



Психологическая реабилитация пациентов с раком молочной железы в групповой работе на примере тренинга «Ради жизни»

Медицинские психологи



Психологический тренинг «Ради жизни»

Цель тренинга: психологическая поддержка пациентов для конструктивного преодоления кризисной жизненной ситуации, этапов лечения, связанной с постановкой диагноза рак молочной железы.

Задачи тренинга:

- нормализация психоэмоционального состояния пациента
- актуализация ресурсного состояния
- выработка психологической устойчивости
- принятие болезни, как факта своей жизни
- восстановление адекватной самооценки

Значимые характеристики группы:

Возраст: от 18 до 70 лет.

Гетерогенная группа: женщины

Способ набора группы: добровольная

Специфическая характеристика группы: пациенты онкологического отделения №6, отделения противоопухолевой лекарственной терапии, радиотерапии

Длительность тренинга: 1,5 - 2 часа.

Режим работы группы: еженедельно.

Количество участников: до 12 человек

Каждое занятие включает:

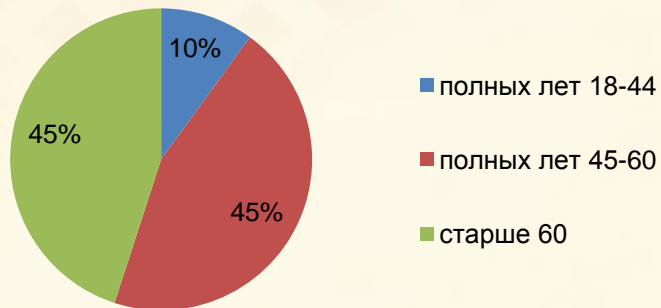
- разминочную часть, направленную на подготовку группы к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
- завершающая часть направленная на рефлекссию;
- домашние задания, направленные на отработку и закрепление полученных навыков.

Условия проведения тренинга: просторное помещение.

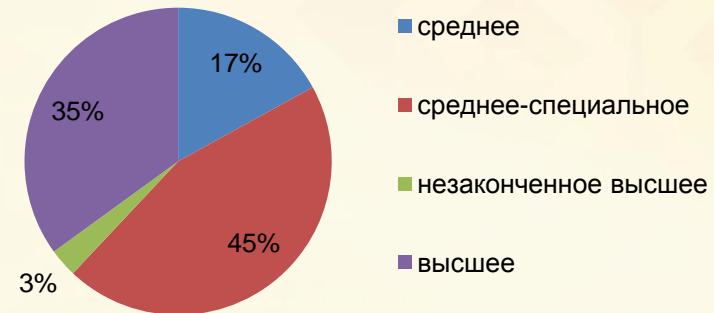
Необходимые материалы: стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и флипчарт, маркер, кресла для релаксации.

Характеристика группы (приняли участие 182 женщины с диагнозом РМЖ)

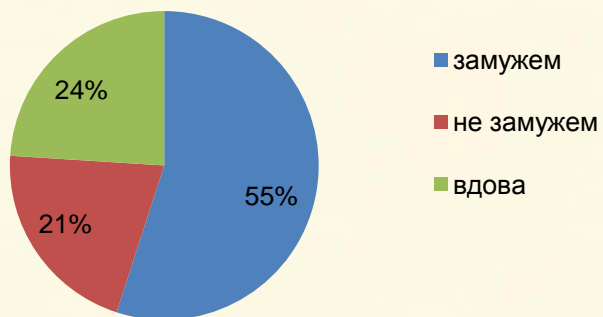
Возраст участников



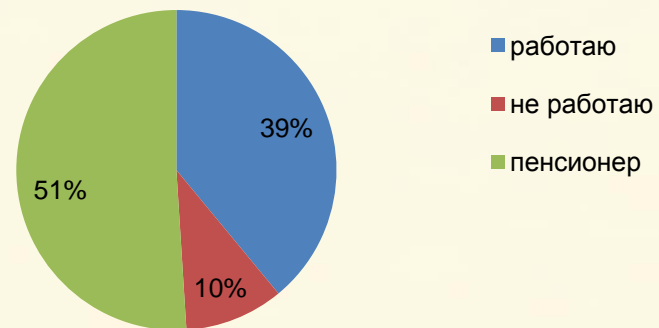
Образование



Семейное положение



Социальный статус



Программа тренинга «Ради жизни»

1. Консультация медицинского психолога

2. Диагностика психоэмоционального состояния:

-Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

-Самооценка интенсивности переживаний «стресс-термометр»

-Методика Хайма

-Тест Амирхана

Отличаются простотой применения и обработки (заполнение шкал не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациента). Диагностическая процедура позволяют психологу быстро определить уровень тревоги и депрессии, индивидуальный стиль совладания со стрессом, непродуктивные паттерны поведения и ресурсы личности

3. Групповая работа.

