

Онкологические заболевания у многих больных вызывают психологический хронический стресс. Их волнуют мысли о том, как будет проходить болезнь и насколько она опасна для жизни. Одной из важных психологических проблем в онкологической клинике является проблема реакции личности на болезнь. От того, как больной относится к своему заболеванию, зависит общий успех лечения.

Близость смерти может вызвать тревожно-депрессивный синдром, проявляющийся общим беспокойством, страхом перед «безнадёжным заболеванием», угнетённостью, мыслями о бесперспективности. Иногда проявляется апатический синдром, когда у больных преобладает вялость, некоторая заторможенность, безучастность, отсутствие каких-либо интересов. Подростки безучастны к своей судьбе, к судьбе своих близких и родных, их не интересуют развлечения. Как результат такие дети часто замыкаются в себе, не делятся своими опасностями. Часто утрачивают чувство реальности, не ощущают окружающего, теряют вкусовые ощущения и удовлетворённость от совершения тех или иных физиологических актов в целом. Все это приводит к чувству «постепенного умирания». Такое состояние больного является синдромом самоизоляции.

Некоторые подростки пытаются скрыть свои страхи, завуалировав их повышенным настроением, немотивированной радостью. Это негативно влияет на общее состояние ребенка, так как не дает ему выплеснуть свои эмоции, поделиться чувствами, что приводит к психическим перегрузкам. Иногда у больных подростков реакцией на болезнь является дисфорический синдром с тосливо-злобно-мрачной окраской переживаний. Эта реакция проявляется в раздражительности, недовольстве окружающим, поиске причин, приведших к заболеванию, и, как одна из них, - обвинение родных, медицинских работников в «недостаточности внимания». Но за фасадом агрессивности часто фиксируются подавляемые тревога и страх[1].

Сегодня в арсенале психологов имеется огромное количество высокоэффективных методик, которые являются усиливающими, вспомогательными, поддерживающими средствами для основного лечения и реабилитации онкологических больных. Важнейшей задачей является с помощью этих методик помочь больным обрести необходимый для борьбы с болезнью психологический комфорт.

Онкопсихологами рекомендуются следующие методы.

Терапия прослушиванием специально подобранной музыки и звуков природы в состоянии мышечной релаксации (метод Natura Sound Therapy – NST). Очень хорошо применять для снятия стресса (в т.ч. хронического), тревожности, страхов. Эффективен в улучшении сна.

Креативная визуализация – метод, основанный на самостоятельной визуализации больным определенных образов в состоянии мышечной релаксации.

Аутосуггестивная терапия (самовнушение) – метод, успешно применяемый для изменения или замены любых негативных поведенческих стереотипов на более позитивные, проводимый пациентом самостоятельно.

1. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. - СПб: Речь, 2002. - 162с.

2. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология, патогенез. – Л.: Медицина, 1988

3. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993

4. Карандашев В.Н. Жить без страха смерти. – М., 1999

5. Коблер-Росс. О смерти и умирании. - Киев: София, 2001-320с.

6. Русина Н.А. Эмоции и стресс при онкологических заболеваниях // Мир психологии. Научно-методический журнал. - 2002. - №4. - с.152-160.

Коломинский Я.Л., Игумнов С.А.

Психологическая культура и психологическое здоровье молодежи

БГПУ, БГМУ. Минск

Наша концепция психологической культуры включает концептуальный уровень и уровень житейской спонтанной психологии.

Психологическая культура — это совокупность тех достижений, которые человечество имеет в области теоретического познания собственной психики, в области самопознания, в области саморегуляции, в области межличностного взаимодействия. Таким образом, психологическая культура включает соответствующие навыки в сфере познания психики, концептуальные достижения, понятия, а также алгоритмы саморегуляции и

межличностных взаимодействий, которые человечество наработало к сегодняшнему периоду своего существования.

