

УДК 615-851:616-006

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ:
«РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ПЕРВЫЙ И ГЛАВНЫЙ ШАГ К
ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ».**

Кузнецова Н.К.

*Магистрант 2 курса факультета психологии,
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Симферополь, Россия*

Аннотация. В тренинговом занятии рассмотрены особенности работы с пациентами, болеющих раком молочной железы, а также определены психические факторы, участвующие в формировании представлений выздоровления. И выявлено разумное использование методов мышечной релаксации и визуализации для более успешного сопровождения онкологических больных и повышения качества их жизни.

Ключевые слова: тренинг, рак молочной железы, релаксация, визуализация, психотерапия.

**TRAINING SESSION:
"BREAST CANCER: THE FIRST AND MAIN STEP TO RECOVERY".**

Kuznetsova N.K.

*Master of Psychology
V.I. Vernadsky Crimean Federal University,
Simferopol, Russia*

Abstract. In the training session, the features of working with patients suffering from breast cancer are considered. Mental factors involved in the formation of representations of recovery were identified. Reasonable use of muscle relaxation and visualization methods was found to more successfully accompany cancer patients and improve their quality of life.

Key words: training, breast cancer, relaxation, visualization, psychotherapy.

Введение. В последние годы существует теория, что онкологические заболевания имеют в своей основе психосоматические причины [1]. Наблюдается рост раковых заболеваний, в связи, с этим вопросы адаптации к заболеванию, проблемы качества жизни онкологических больных становится сегодня всё более актуальным [8].

По данным ВОЗ, за 2018 год было диагностировано 18 млн. новых случаев онкологических заболеваний, в частности, рак молочной железы составил 16% из данного числа случаев. Из них 9,6 млн. закончатся летальным исходом. В Российской Федерации отмечается рост онкозаболеваний на 1,5% в год [5].

По данным учёных особенность жизни и личности больных показывает, что они с детства переживали острые и хронические стрессовые события, которые стали причиной сохранённых психотравм и внутриличностных конфликтов, сформировавших специфический тип личности. Такие акцентуированные черты характера порождают проблемы со здоровьем - «болезни неотрагированного стресса» [2].

В связи с чем, исследования говорят, что онкобольные испытывают тревожность и депрессию, и чаще всего она фиксируется у тех, кто испытывает боль, что затрудняет процесс выздоровления. Поэтому в современной тенденции для восстановления уровня здоровья у данных больных используется комплексный подход. Популярность на сегодняшний день приобретают пролонгированные тренинги, которые могут быть ориентированы на релаксацию напряженных зон тела соответствующей группы мышц и методы визуализации, которые также могут быть направлены на формирование различных мотиваций, образов и установок [6].

Поэтому **цель данной статьи** - показать эффективность применения тренингового занятия у онкобольных для формирования положительной установки относительно собственного выздоровления.

Время проведения: 3 часа (продолгованный; предполагается с 10 до 13 часов).

Целевая аудитория: женщины с диагнозом рак молочной железы.

Количество участников: 8-12 человек; группа закрытая.

Цель занятия: научить исследовать и понимать собственные телесные ощущения в организме.

Задачи: с помощью работы с телом научить распознавать мышечные блоки, а также использовать мышление и позитивное восприятие для достижения физического расслабления; сформировать представление о выздоровлении.

Теоретическое обоснование тренингового занятия: Релаксация и визуализация мысленных образов, и их значение (методика К. и С. Саймонтон).

Материальное обеспечение: карематы; распечатка материалов занятия для каждого участника.

Таблица 1.

Матрица

№	Время	Тема	Комментарии, действия
1.	10:00-10:20	Приветствие. Знакомство, сбор ожиданий, правила группы	Формирование безопасной обстановки в группе
2.	10:20-10:40	Раскрытие темы (мини-лекция «Преодоление рака молочной железы»)	Новая информация для участников
3.	10:40-10:45	Разминка «3 слова о себе»	Знакомство участников друг с другом и поднятие групповой энергии
4.	10:45-11:25	Основное упражнение «Релаксация» и его обсуждение	Обязательное вовлечение каждого участника в работу
5.	11:25-11:40	Перерыв (кофе-пауза)	Обязательные напитки, еда, отдых
6.	11:40-11:45	Разминка «Найди меня»	Поднять групповую энергию
7.	11:45-12:35	Основное упражнение «Расслабление и визуализация мысленных образов» и его обсуждение	Обязательное вовлечение каждого участника в работу
8.	12:35-13:00	Завершение тренинга и	Дать ответы на все

		обратная связь. Подведение итогов.	вопросы. Дать домашнее задание.
--	--	---------------------------------------	------------------------------------

Программа тренингового занятия (см. таблица 1)

1.Приветствие. Знакомство и сбор ожиданий. Правила группы.

