

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## Онкологиялық науқастарға психологиялық көмек

ЖАРИЯЛАНДЫ  
05.06.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/155646/

Гулсима Алмахан

**Қатерлі ісік**-бұл өмірді өзгертетін ауру, ол көбінесе үлкен психологиялық күйзеліспен бірге жүреді.

Қатерлі ісікті әдетте бейнелеу процедуралары арқылы көруге болады, ал онкологиялық науқастың ойлары мен сезімдері көрінбейді. Өзінің ғылыми мамандығы, психо-онкология, қатерлі ісіктің науқастарға тигізетін әсерін зерттейді және қолдау әдістерін дамытады. Қатерлі ісік өмірлік ортаға да әсер ететіндіктен, психоәлеуметтік онкология ұғымы бар.

Көптеген статистикалық зерттеулер онкологиялық аурулармен күресу кезінде пациенттердің және оның қоршаған ортасының психикалық денсаулығын жақсартуда психологиялық кеңес беру мен терапияның жоғары тиімділігін көрсетті: стресс, мазасыздық және депрессиялық көріністер деңгейі төмендейді. Әлеуметтік қолдауы нашар адамдар қабынуға қарсы механизмдердің күшеюіне байланысты ісіктің өсуі мен дамуын көбірек сезінді. Бұл тамырлы эндотелий өсу факторына әсер ететін стресске байланысты цитокин өндірісіне байланысты қатерлі ісіктің өсуіне қажетті ангиогенездің жоғарылауын тудырады.

**Қатерлі ісікке арналған паллиативті психологиялық көмек**

Онкологиямен ауыратын науқасқа психологиялық көмек көрсетуде қолданылатын әдістер өте алуан түрлі және оларды жеке жағдайға бейімдеу керек. Кейбір зардап шеккендерге проблемалар туралы ашық айтуға болатын сұхбаттасушы ғана жеткілікті. Басқалары тереңірек қолдауды қажет етеді.

Әдетте, психоонкологиялық көмектің келесі әдістері қолданылады:

**Релаксация.** Прогрессивті бұлшықет релаксациясы немесе аутогендік жаттығулар: мазасыздық пен шиеленісті жеңілдетеді.

**Қиял-ғажайып процедуралар.** Позитивті бейнелермен жұмыс істеу, мысалы, қиял-

ғажайып саяхат: шиеленіс пен қорқынышты жеңілдетеді және жағымды негізгі көзқарасты қалыптастырады.

**Көркемдік терапия (би немесе кескіндеме терапиясы):** бұл, ең алдымен, айтылмаған сезімдерді білдіру және редакциялау туралы.

**Денені қабылдауға арналған жаттығулар.** Пациенттер аурумен және емдеумен өзгерген денелерін жақсы қабылдауға және қабылдауға үйренеді.

**Мінез-құлық терапиясы.** Өзгертілген ойлау үлгілері пациенттерге жүктемені айтарлықтай азайтады және өмір сапасын жақсартады.

**Психоәлеуметтік кеңес беру бірдей тиімді.** Бұл аурудың өзі, әлеуметтік-құқықтық мәселелер, қолдау мүмкіндіктері және үйлестіру нүктелері сияқты практикалық ақпарат туралы. Жеке немесе топтық сессияларда пациенттер өз ауруларымен жақсы күресуге және денсаулығын өз бетінше жақсартуға үйренеді.

Мазасыздық, депрессия немесе өте үлкен мазасыздық үшін психотроптық препараттар да тағайындалуы мүмкін. Қажет болған жағдайда кәсіптік терапия тағайындалады, оның аясында пациенттер жоғалған дағдыларын қалпына келтіреді.

Қатерлі ісік диагнозы қойылған адамдар психотерапиялық қолдау өте маңызды болатын қиын емдеу процесіне тап болады. Аурудың ағымы әр пациентке ғана тән және әр пациенттің процесін түсіну және оларға жалғыздықты емес, қолдауды сезіну өте маңызды.

Қатерлі ісік науқастарда диагноз қойылғаннан кейін де , емдеу кезінде де көптеген эмоциялар тудыруы мүмкін . Жанама әсерлермен және дененің өзгеруімен күресу қиынға соғуы мүмкін. Сезімдердің көпшілігі сау және күтілетін болса да , кейбір онкологиялық науқастарда депрессия, мазасыздық және суицидтік ойлар қаупі жоғары болуы мүмкін.

