали до появления в других (лучше всего — удаленных) городах и селениях.

Хотя в настоящее время мало кому хватает смелости утверждать точно такие же вещи, тем не менее тактика и методы знахарей мало изменились. Существует огромное количество колдунов и знахарей, которые будут пытаться доказать Вам, что именно они обладают необходимыми Вам снадобьями. Конкретная реализация этого может быть самой различной: Вам могут предлагать «корректировать биополе», «очищать организм», изменять Вашу «ауру», «карму», снимать с Вас «заклятия», «порчу». Вам предложат «активную воду», ионооб-менники, посоветуют переехать в другой дом или город, переставить

кровать в спальне «из патогенной в здоровую зону». Хорошо, если эти перестановки мебели не отвлекут Вас от нормального лечения. Если же Вы захотите ими ограничиться и ждать наступления эффекта, то результаты не замедлят появиться.

Другие будут утверждать, что они открыли новый научный метод диагностики рака, создали новую вакцину, но официальная медицина не признает их открытий, поскольку якобы боится конкуренции. «Косные ученые только завидуют» им, и хотя официальные проверки никогда не подтверждали обещанных результатов, все это «происки недоброжелателей». Самое интересное, что часть такого рода знахарей искренне верит в свои открытия и их невозможно ничем разубедить. Их пробивные способности и фанатизм необыкновенно велики и глухи к любой критике.

Стоит ли Вам рисковать своим здоровьем, проверяя на себе их необыкновенные теории? К сожалению, все эти таинственные знания не более, чем фантазия. Если бы в мире действительно существовал кто-то, придумавший оригинальный и эффективный метод лечения злокачественных новообразований, он бы нашел способ внедрения их в практику и давно стал одним из самых знаменитых, почитаемых, богатых и преуспевающих людей. Ему не нужно было бы рекламировать и продавать свои услуги самому. Ведь не верите же Вы человеку, который предлагает за небольшую плату обучить Вас скорейшему способу обогащения и достижения счастья. В таких случаях Вы спрашиваете себя: почему же он вынужден зарабатывать на собственную жизнь таким тяжелым способом, а не разбогатеет и станет счастливым сам? Почему же к Вашему здоровью вы относитесь иначе? Говоря о своих успехах, знахарь скрывает все случаи неудач. Он берется за все, и у него нет никаких ограничений или противопоказаний. Никто на самом деле никогда не проверял все те случаи излечения, на которых основываются его доказательства.

Почему Вы так охотно верите в то, что речь идет о случае, подобном Вашему? Почему Вы так охотно подменяете доказательства верой? Конечно же в таком соседстве официальная медицина, не скрывающая ограниченность, неполную эффективность собственных методов, только проигрывает. Однако можно взглянуть на это и с другой стороны: может быть, медицина не ограничена, а просто осторожна и честна? То, что она может, — то она делает, а то, что не может, — в том признается. Этот же предрассудок заставляет людей искать самых дорогих и модных специалистов. В основе это убеждения лежит та же самая вера: метод лечения где-то существует и кому-то доступен, нужно только найти этого человека и побольше ему заплатить. Как и в случае с настоящими чудесами, вера в научные чудеса мало подкреплена реальностью. В реальности в научном мире все становится сразу известно, и если кто-то такой метод изобретет, об этом узнают все.

К тому же самый известный врач — это, конечно, совсем не плохо, но найдется ли у него достаточно времени и внимания на Вас?

## ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ ДУШЕВНЫМ СОСТОЯНИЕМ...

Всего предусмотреть невозможно, как нереально дать советы на все случаи жизни. В каждом конкретном случае может создаться уникальная ситуация к которой нужно подбирать единственное решение. Наиболее сложна в этом смысле проблема психологического состояния. Эта та мелочь, от которой зачастую зависит результат. Необходимо быть в особенности внимательным к этой стороне проблемы. Если контроль за Вашим физическим состоянием врач осуществляет постоянно и имеет возможность проверить свои наблюдения объективно, то Ваше внутреннее, психическое, состояние доступно ему куда меньше и Вам следует самим внимательно за ним следить.

Может оказаться и так, что даже если Вы будете следовать всем нашим советам, Вы все равно будете испытывать затруднения психологического характера и Вам будет трудно справиться со сложившейся ситуацией. Это могут быть как реакции на обстоятельства вашей болезни, к которым Вы не смогли либо подготовиться, либо принять их, так и состояния, внешне мало связанные с реальной ситуацией. Тоска, тревога, внутреннее напряжение и беспокойство или, напротив, апатия, заторможенность, вялость, нежелание что-либо делать, неконтролируемое раздражение -- все это симптомы психического неблагополучия. Если у Вас возникает ощущение, что Вы не можете справиться со своим эмоциональным состоянием или эти симптомы не проходят в течении нескольких недель, следует обратить на них специальное внимание.

Обратите особое внимание, если Вы в течении этого времени отмечаете у себя что-то из следующего:

- ▶ повышенную утомляемость на протяжении дня, не связанную с объемом выполненной работы и не проходящую после отдыха;
- ▶ постоянную сонливость, или, напротив, бессонницу, если вы рано просыпаетесь, не можете заснуть или неоднократно просыпаетесь среди ночи;
- ▶ отсутствие аппетита, потерю вкуса пищи или обычного удовольствия от еды;
- ▶ проблемы с концентрацией внимания, Вам трудно сосредоточиться на чем-либо;
- ▶ если Вы постоянно тревожитесь, беспокоитесь без видимых на то оснований;
- ▶ постоянно чувствуете, что Вы никому не нужны, что все вас бросили и не обращают на Вас внимания;
- ▶ если Вы испытываете необъяснимое уныние или тоску и все Ваше будущее представляется вам исключительно в черном цвете;
- ▶ если Вы быстро худеете, это совсем не обязательно связано с Вашим заболеванием, а вполне возможно является одним из признаков депрессии.

Если все это происходит с Вами, то, пожалуй, следует воспринять это серьезно и обратиться за квалифицированной консультацией к психиатру, психологу или психотерапевту. Вполне возможно, у Вас депрессия, и в таком случае только специалисты смогут помочь Вам и обеспечить правильное лечение.

Причины депрессивного состояния могут быть весьма различными, но в первую очередь следует изменить сложившуюся ситуацию душевного дискомфорта, а уж затем думать, что к ней привело. Не воспринимайте необходимость такого обращения как нечто, характеризующее Вас с негативной стороны, Специалисты в данной области для того и существуют, чтобы оказывать Вам помощь. У Вас есть достаточное количество причин для реального беспокойства, и не стоит их увеличивать за счет постоянно плохого настроения или тревоги. Вам необходимо сейчас сконцентрировать все силы на своем лечении, и Ваше психическое состояние в большой степени будет определять эффективность основного лечения. Хотя бы

поэтому не следует им пренебрегать. У специалистов в сфере психического здоровья накопился большой опыт помощи при подобных состояниях, его использование поможет Вам с наименьшим ущербом справиться со своими эмоциями.

*Независимая ассоциация детских психиатров и психологов*

*Под реакцией президента НАДПП А.А.Северного*