Депрессия при онкологии: как не утонуть в себе

Современная медицина позволяет успешно лечить практически любые виды онкологии, особенно если обнаружить их на ранних стадиях. Несмотря на широкий спектр методов лечения, важный аспект успешной борьбы с болезнью - психологический настрой пациента.

Когда человек первый раз слышит страшный диагноз «злокачественное новообразование», он испытывает сильный стресс на фоне переживания за близких, родителей, детей, страха перед смертью. У многих людей опускаются руки, развивается глубокая депрессия и даже возникают мысли о самоубийстве.

Если в этот момент человек сдается, то болезнь начинает прогрессировать быстрее, а эффективность лечения снижается. Связано это с тем, что стресс снижает иммунную функцию организма, что, в свою очередь, мешает успешному проведению терапии. Организм и так подвергается значительным нагрузкам в виде химиотерапии, радиационного облучения или вмешательства хирурга, а дополнительные переживания лишь усиливают негативное воздействие на человека.

Поэтому врачи заявляют: успешное излечение зависит не только от правильно подобранных лекарств и практик, но и от работы с душевным состоянием пациента. В этом сильно помогает работа с психотерапевтом или психологом.

– Любой онкологический диагноз – это психологическая травма. Если человек чувствует, что ему тяжело и он не справляется, то нет ничего зазорного пойти и получить помощь, чтобы справиться легче, быстрее и менее травмоопасно для себя. Одна из стадий принятия болезни – депрессия. Это тот момент, когда мы прощаемся с прошлой жизнью и принимаем новые условия жизни, – отмечает руководитель психологической службы благотворительной общественной организации «Вместе ради жизни» Александра Казаева.

Психолог также добавляет, что самое главное – поддержка родных и близких. Пациенту нужно стремиться к тому, чтобы больше разговаривать с родными, обсуждать с ними свою жизнь и болезнь. Если близкий человек поддерживает больного разными путями, то с болезнью справиться гораздо проще, уверена Александра Казаева. Однако иногда поддержки близких может оказаться недостаточно – по разным причинам – тогда можно воспользоваться помощью специалиста или принять участие в группе психологической поддержки.

Первоочередная задача человека, которому диагностировали онкологию, – не замыкаться в себе и в своей болезни. Хорошо помогают справиться с депрессивным состоянием маленькие повседневные радости – посмотреть сериал, прогуляться и посмотреть на небо. Цель – не сравнивать себя до онкологии, а сравнивать себя, например, утреннего и вечернего. Иначе можно только глубже погрузиться в депрессию. С этим состоянием нужно научиться работать, чтобы постепенно из него выходить.

– Еще одна достаточно жесткая рекомендация – не читать негативные истории в интернете. Когда пациенты начинают самостоятельно шерстить интернет в поисках таких же историй, как у них, они еще больше вгоняют себя в депрессию. Возможно, стоит делегировать прочтение этой негативной истории тому, кто с этим может справиться психологически. Переварить и выдать только ценную информацию. Нужно искать позитивные истории, как человек справился и живет дальше, – подчеркивает Александра Казаева.