



image: Freepik.com

## ЖИТЬ В ИЗМЕНИВШЕМСЯ МИРЕ

Как родителям поддержать себя и ребенка, проходящего лечение от онкологического заболевания, в условиях пандемии

### НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Еще совсем недавно в нашу и так не совсем спокойную, но относительно привычную жизнь (со своими проблемами, трудностями, болезнями) буквально ворвалась пандемия коронавирусной инфекции, эстафетную палочку которой приняла и Россия.

Буквально за пару-тройку недель мы оказались в каком-то другом мире, другой физической и психической реальности. За это время в нашем сознании одна за другой сменялись реакции на происходящее: от отрицания, неприятия ситуации, эмоционального шока (многим происходящее напоминало скорее страшное кино или сон), торга (миф, что вирус опасен лишь для азиатского пожилого населения), депрессии (с сожалениями по поводу нашего агрессивного отношения к природе и окружающим) до признания реальности происходящего и осознания его серьезности. Многие из нас столкнулись с тревогой, парализующим страхом, паникой и трудностями адаптации, выбивающими почву из-под ног. Невозможность оторвать себя от мессенджеров и гаджетов, бесконечный поиск новостей на данную тему могли смениться стремлением избегать любого соприкосновения с невыносимым потоком

травмирующих новостей. Многие из нас могли пережить и своеобразное состояние «диссоциации»: при отслеживании новостей возникало чувство угрозы, а при виде спокойно гуляющих людей – странное чувство нереальности происходящего и вымышленности угрозы. Для того чтобы адаптироваться к изменениям и новой реальности, всем требуется время. Кроме того, особенности приспособления каждого очень индивидуальны. Сам же процесс приспособления к меняющемуся миру скорее похож на своеобразные волны: иногда нам может становиться проще и понятней, что и как делать; иногда тревога вновь может нас захлестнуть; за ней вновь обычно следует «поддерживающая» волна идей и возможностей.

В настоящее время практически никто не отрицает серьезность ситуации; мы все перешли к действиям по защите себя и окружающих, а врачи – к активной борьбе с вирусом и лечению пострадавших. В наших жизнях произошло очень много изменений, введен режим самоизоляции и различного рода ограничения, изменены форматы работы, взаимодействия, общения. Теперь многие из нас отмечают, что нарушители режима самоизоляции вызывают бурю негативных переживаний и осуждение. Многие уже успели адаптироваться к «бесконтактному» и виртуальному

режиму жизнедеятельности в условиях многочисленных отвлекающих факторов, учась решать некоторые задачи, о которых мы раньше даже не предполагали.

В данной ситуации нам придется некоторое время жить, сосуществовать. Ожидается, что какое-то время ситуация может прогрессировать, усиливая нашу тревогу, могут продлеваться и вводиться новые ограничения. Опыт многих стран, столкнувшихся с пандемией раньше, показывает, что ситуация активно развивается в течение нескольких месяцев. К счастью, за пиком пандемии следует снижение роста заболевающих и увеличение числа выздоравливающих. Выполнение нами рекомендаций, работа врачей способствуют выздоровлению и безопасности большинства людей. Начинают активно использоваться различные тесты для диагностики болеющих

и переболевших, ведется разработка вакцин и сывороток, продолжается анализ механизмов действия вируса, на которые можно повлиять при лечении и спасении людей. Мир восхищается тяжелой работой медицинского персонала в данных условиях. Фонды открывают дополнительные сборы, чтобы оснастить медицинский персонал необходимыми средствами защиты. После окончания пандемии нам какое-то время еще придется приходить в себя, адаптироваться к новым экономическим и социальным реалиям, возможно, изучать дальнейшее «поведение» вируса, следовать новым правилам и формировать у себя новые навыки поведения.

**В течение всего длительного времени нам с вами нужно будет справляться с огромным внутренним и внешним дискомфортом, научиться поддерживать себя и окружающих.**

## ПАЦИЕНТЫ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ И ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Для пациентов с онкологическими заболеваниями и их семей данная ситуация означает множественные стрессы, травмы и утраты. Одна жизнеугрожающая ситуация наслаивается на предыдущую. Или только что приобретенное спокойствие снова нарушается, обнаруживая отсутствие психофизических ресурсов и вызывая волну негативных воспоминаний из прошлого.

Однако нельзя и забывать, что онкологические пациенты и их семьи в некотором смысле обладают определенным преимуществом. Среди самых эффективных мер по борьбе с новой пандемией называют соблюдение карантина и осторожность. Люди, проходящие лечение от онкологического заболевания (или имеющие такой опыт в прошлом), а также их близкие уже знакомы с подобными требованиями, когда лечение было чревато различного рода инфекционными осложнениями и было крайне важно соблюдать режим ограничения (контактов, диеты, гигиены и т. д.), терпеливо ждать, справляться со своим вол-

нением, доверять врачам и надеяться на лучшее. Мы с уверенностью можем сказать, что большинство людей с подобным опытом уже отличаются осторожностью, дисциплинированностью и осознанным отношением к ситуации потенциальной угрозы. Однако данная ситуация имеет свою специфику и даже «бывало» способна вывести из равновесия.

