

САМОПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЯХ

УДК 159.9

САМОПОМОЩЬ В КРИЗИСНОЙ ОНКОСИТУАЦИИ

SELF-HELP IN CRISIS ONCOSITUATION

Тимофеева О. А., магистрант Института психологии
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Timofeeva O. A., Master's student of the Institute of Psychology
BSPU (Minsk, Belarus)

В статье рассматривается процесс самопомощи в онкоситуации, расставлены акценты конкретной рефлексивной программы, проработанные автором. The article examines the process of self-help in the oncological situation, highlights the accents of a specific reflective program, worked out by the author.

Ключевые слова: кризисное событие, эмоциональное потрясение, оцепенение, онкозаболевание, проживание эмоций и чувств, страх, мобилизация сил, гнев, стыд, поиск ресурсов, смысл жизни.

Keywords: crisis event, emotional shock, numbness, cancer, living of emotions and feelings, fear, mobilization of forces, anger, shame, search for resources, meaning of life

По ту сторону жизни...

Кризисное событие (ситуация) – внезапное происшествие, по совладанию с которым у человека еще нет опыта. **Кризис** – критический момент и поворотный пункт жизненного пути.

Ситуация всегда внезапна и нежелательна, содержит опасность. И человеку необходимо как-то справиться, преодолеть ее. И не всегда есть опора и возможность найти поддержку вовне. А дорог каждый миг, ведь страшно порой не только само событие, но и та психологическая травма, которая ослабляет ресурсы человека как психические, так и физиологические, наносит непоправимый урон жизнедеятельности человека. Эту статью я хочу посвятить теме самопомощи при работе с последствиями травмирующих событий. Мне очень хочется поддержать людей, которые переживают сильные эмоциональные потрясения. Проблеме психотравм посвящено множество материалов, об их последствиях и о том, чем они могут быть вызваны. Люди, пережившие тяжелые психические потрясения, могут испытывать глубокие

внутренние конфликты, ощущения несчастья, тревоги и панические атаки [2].

Рассмотрим ситуацию переживания личного опыта онкозаболевания.

Боль, страх, непонимание. Нет почвы под ногами. Нет, это неправда, просто шутка. Все не со мной. Мысли парализует волна ужаса. Круг смыкается в одной точке, точке невозврата. Тысячи вопросов роятся в твоей голове. Я не могу умереть. Я просто сплю. Отчаяние вбирается в каждую клеточку твоего тела. Ты стоишь на краю своей жизни. И не можешь сделать следующий вдох. Потому как слишком больно и страшно... Ты остался один. Но, нет же, а как же ответственность врачей. Где же они? Нет сил, нет эмоций... Пустота вокруг.

Страх убивает мечты, страх убивает надежды. Страх доводит людей до смерти, он может пережить тебя. Именно страх не позволяет делать то, на что ты на самом деле способна. Он просто парализует тебя.

Звонок, встревоженный голос. Голос моего детства. Друг, мой самый близкий друг говорит мне что-то. Но я не понимаю. Я полностью погрузилась в свой страх. Оцепенение охватывает мозг, сводит пальцы рук, холодеют ноги. А она все говорит, говорит. Это утро началось с того самого звонка. Но на этот раз я слышала и понимала всю несправедливость произошедшего. И я начала кричать, кричать от боли и гнева. И меня накрыла волна слез. А ее голос все проридился через толщу моих слез. И я слышала одно и то же: «Ты сможешь с этим справиться. Ты будешь жить. Я в тебя верю...»

В силах ли я что-либо изменить? Да, мне страшно до ощущений мурашек, но... я могу что-то сделать. Разве я готова сдаться, сложить руки и ждать? Разве моя жизнь на этом оборвется?