Цель: представление тренера, темы, целей, задач тренинга, знакомство участников и введение правил группы.

Время: 20 минут.

Инструкция: участники пишут на стикерах свои имена и прикрепляют к одежде, а также пишут свои ожидания на карточках. Поочерёдно приклеивают их на доску, при этом озвучивая своё имя и ожидания в группе. До 1 минуты на каждого участника. Тренер обобщает и озвучивает тему, цель, задачи, запланированные в данном тренинге. Далее вводятся правила группы.

Введение правил тренинга.

Цель для участников: договориться о правилах работы.

Инструкция: сейчас, я предлагаю ввести в нашей группе 5-7 простых правил для улучшения нашего взаимодействия. Я введу несколько общеизвестных правил тренинга, а вы можете их дополнить:

1.**Правило конфиденциальности.** Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

2.**Правило активности.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

3.**Правило актуального общения.** Всё должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные мысли в группе.

4.**Правило я-говорения (я-высказывания).** Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу.

5.Правило персонификации высказываний. Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Например, Алексей, ты грубо высказался.

6.Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

7.Иногда требуется вводить (проговаривать) **правило «СТОП»**. Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП [3].

2.Раскрытие темы (мини-лекция):

«Преодоление рака молочной железы».

Цель: сформировать необходимые знания посредством новой информацией для участников.

Время проведения: 20 минут.

Рак молочной железы (РМЖ) является наиболее часто встречающимся онкологическим заболеванием у женщин.

Рак молочной железы развивается в женском организме из-за множества факторов: наследственная предрасположенность; гормональная терапия; женщины, которые достигли 40 лет; высокий уровень эстрогенов в крови; поздняя первичная беременность; ранее возникновение менструации; пассивный образ жизни; плохая экология; влияние химических веществ; травмы груди; различные стрессовые ситуации [6].

Определение воздействия негативных установок на опухоль и формирование положительной системы представлений. Представление об онкологии, которое существует сегодня в социуме, возможно свести к следующему:

1.Опухоль означает смерть.

2.Бороться с опухолью невозможно.

3.Лечение всегда сложное и редко приводит к положительным результатам, сопровождающееся нежелательными побочными эффектами.

Пациенты воспринимают этот трагический набор негативных установок в общении с друзьями и близкими, а иногда замечают это и в отношении к ним докторов, читают в интернете, в журналах, газетах и т.д. Наиболее печальное здесь то, что, заражая больных собственными представлениями о побочных эффектах терапии, о болезненности и о смерти, мы, таким образом, внедряем негативное предопределяющее предсказания. При других начальных установках результат может являться иным [5].

Формирование положительной концепции представлений.

Большинство бывает сложно настроить на смену негативных установок на положительные, так как их реальный опыт «доказывает» правильность негативных представлений.

Энергия, которая была ориентирована на то, чтобы негативным опытом подтвердить свои ожидания, возможно использовать для формирования позитивного опыта. И несмотря на это, можно предположить, что возможности положительной установки не имеют границ.

Для того, чтобы сделать первый шаг в данном направлении, нужно, прежде всего, понять, во что вы верите и к чему это может привести.

Таким образом, в качестве первого шага к преодолению негативных установок нужно понять, как такие установки влияют на результаты ежедневной деятельности онкобольных. Сумев осознать эти механизмы и их влияние, можно использовать во благо своего здоровья [2].

Релаксация. Релаксация необходима для уменьшения тревожности, фобий, враждебности к себе, которые влияют на пациента, страдающего тяжёлой болезнью. Когда человеку удаётся расслабиться на уровне физиологии, то это уменьшает уровень проявления страха и напряжения,

хотя бы пока его тело будет расслаблено. Методика расслабления основана на приёмах доктора Э.Джейкобсона.

Зачастую первый раз трудно представить в воображении образы и сосредоточиться на них.

Расслабление важно ещё и потому, что, научившись использовать мышление для достижения расслабления, человек может повысить веру в то, что оно может воздействовать на состояние всего организма [6].

Визуализация мысленных образов. Работа с воображением является мощным инструментом, который помогает онкобольным научиться верить в то, что они могут стать здоровыми.

Пациенты мысленно воображают себе необходимые события, подтверждая, желательность этих событий. Повторяя каждый раз это представление, они всё больше и больше начинают верить, что это событие произойдет. Вследствие, такой положительной установки человек и ведёт себя так, что способствует выполнению задуманного. Тут действует механизм самореализующегося предсказания. Наладить связь со своим телом им удастся с помощью символов и зрительных образов.