## КАК СОХРАНИТЬ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ В ЭТОТ ПЕРИОД. РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

- Потеря чувства безопасности, ощущение дискомфорта, плохое физическое и эмоциональное состояние в данной ситуации – естественная и нормальная реакция. Для того чтобы обрести почву под ногами, нужно время, опора на мнение специалистов, поиск собственных ресурсов и действия в пределах собственной компетенции. Важно помнить, что это, безусловно, кризис, но не полное крушение надежд.
- Один из наиболее важных шагов в данной ситуации – организация и сохранение чувства безопасности (собственной и окружающих).

Максимальное сокращение рисков заражения, как и личная ответственность, является базовым условием адаптации и решения данной ситуации.

- *Продолжайте необходимое лечение онкологического/гематологического заболевания ребенка/подростка.* Большинство детских онкологических/гематологических стационаров работают в прежнем режиме; амбулаторное лечение в настоящее время дополнено дистанционным консультированием специалистов. Онкологи, эпидемиологи продолжают тщательно заботиться о своих подопечных в новых условиях. Обсудите с врачами необходимые рекомендации и план действий в данной ситуации. Комментарии эпидемиолога Центра им. Дмитрия Рогачева Галины Геннадьевны Солоповой можно прочитать в интервью по ссылке <https://podari-zhizn.ru/main/node/36573>.

- *Опыт преодоления данной пандемии другими странами учит, что нужно не просто огородить себя и затаиться на несколько недель, а именно перестроить и наладить свою жизнь по-другому на некоторый период с учетом требований меняющейся ситуации.* Для этого необходимо максимально сохранить качество жизни. Подумайте, что будет помогать вам не только «выживать», но и сохранять ощущение энергии и полноты жизни, дарить положительные эмоции, приносить удовольствие.

- *Доверяйте только проверенным источникам информации.* Уделяя время изучению информации и самообразованию на данную тему, отдавайте предпочтение документам, памяткам, правилам, мнениям специалистов, а не личным историям знакомых и малознакомых людей. Доверяйте только источникам проверенной информации.

- *Защищайте себя от негативных эмоций и избытка информации.* Старайтесь ограничить время, которое вы проводите за просмотром новостей и мессенджеров на эту тему. Например, полчаса утром и полчаса вечером – этого достаточно, чтобы все важные новости попали в ваше поле зрения. Если вы пользуетесь соцсетями и боитесь пропустить что-то важное,

то поставьте функцию приоритетного показа выделенных вами 2-3 источников, чтобы не листать полную ленту. Не читайте новости с самого утра, непосредственно перед сном и во время приема пищи.

- *Ситуация угрозы и неизвестности заставляет переоценить смысл наших действий и деятельности.* Постарайтесь оценить планы, цели, задачи, их важность и значимость с точки зрения происходящего и ближайших перспектив. Прекрасно, если получится переориентироваться с долгосрочного планирования на жизненно важные сигналы, потребности и возможности «здесь и сейчас», делая то, что необходимо делать в ближайшее время, а также, что важно и имеет значение при любых перспективах.

- *Преодолевайте ограничения (безопасным способом).* Например, сидя на карантине и испытывая дефицит общения, распишите себе план онлайн-встреч с друзьями, телефонного общения, переписки и т. д., чтобы компенсировать чувство одиночества и ограничения общения в данный период.

- *Бережно относитесь к себе и окружающим.* Не расходуйте силы на обвинения, выяснение сложных ситуаций и конфликтов. «Перемирие, временное перемирие!!!», как говорили герои «Маугли», вынужденные все пить из одного источника в период засухи.

- *Пополняйте свои психологические и физические ресурсы.* Поддерживайте свое ежедневное благополучие: старайтесь правильно питаться, пить достаточно воды, контролировать свои хронические болезни, самочувствие. Не забывайте про физическую нагрузку. Выполнение элементарных упражнений (например, растяжки, потягиваний, расслабления) помогает не только становится сильнее, но и сохранять правильный баланс. В регулярности занятий вам могут помочь многочисленные приложения. Физические упражнения также помогают переключить внимание с тревожных мыслей на телесные ощущения и конкретные действия. Ведите дневник, регулярно записывая, что вас порадовало в сегодняшнем дне, будь то любимая

еда, музыка, кино. Старайтесь не взвешивать, насколько эти радости серьезны, сейчас время возвращать ценность им всем.