Психологическая культура включает в свою структуру и психологическую деятельность личности, которая предполагает наличие «интрапсихической» составляющей, и представляет собой своеобразное «психологическое самообслуживание». Целью и результатом психологической деятельности является достижение психологического здоровья личности, под которым понимается общее эмоциональное состояние личности, ее психологическое благополучие.

Средствами психологической деятельности являются: рефлексия, приемы самовоспитания, проблемно-решающее поведение (копинг).

Мы исходим из убеждения в том, что психологическое здоровье – это категория не только интраперсональная, но и интерперсональная. Оно определяется сложными межличностными взаимодействиями личности в социальной микросреде.

Мы исходим также из необходимости возрастного подхода и к критериям психологии здоровья и к средствам его достижения.

Психологическая культура охватывает существование личности в двух мирах: во внутреннем мире собственной личности и в мире межличностного пространства. Это – два мира, в которых располагается психологическая культура. Что касается структуры психологической культуры, то она включает в себя представления о собственных психических процессах, собственной психике, собственной личности, опосредованные знанием или житейским опытом. Она включает в себя и способы самоанализа, способы самопознания и самовоспитания, саморегуляции. Так мы переходим от характеристики теоретического слоя психологической культуры к слою деятельности.

Таким образом, психологическая культура располагается в 2-х проекциях: проекции теоретической и проекции психологической деятельности. Психологическая деятельность — это деятельность по отношению к другим людям и к себе. Психологическая деятельность имеет две основные сферы: деятельность по отношению к самому себе и деятельность по отношению к другому человеку. Критерием первой сферы является сохранение психологического здоровья.

Следует различать понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». Если психическое здоровье — это, в первую очередь, отсутствие психопатологической симптоматики и соответствие уровня интеллектуального развития нормам возрастного периода, то психологическое здоровье — это также эмоциональное благополучие личности, обеспечивающее оптимальный уровень адаптации к социуму. Обеспечение психологического здоровья личности является главной целью изучения практической психологии в школе.

Психологическая культура существует в нескольких аспектах. Она существует как психологическая наука — это высший теоретический уровень психологической культуры. Она существует и как теоретическая практическая психология, которая создает возможности эффективной психологической деятельности. И то, и другое можно представить как нечто концептуализированное, воплощенное в книге, концепции, теории и т.д. Это первый уровень.

Второй уровень — так называемый «стихийный» или спонтанный уровень психологической культуры. Существует крылатое выражение, что «каждый человек – сам себе психолог». С усвоением языка с раннего детства он получает психологические знания, которые постепенно концептуализируются. Можно провести аналогию психологической и музыкальной культуры. Музыкальная культура — это произведения музыкальные, это исполнительская культура, это теоретические основы музыкального искусства. Осваивается музыкальная культура с помощью консерваторского образования. С другой стороны, — есть определенные категории людей, которые не имеют специального музыкального образования: эти люди поют, воспринимают ритмы, знают песенную культуру и т.д., однако, между первыми и вторыми наличие существенная разница. Сразу же можно провести аналогию с психологической культурой. Каждый человек с детства овладевает спонтанной психологической культурой, но совсем другое дело — быть психологом, владеющим психологической культурой профессионально.

Выделим основные виды психологической культуры. Мы можем говорить об общей психологической культуре как культуре любого человека, который живет в обществе, и мы можем говорить о профессиональной психологической культуре людей социально-экономических профессий, технических профессий и др. Но что именно для специалистов социально-экономических профессий, в первую очередь, характерно то, что с другими людьми, их «объектами деятельности», стоит слой их психологической культуры рассмотреть линию развития психологической культуры по оси онтогенеза. Мы можем говорить о психологической культуре дошкольника, младшего школьника, подростка, взрослого человека. С возрастом меняется психологическая культура человека, она опосредует его отношения с другими людьми. Можно говорить и о таких аспектах психологической культуры, как профессиональная психологическая культура педагога, врача, психолога, социального работника. Необходим анализ по возрастной вертикали развития психологической культуры в онтогенезе — и по горизонтали — через анализ профессиональных культурно-психологических представлений.