Любые чувства, эмоции заканчиваются ничем. Любой принцип ведет за собой обязательства. Когда твои эмоции растворяются, после них ничего не остается. А вот за принципами должно следовать внутреннее обязательство. Должен же быть какой-то выход, который приведет к жизни? Ты должна верить во что-то: в свое мужество, жизнь, Бога, Вселенский разум, да во что бы это ни было. Потому что вера даст тебе точку опоры. Ведь только так можно что-то изменить. Имей мужество следовать своему сердцу и интуиции. Ты же должна всегда помнить о могуществе человеческого духа. Нет ничего сильнее, его невероятно сложно сломить. Все могут хорошо себя чувствовать, когда нет проблем со здоровьем, есть поддержка близких. В таких обстоятельствах все могут сохранять позитив, все могут смотреть в будущее с легкостью и уверенностью. Настоящие испытания

для развития, психологического, эмоционального и духовного происходят, когда ты на самом дне. Потребуется мужество, чтобы действовать.

Я не позволю болезни сломать себя, я вернусь.... Только теперь я – сильнее, чем прежде. Прими ответственность за все то, что происходит в твоей жизни, за свое я. Прими то, кто ты есть сейчас, и ответственность за то, кем ты хочешь стать. Живи с огнем в сердце.

Эмоциональные шрамы, они как будто разрезают жизнь на две линии: жизнь до и после. Ты становишься другим. Каким-то более настоящим, осознающим истинность и святость своего пребывания в этом мире. И, ты начинаешь искать смыслы, высшие смыслы. Зачем я живу? Что является важным в моей жизни? Каков мой дальнейший жизненный путь? Что я могу дать этому миру? Не бойся принимать решения... Человек боится не слабости, скорее напротив, возможностей своего безграничного величия. Свет нас пугает значительно больше, чем тьма.

Какие чувства могут возникнуть у вас во время или после переживания кризисных событий? Это знание позволит легче перенести и осознать собственное состояние:

Страх – может возникнуть и за тех, кого мы любим, и кто нам дорог: это страх остаться в одиночестве, страх потери контроля над собой.

Беспомощность – может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее.

Вина – за то, что вы что-то сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать лучше.

Стыд – за собственную беспомощность, «чувствительность» либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

Гнев – возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: гнев от несправедливости и бессмысленности всего происходящего: от пережитого стыда и обиды; от безрезультатности попыток объяснить другим людям свои состояния.

У вас могут появиться физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникать даже много месяцев спустя после кризисного события.

Некоторые общие ощущения: утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, приводящее к головным болям, болям в спине.

Оцепенение – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным как сон. Либо наоборот активность – возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии.

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь.

В такие моменты главная задача – это самосохранение, и здесь уже включаются природные механизмы, когда встаёт вопрос о выживании. Ты должен увидеть кусочек неба сквозь завалы и невозможная боль и тяжесть пробираться туда, наверх, по направлению к этому свету. Сейчас нужно перетерпеть, сейчас нужно пережить [3].

На обыденном уровне такая ситуация предполагает, что в первую очередь стоит позаботиться о себе и не терять связь с реальным миром.

Задавайте себе вопрос: «Чего я хочу сейчас?». И пусть вас не пугает ответ, который может мгновенно всплыть в вашем сознании, – «не хочу ничего». Это глобальный ответ. А вы ответьте, какой конкретно мелочи вам бы сейчас хотелось. Варианты ответов могут быть разными: побыть одному, чтобы вокруг тишина, чтобы все затихло. А потом задайте себе вопрос: «Что я могу для себя сейчас сделать?». Поверьте, это важный вопрос, и его нужно перед собой поставить. Этот вопрос включает программу выхода из трудной жизненной ситуации. И все слова в этом вопросе являются ключевыми. Я – это именно я, и никто другой. Таким образом, мы мобилизуем собственные силы на поиск ресурсов. Могу – однозначно могу. Запускается программа поиска решения и подбора действия по собственным силам. Сделать – значит осуществить, а не просто об этом подумать. Начинается движение к определенным конкретным действиям. Сейчас – сию минуту, в это мгновение, а не когда-то в будущем. Направленность на совершение немедленных действий. Обычно это действие небольшое, но оно запустит механизм спасения самого себя [1].

Необходимо поддерживать удовлетворение своих физиологических потребностей, пусть даже на минимальном достаточном уровне, иногда заставляя себя. Например, когда есть не хочется, ты делаешь усилие над собой и съедаешь немного пищи.