- Найдите баланс между планированием и сохранением ощущения свободы, спонтанности в организации жизни. И то и другое важно, но рецепт комфортных пропорций очень индивидуален. Наметьте несколько более стабильных точек в расписании ваших дней – личных и общих (рабочие или учебные часы, общие ужины, просмотры кино). И обязательно оберегайте зоны свободы, уважения к личному пространству каждого! В ситуации ограничений, лишений и запретов, усиления внешней изоляции и одновременно роста взаимозависимости внутри семьи более значимыми становятся те свободы, на которые раньше вы, возможно, и не так обращали внимание.

- Постарайтесь использовать позитивный потенциал данного периода вынужденного карантина, выполнить те важные домашние дела, которые давно откладывали по тем или иным причинам. Кстати, настоящая ситуация дарит нам и много новых возможностей для укрепления отношений с близкими, реализации новых форматов. Однако помните, что данный период не самый удачный для новых начинаний, сложного обучения, слишком энергозатратных дел. Будьте снисходительны к собственным результатам и достижениям ребенка/подростка в этот период.

- Обязательно старайтесь справиться с тревогой, страхом, паникой. Длительные негативные эмоции становятся источником дополнительного стресса и истощения организма. Для возвращения контроля над происходящим, избавления от тревоги, страха, паники, навязчивых мыслей и действий предлагается много бесплатных приложений (например, «Антипаника») и игр. Эффективным для уменьшения стресса оказывается использование различных телесных, дыхательных техник, практик релаксации и медитации. Большинство из них никак не связаны с какими-либо религиозными убеждениями. Приложения для начинающих, дающие короткие и понятные инструкции, часто сопровождаются приятной музыкой и визуализациями (Практика, Insight timer).

- Обращайтесь за психологической поддержкой не только в случае, когда возможности самопомощи основательно исчерпаны. Длительная кризисная ситуация призывает беречь психологический и эмоциональный ресурс, находить творческие пути решения сложных ситуаций, сохранять позитивный настрой, способствовать формированию эмоциональной стойкости и посттравматическому личностному росту, что становится легким при психологическом кризисном консультировании и психотерапии.

## КАК РОДИТЕЛЯМ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- ▶ Постарайтесь бережно, но честно объяснить ребенку происходящее и вызванные данной ситуацией перемены в жизни на доступном для него языке, в соответствии с его индивидуальными особенностями, вопросами, объясняя непонятные термины и слова (пандемия). Объясните ребенку/подростку смысл соблюдения необходимых рекомендаций.

- ▶ Сохраняйте, насколько это возможно, привычный распорядок и правила, касающиеся

каждодневных дел (прием пищи, укладывание спать и др.). В ситуации возросшей неопределенности и тревоги взрослых, которую дети так или иначе чувствуют, им важны островки стабильности.

- ▶ Составляйте вместе с ребенком/подростком расписание дня, в котором будут обязательные дела и время для разных любимых развлечений и приятных совместных занятий – просмотра фильма, настольной игры, чтения. А также не забывайте о том, что детям так же важно ощущение личного пространства и времени, как и взрослым.

- ▶ Позволяйте детям *открыто выражать свои чувства*, принимая их. Но при этом предлагайте им разные мирные способы для выражения их в действиях/поведении. Например, можно завести подушку «для битья», комкать или рвать бумагу и пластилин, чтобы выразить раздражение, обиду, злость.
- ▶ Поощряйте все виды *творческой активности*, будь то рисование, рукоделие, строительство разных миров из конструктора. Снятию эмоционального и физического напряжения у детей способствуют различные сенсомоторные игры, игровой массаж, игры с водой, кинетическим песком, лепка, работа с бумагой/картоном и материалами с различной текстурой, свободное рисование пальцами, руками и т. д.
- ▶ Отмечайте, берегите, *коллекционируйте приятные события* и впечатления дня вместе, обменивайтесь ими друг с другом перед сном. Можно завести специальную коробочку или баночку, где будут храниться записочки с перечислением этих событий.
- ▶ Подумайте о том, как *сохранить и, возможно, разнообразить активность ребенка*. Пользуйтесь различными онлайн-ресурсами – познавательными, обучающими, развлекающими. Специально для вас волонтерский проект БФ «Подари жизнь» сделал постоянно обновляющуюся афишу с различными интересными программами: <https://sites.google.com/podari-zhizn.ru/afisha>
- ▶ *Поощряйте ребенка* за его успехи в выполнении намеченных планов. Для маленьких детей можно нарисовать расписание и отмечать наклейками выполненные дела и маленькие успехи.
- ▶ Вспомните забавную цитату Юрия Никулина о пользе юмора: «Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб». Как минимум в психологической пользе этой рекомендации мы уверены на 100%.

image: Freepik.com



Следовать всем рекомендациям сразу совсем не обязательно. Выбирайте из них самое главное для вас и вашего ребенка, то, что лучше всего подходит именно сейчас. Возможно, завтра вы сможете воспользоваться какими-то другими идеями или предложить свои.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**