Значение релаксации и визуализации. Данный процесс может уменьшить тревожность, напряжение и стресс; привести к изменению установок пациента и увеличить желание жить; может повлиять на физиологические изменения, повысить иммунную систему и изменить развитие опухоли на противоположное; может служить методом для оценки представлений; может стать средством взаимодействия с бессознательностью и противостоять состоянию беспомощности [6].

3.Разминка «3 слова о себе».

Цель: знакомство участников; поднять групповую энергию.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: каждому участнику предлагается в кругу описать себя тремя словами [3].

4. Основное упражнение «Релаксация» и его обсуждение.

Цель: ознакомиться с ощущениями собственных мышечных блоков и расслабиться.

Время проведения: 40 минут.

Материальное обеспечение: карематы.

Инструкция: психологу необходимо прочитать инструкции вслух: ясно, чётко и медленно.

1. Удобно лечь на пол. Закрыть глаза.

2. Своё внимание сосредоточить на дыхании.

3. Сделать два глубоких вдоха и выдоха, и с каждым выдохом произносить слово «расслабься» мысленно.

4. Сосредоточить внимание на мышцах лица и ощутить напряжение мышц лица и глаз. Представить себе данное напряжение в виде какого-то образа мысленно. Например, сжатый кулак или завязанный узлом верёвка. Потом представить себе, как узел развязывается или кулак разжимается, повисает, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

5. Ощутить расслабление лица и глаз. Почувствовать, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по телу.

6. Напрячь лицо и глаза, зажмурив сильнее, а затем расслабить и почувствовать, как расслабляется все тело [7].

7. Далее необходимо проделать то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигаясь к нижней челюсти, к шее, спине, плечам, предплечьям, к ладоням, груди, животу, бедрам, голням, лодыжкам, стопам, пальцам ног, чтобы расслабить всё тело.

8. Расслабить всё тело, оставаться в таком состоянии до пяти минут.

9.Затем почувствовать, что мышцы век стали легче; готовность к тому, чтобы открыть глаза и оказаться в комнате вновь.

10.Открыть глаза и вы готова вернуться к своим обычным делам [6].

Информация для тренера: после каждого этапа оставляйте побольше времени для того, чтобы выполнять все указания спокойно и не спеша. Необходимо проделать со всеми группами мышц.

Вопросы для обсуждения:

- 1)Легко ли было вам расслабиться?
- 2)Что Вам мешало или помогало расслабиться?
- 3)Какие возникали ощущения в течение выполнения данного упражнения?

5.Перерыв (кофе-пауза).

Время: 15 минут.

Инструкция: Еда, напитки, отдых.

6. Разминка «Найди меня».

Цель: поднять групповую энергию.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: тренер предлагает внимательно осмотреть друг друга, переходя от участника к участнику, а после этого ставит задание собраться в группы по какому-то определенному признаку. Например: объединитесь в те, у кого зеленые глаза, кто одет в джинсы, кто носит украшения и т.д. Данное упражнение будет полезно как для групп, участники которых знакомы между собой, так и для тех, кто видит друг друга впервые. В первом случае можно группировать по хобби, знанию иностранных языков и т.д. [3]

7.Основное упражнение «Расслабление и визуализация мысленных образов» и его обсуждение.

Цель: сформировать представление о своём выздоровлении.

Время проведения: 50 минут.

Материальное обеспечение: карематы.

Инструкция: тренеру необходимо прочитывать данные указания чётко и ясно.

1. Удобно лечь на пол. Закрыть глаза.

2. Сосредоточить внимание на собственном дыхании.

3. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и, мысленно произносить слово «расслабься» на выдохе.

4. Сосредоточить внимание на собственном лице и постараться ощутить любое напряжение мышц лица и глаз. Представьте себе это напряжение в виде образа.

5. Ощутить, как расслабляются мышцы лица и глаз. Почувствовать, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по всему вашему телу.

6. Напрячь лицо и глаза, зажмурив их как можно сильнее, а затем расслабьте и почувствуйте, как расслабляется все ваше тело [6].

7. Далее психолог повторяет то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигаясь вниз, к нижней челюсти, шее, плечам, спине, предплечьям, к ладоням, груди, животу, бедрам, голням, лодыжкам, стопам, пальцам ног, пока не окажется расслабленным все тело.

8. Затем представьте себе, что находитесь где-нибудь на природе. Постарайтесь как можно точнее увидеть все подробности: заметить краски, услышать звуки и ощущения.