### **Қатерлі ісікпен ауыратын науқастарға ұсыныстар**

Сіз өзіңіздің немесе жақын адамыңыздың қатерлі ісік патологиясы бар екенін және сіздің жоспарларыңызды бұзатын, алаңдаушылық пен сенімсіздік тудыратын диагноз қойылғанын білдіңіз... Бұл сезімдерге берілмеңіз, өйткені қазір сізге туындаған қауіппен күресу үшін барлық ақыл-ой күштері, айқын ақыл мен ерік-жігер қажет.

### **№1 ЕРЕЖЕ. Алдымен сөз болды**

Ең алдымен, бұл мәселені кіммен талқылау, кіммен бөлісу туралы ойланыңыз. Бұл ақпаратты өзіңізде киюге болмайды. Мазасыз фактілерді бірнеше рет ойластырып, өлшей отырып, адам әрқашан оларға деген реакциясын байқаусызда күшейтеді, өзін «қорқытады». Ескі күндерде олар: «не айтылды, ол ұшып кетті», – деді. Бұл өте дәл психологиялық бақылау.

## **№ 2 ЕРЕЖЕ. Әңгімелесушіні таңдау**

Оны мұқият таңдаңыз. Басқа адамдардың қиындықтарын жеңуді ұнататындардан сақ болыңыз, тіпті отқа май құйып, сізге мүлдем қатысы жоқ деп ойлайтын көптеген қайғылы мысалдарды айта бастаңыз! Сізге бірінші кезекте дәрігер немесе психолог бола алатын ақылға қонымды және белсенді сұхбаттасушы қажет.

Жақын адамдар. Жақын адамдар арасында сізге әңгімелесушілер де қажет. Бұл жерде, ең алдымен, білім емес, тіпті ұйымдастырушылық қабілеттер де маңызды (бірақ кейінірек сіздің айналаңызда мобильді, белсенді, ағымдағы мәселелерді шешуге көмектесуге дайын адамның болуы маңызды болуы мүмкін). Ең алдымен, сіз шынымен қымбат, сізге жақын адамдармен сөйлесіңіз. Олардың Сіз үшін қалай уайымдайтынын сезініңіз, өйткені біздің жақындарымыз жиі суық тиюге де алаңдайды және сіз олардың қорқынышы ауру қаупінің сипаттамасы емес, жай ғана олардың сүйіспеншілігі мен қамқорлығының көрінісі екенін білесіз. Сіз оларға не қажет екенін түсінуіңіз маңызды. Бұл жұмыс, үй жұмысы туралы біраз уақыт ұмытып, дәрігердің нұсқауын нақты орындауға ынталандырсын.

Дәрігер. Дәрігерден қандай әрекеттер жасау керектігін мұқият сұраңыз. Мүмкін, бұл сізге аурудың түрі туралы нақты статистиканы береді – бірақ шын мәнінде, кейде «орындықтағы әжелер» не айтса да, онкологияда бүгінде бүкіл әлемде (және Ресейде де) 100% емделуге болатын бірнеше ондаған диагноздар бар. Бұл әлі диагноз туралы емес, тек қосымша сынақтар мен тексеруді қажет ететін алғашқы күдік туралы болуы мүмкін.

## **№ 3 ереже. Уақыт факторы**

Онкологияда, медицинаның кез-келген саласы сияқты, уақыт маңызды фактор болып табылады және бұл жерде өзіңізді күмәнмен тартпау немесе азаптамау маңызды-бұл маған керек пе? — барлық қосымша әрекеттерді тез, анық және уақтылы жасаңыз. Дәрігерлер сізді жиі асығады, өйткені бәрі нашар, бірақ дәл қазір олар емдеудің жақсы перспективаларын көріп отыр. Сонымен қатар, ғалымдар оң нәтижеге жету үшін диагностика мен емдеу стандарттарын әзірлеуде. Қатерлі ісік диагнозы әрдайым созылмалы, қайталанатын ауруға апаратын жолды білдірмейді, көбінесе белгілі бір уақытты емдеуге жұмсау керек. Бірақ бұл уақыт әдетте өте маңызды, біз бірнеше ай туралы айтуға болады, демек ...