Находиться в деятельности продолжая делать повседневные дела, даже если (особенно если) у тебя нет ощущения присутствия в этой деятельности здесь и сейчас и твои мысли относят тебя в про-

живание той неприятной ситуации. Пусть эти действия будут даже просто механическими.

Находиться среди людей, пусть даже ты будешь пассивным в общении рядом с тобой все равно должны находиться люди, чтобы ты чувствовал, что не одинок сейчас.

Эти незамысловатые действия помогут удерживаться тебе первое время, а затем станет чуть полегче и твоя боль притупится, не будет казаться такой огромной и непереносимой. Жизнь постепенно войдет в обыденное русло, и ты со временем свыкнешься с трудными произошедшими событиями, произойдет внутренняя перестройка, и место этого утраченного заполнит что-то другое, возможно новое, но также очень важное для тебя.

Процесс проработки травматичного опыта начинается с принятия себя и своих разрушительных тенденций, с восстановления доверия к миру и ощущению безопасности жизни в нем.

Ведь безопасность – самый важный ресурс для изменений и трансформации негативного опыта. Поэтому развивать и формировать в своем теле ощущение безопасности очень важно для людей, которые пережили травмирующие события.

Поддержка – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние, не отказывайтесь от нее.

Реальность – необходимость примириться с ней.

Возвращение к событию – нужно думать об этом, говорить об этом.

Ваши переживания – очень личные, кажутся вам уникальными по своей боли. И, разделяя их с другими, вы испытываете чувство облегчения, вы находите точку нового отсчета, проговаривая, проживая их.

Работа с телом. Заземление.

Заземляться важно, так как это один из защитных механизмов, уход от болезненной реальности в мир иллюзий и фантазий.

Например:

Сядьте на стул. При этом ваши стопы должны ровно и прочно стоять на земле на полу. Положите кисти рук на нижнюю часть живота и почувствуйте, как поток энергии, поднимающийся от земли, проходит через ваши стопы и ноги и попадает в ту область, где находится ваш центр тяжести. Следите за своим дыханием, ощущениями и эмоциями.

Границы.

Для работы с безопасностью, важно проработать ощущение физических и психических границ. Первая граница, которая отделяет внешний мир от внутреннего – это кожа. Функциональные границы (это

те границы, которые могут защитить) дают ощущение безопасности существования. Если физические границы тела – это кожа, то психические и личностные границы занимают определенное пространство вокруг нашего тела [3]. Для работы с границами подойдет рисование мандал, арт-терапевтические техники.

И фокусируйте свое внимание на ощущениях в теле, отслеживайте эмоциональные состояния.

Уединение – некоторым людям необходимо для того, чтобы справиться со своими чувствами, найти возможность побыть одному.

Можно подвести итоги выхода из кризиса.

Самопомощь всегда базируется на обретении внутри себя силы идти дальше и веры... Зачастую именно через тяжелые испытания, болезни, происходит трансформация всего, переосмысления жизненного пути, личностные изменения, которые, меняют структуру нашей личности.

Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым, чем до него:

- не скрывайте своих чувств;
- проявляйте ваши эмоции;
- не избегайте разговоров о том, что случилось;
- используйте каждую возможность пересмотреть ситуацию наедине с собой или вместе с другими;
- не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе (чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени);
- не забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам;
- проявляйте ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них;
- постарайтесь сохранять, насколько это возможно, нормальный распорядок дня;
- фокусируйтесь на здесь и сейчас, и живите, любите эту жизнь...

Литература

1. Пузыревич, Н. Л. Как пережить кризисную ситуацию / Н. Л. Пузыревич // Диалог. – № 4. – 2019. – С.39–42.
2. Долбня, К. Самопомощь в преодолении последствий травмирующих событий / К. Долбня // Психологи [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/51391/>. – Дата доступа: 10.11.2021.
3. Марченко, М. Правила самоподдержки после пережитых драматических событий, утраты, стресса / Марченко // Психологи [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/144985/>. – Дата доступа: 10.11.2021.