9. Продолжайте мысленно оставаться в этом месте в расслабленном состоянии в течение до трёх минут.

10. Затем в символическом виде постарайтесь увидеть свою болезнь. Представляйте её состоящим из очень слабых клеток с неправильным строением. Помните, что в обычном состоянии наш организм уничтожает тысячи таких атипичных клеток. Зрительно представляя себе опухоль,

подумайте о том, что для вашего выздоровления необходимо, чтобы защитные механизмы вашего тела вернулись к здоровому состоянию [7].

11. Если вы сейчас получаете какое-то традиционное лечение, представьте, что это лечение поступает в ваш организм определенным, понятным вам образом. Если это радиотерапия, то представьте себе ее как луч, состоящий из миллионов энергетических зарядов, поражающих все клетки, попадающие им на пути. Нормальные клетки способны восстановить любой нанесенный им ущерб. Раковые клетки этого не могут - они слишком слабы. (Это как раз главный принцип, на котором основана радиотерапия.) Если вы получаете химиотерапию, представьте себе, что введенное вам лекарство попадает в ваши сосуды. Вообразите, что это лекарство действует как яд. Нормальные клетки - умные и сильные - не очень восприимчивы к этому яду, а раковые клетки - слабые, и поэтому достаточно небольшого количества яда, чтобы их убить. Они поглощают яд и умирают, а затем выводятся из организма [6].

12. Представьте себе, как ваши лейкоциты приближаются к месту, где находится рак, определяют атипичные клетки и разрушают их. В вашем распоряжении огромная армия лейкоцитов. Они очень сильны и полны энергии. Кроме того, они очень умные. Они по всем статьям превосходят раковые клетки, и в их победе не может быть никакого сомнения.

13. Представьте себе, как рак уменьшается в размерах, лейкоциты подхватывают мертвые раковые клетки и через печень и почки выводят их из организма вместе с мочой и калом.

Это образ ваших представлений о желаемом. Продолжайте представлять себе, как уменьшается рак, пока он полностью не исчезнет.

Представьте себе, что, по мере того как рак уменьшается и наконец полностью исчезает, у вас становится больше энергии, улучшается аппетит. Вы хорошо чувствуете себя в окружении семьи, видите, как вас любят.

14. Если вы ощущаете в каком-то месте боль, зрительно представьте себе, как целая армия лейкоцитов устремляется туда, чтобы успокоить ее. Какова бы ни была причина этой боли, отдайте своему организму приказ исцелить себя. Представьте себе, как ваше тело поправляется.

15. Постарайтесь мысленно увидеть себя бодрым, здоровым, полным энергии [7].

16. Представьте себе, как вы добиваетесь выполнения тех задач, которые перед собой поставили. Вы осуществляете свои жизненные цели; у всех членов вашей семьи дела идут хорошо; ваши отношения с окружающими становятся все более значимыми. Помните, что если вы будете видеть смысл в том, чтобы поправиться, то это поможет вам выздороветь. Посвятите некоторое время тому, чтобы подумать о своих жизненных ценностях.

17. Мысленно похвалите себя за то, что вы сами способствуете своему выздоровлению. Представьте себе, как вы делаете это упражнение три раза в день, сохраняя в течение всего времени сосредоточенность и внимание.

18. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

19. Откройте глаза. Вы снова можете возвращаться к своим обычным делам [6].

Информация для тренера: предписания давать медленно, для того, чтобы при выполнении упражнения, было достаточно времени в осуществлении каждого этапа. При выполнении упражнений не нужно беспокоиться, если участникам никак не удалось «заметить» данные образы, главное, чтобы их каким-то образом «почувствовали», «показали себе» или «задумались» о них. Здесь неважно слово, которое описывает способ, воображения. Если было замечено, что кто-то не в силах выполнить указания, так как они противоречат их представлениям или трудно принять

положения, это значит, что участники столкнулись со своими внутренними установками по поводу рака и выздоровления.

Возможные проблемы при работе с воображением:

1. В указаниях к упражнению необходимо мысленно «заметить» какой-то образ, некоторые скорее всего это «чувствуют».

Если пациенту свойственен не зрительный, а иной способ формирования воображаемых образов, то не следует заставлять что-то «видеть». Все способы мышления переплетаются, и человек, который мыслит зрительными образами, постепенно начинает эти образы «чувствовать» и, наоборот.

2. Другая проблема, с которой приходится сталкиваться во время визуализаций, состоит в том, что их мысли часто начинают отвлекаться. Тогда необходимо остановиться и спросить его, что происходит, а затем снова вернуться к упражнению и выполнять все его этапы.