## **№ 4 ереже. Сіз емдеу процесінің толыққанды және белсенді қатысушысысыз**

Сіз, ең алдымен, күш жинап, ресурстарыңызды талдауыңыз керек. Біз, ең алдымен, психологиялық ресурстар туралы айтып отырмыз. А.И.Солженицынның «қатерлі ісік корпусы» кітабында прототипі автордың өзі болған басты кейіпкер емдеу кезінде әрбір рак клеткасына олардың жойылып бара жатқанын, енді болмайтынын шабыттандырады.

Жазушының тәжірибесін тыңдауға тұрарлық болуы мүмкін: ең ауыр диагнозбен ауруханаға жатқызылған, толық емделуге мүмкіндігі жоқ, ол ауруды өзінің сенімділігінің күшімен жеңгені соншалық, ол өмір бойы қайталанбады-бірақ А. И.Солженицын 80 жаста.

### **№ 5 ЕРЕЖЕ. Өзіңізді басқаруды үйреніңіз**

Психологтар ауруды өзінің құрамдас бөлігі ретінде қабылдау, оны өміріңізге «жіберу» өте қауіпті деп санайды. Қатерлі ісік ауруының табиғатын ескере отырып, біздің денеміз өлуге жататын жасушаларды белсенді түрде қоректендіретін және өсіретін құрылымының жаңа және құнды элементтері деп қателескен (дәл осы «сәтсіздікке» негізделген) ісік жасушаларының таралуы). Сондықтан біздің психикамыз аурудан бас тартуға, ісіктен бас тартуға белсенді түрде бейімделуі керек. Бұл мәселе сіздің өміріңізге мәңгілікке енді деп ойламаңыз. Емдеу кезеңінен кейін не болатыны туралы ойланыңыз – мұндай уақыттың келетініне сеніңіз – не істегіңіз келетінін, не істегіңіз келетінін ойлаңыз. Сенуші жеңеді-бұл тек ауруда ғана емес, әрдайым және барлық жерде есте сақтау керек.

### **№6 ереже. Жағдайды бақылау**

Тағы бір маңызды ресурс – ұйымдастырушылық. Емдеу жоспарларына іскерлік көзқараспен қараңыз. Сіз қандай емдеу мекемесінен өтетіндігіңізді анықтаңыз, сізде қандай қосымша мүмкіндіктер мен әлеуметтік жеңілдіктер бар екенін анықтаңыз (көптеген анықтамалық ақпарат тікелей біздің сайтта бар). Әрине, сізге іс жүзінде кім көмектесе алатындығы туралы кеңес алыңыз.

### **№7 ЕРЕЖЕ. Мен әрекет етемін, күресемін, өмір сүремін**

Алдымен сізде болашақ перспективалар мен мүмкіндіктер туралы ақпарат жеткіліксіз болуы мүмкін. Сондықтан сіздің әрекеттеріңіз қосымша кеңестер мен диагностика болып табылады. Көбінесе онкологиялық ауруға күдік туралы алғашқы сөздерді сізге терапевт немесе ультрадыбыстық дәрігер айта алады, және бұл мамандықтардың барлық дәрігерлері күрделі жағдайлармен толық таныс емес, олар күмәнданудың себебі ісікке ұқсас болуы мүмкін, бірақ ол мүлдем болмайды. Психикаға, астрологтарға және халық емшілеріне және т.б. асықпаңыз – сіз алданып қалуыңыз мүмкін.

Өмір кейде ауру кезінде ол бізді әдеттегі адамдардан, уайымдардан, қызығушылықтардан бөліп, сол арқылы бізді жалғыз қалдырған сияқты. Өмір диагнозға дейін «және» кейін «уақытқа бөлінген сияқты. Бірақ көбінесе біз өзімізді жалғыз сезінеміз. Сізге көмектесе алатындарды іздеңіз, сонда сіз мұндай адамдардың көп екенін көресіз. «Басыңызды ашық ұстаңыз», тағдырыңызды бұлыңғыр қорқынышқа да, тітіркендіргіш»сиқыршыларға» да сенбеңіз. Өйткені, бұл сіздің өміріңіз, сізде бар, ол жалғасуда және сізде дәрігерлердің бүкіл армиясы, дәрі-дәрмектердің тұтас

батареялары, заманауи ғылымның өнертабыстарының бүкіл легиондары болса да-сіз осы армияның қолбасшысысыз.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.