3. Ещё одна сложность связана с чувством, что, говоря себе, что рак уменьшается, то на самом деле себе лжёте. То есть недопонимание того, в чём состоит цель работы с воображением. Необходимо помочь участнику вообразить себе желаемый результат. Каждый способен вообразить, что рак уменьшается, даже если на самом деле он растёт; важно создать картину желаемого [6].

Вопросы для обсуждения:

- 1) Трудно ли Вам было вообразить свою болезнь?
- 2) Что Вам помешало или помогло вообразить болезнь?
- 3) Что Вы ощущали при взаимодействии со своим заболеванием? Вам понравились эти ощущения?
- 4) Что нового Вы поняли о своей болезни при взаимодействии с ней?

8. Завершение тренинга и обратная связь. Подведение итогов.

Цель: систематизировать полученные знания на тренинге.

Время проведения: 25 минут.

Инструкция (вопросы для обсуждения). Тренер предлагает участникам сесть в круг и вспомнить, что происходило с ними во время тренинга:

- 1) Что нового для себя Вы сегодня узнали?
- 2) Какие выводы из этого Вы сделали для себя?
- 3) Будете ли Вы использовать приобретённые знания и навыки для своего выздоровления?

Подводя итоги тренинга, участники сверяются с целями на стикерах (сбор ожиданий в начале тренинга). Тренер предлагает ещё раз участникам мысленно пройти события тренинга и сказать, чем был для каждого этот день, что это был за опыт. Дать ответы на все вопросы участников, а также дать домашнее задание: выполнение техник релаксации и визуализации по 10-15 минут в день, записав инструкцию заранее на диктофон; ведение дневников самонаблюдения.

Завершающее слово тренера: запомните, рак не означает обречённость. Если у вас констатировали такую патологию, не следует сразу воспринимать это как трагедию. Современные программы лечения и реабилитации позволяют встать на путь выздоровления. Не стоит себе сразу выносить смертный приговор. Рак - это болезнь, вызванная вашей реакцией на различные ситуации. Избавьтесь от «накопившихся за долгие годы мышечных блоков в теле». И продолжайте работать над образами своих мыслей. Это позволит вновь начать жить и дышать по-новому.

Заключение. Достигнутые качественные изменения путём оптимизации мышечного тонуса, то есть релаксации, а также визуализации мысленных образов для формирования положительных установок выздоровления в тренинговом занятии способствовали снятию напряжённости, активизации психоэмоциональной устойчивости и

содействию понимания собственных телесных ощущений, что создаёт благоприятные условия для повышения адаптивно-компенсаторных, резервных и защитных возможностей организма.

Общие идеи и приёмы, описанные в данной статье, отражают подход, который применяется в онкологическом диспансере для того, чтобы показать больным, что они могут воздействовать на своё здоровье, чтобы жить максимально полноценной жизнью, ведь в центре теории К. Саймонтон и С. Саймонтон лежит представление о том, что болезнь - это не только физическая проблема, но и это проблема всей личности человека, которая состоит из его тела, разума и эмоций [7].

Таким образом, каждый человек воздействует на своё здоровье и на свою болезнь. Реакция организма человека на лечение зависит от личной веры в эффективность терапии и доверия к медицинскому персоналу, поэтому данный тренинг рекомендован для онкологических больных.

Библиографический список:

1. Барсуков В.Ю. Рак молочной железы: современные принципы диагностики и комплексной терапии / В.Ю. Барсуков. -Саратов: Изд-во Саратовского гос. мед. ун-та, 2008. -309 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление /В.А. Бодров.- М.: ПЕРСЭ, 2006. - 56 с.
3. Завьялова Ж. Энергия бизнес-тренинга / Ж. Завьялова.-М.: Речь, 2006.- 240 с.
4. Зарецкий А.В. Гипноз: самоучитель / А.В. Зарецкий.- М.: Эксмо, 2012.- 256 с.
5. Мищук Ю.Е. Особенности психологического состояния больных раком молочной железы / Ю.Е. Мищук // Материалы Российской конференции «Современные тенденции организации психиатрической помощи: клинические и социальные аспекты».- 2004.-№5.- С.154.
6. Саймонтон К. Психотерапия рака / К. Саймонтон.-СПБ: Питер, 2001.- 278 с.

7. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия / М.Е. Сандомирский.-М.: Класс, 2005.- 592 с.
8. Тарабрина Н.В. Онкопсихология / Н.В. Табарина.- М.: РАН, 2010.- 175 с.

Оригинальность 73%