Правила работы в группе:

- Доверительный стиль общения
- Общение по принципу «здесь и сейчас»
- Персонификация высказываний
- Обращение на «ты»
- Искренность в общении
- Активность
- Конфиденциальность
- Оцениваем не человека, а поступки
- Уважение к говорящему



Темы тренинга «Ради жизни»:

Тема 1: «Работа с эмоциями и чувствами»

Тема 2: «Поиск ресурсов»

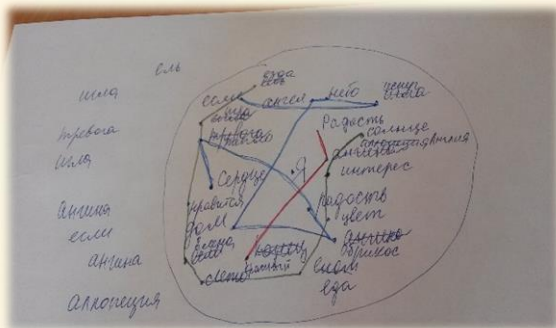
Тема 3: «Точка опоры»

Тема 4: «Принятие болезни, «преимущества» болезни»

Тема 5: «Обучение контакту с окружающими»

Тема 6: «Построение жизненных перспектив»

Тема 7: «Работа с принятием себя в новом образе»



Тема 1: «Работа с эмоциями и чувствами»

Цель: Снижение эмоциональной усталости и поднятие настроения.

Задачи: расширение знаний пациентов о чувствах и эмоциях, развитие умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Рассуждаем про эмоции и чувства (что это такое, для чего они нужны).

Рассказываем о том, как можно выразить свои чувства и эмоции.

Проработка отдельных чувств и эмоций (страх, тоска и т.д.).

Техника «На что похоже мое настроение?»

Звучит музыка. Инструкция: Прислушайтесь к себе. На какой цвет сейчас похоже ваше настроение? Выбери из предложенных цветов тот, который нравится вам больше всего.

Это упражнение может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было выполнять это упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения? Психолог комментирует значение выбранного цвета. Пациенты получают карточки со значениями цвета.

Упражнение «Что вы чувствуете?»

Инструкция: Инвентаризация чувств самостоятельно и по списку (Сибли Л., 1999).

После работы со списком пациенты лучше осознают, что у них преобладают отрицательные чувства «подавленный, впавший в отчаяние, расстроенный, невезучий и т.д.». Поскольку такая картина наблюдается почти у всех, то предлагается найти выход из этого состояния. Психолог подчеркивает, что изменения возможны. Чувство находит свое выражение постепенно. Если ему не дать здорового выхода, то оно найдет нездоровый выход. Показываем предметы или их рисунки, с помощью которых можно выразить чувства: беседа, телефон, встреча с близкими, друзьями, кроссовки, подушка, носовой платок, дневник, письмо, книга, мандалы и т.д.

Можно в конце терапии, после окончания всего курса, также идентифицировать свои чувства по списку (раздаются новые списки без прежних пометок). Пациенты могут убедиться, что палитра чувств сдвинулась в сторону позитивных – надежды, любви и других. Психолог раздает прежние списки, и появляется возможность сравнения с различными позитивными сдвигами.

Игра – упражнение «Мусорное ведро»

Цель: разрядка психоэмоционального состояния участников.

Инструкция: Напишите на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя», и пр. столько раз, сколько сможете или хотите. Давайте обсудим: - Какие это мысли? - Нужны ли они вам? - Помогают ли эти мысли вам жить? - Зачем их читать? - Зачем их хранить? Скомкайте листочки, со словами : «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» и выбросите их в мусорное ведро.

Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»

Цель: закрепление умения «позитивного формулирования» как способа изменения отношения к ситуации.

Инструкция: Вспомните, как собирают цветы на лужайке, в лесу - выбирают только те, которые нравятся. Правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Вот два цветка, один называется «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Один участник произносит название первого цветка: «Даже если ...» и продолжает фразу про свою проблему, второй участник называет второй цветок: «В любом случае...» и заканчивает, например «...я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Игра проводится до тех пор, пока в ней не поучаствуют все участники.

Вывод: Безвыходных ситуаций нет, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

Упражнение «На что похоже групповое настроение»

Инструкция: Подойдите к песочнице и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать настроению в группе. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Сеанс психоэмоциональной разгрузки с целью расслабления, успокоения и восстановления.



Тема 2: «Поиск ресурсов»

Цель: создание положительного эмоционального и психологического настроения для восстановления, профилактики эмоционального выгорания.

Задача: поиск ресурсов, раскрытие и мобилизация ресурсов пациента.

Рассуждаем про ресурсы (что это такое, виды ресурсов, для чего они нужны).

Рассказываем о самопомощи. Рассказываем о том, как известные люди борются с онкозаболеванием, приводим позитивные примеры.

Техника «Точки опоры»

Закройте глаза и спросите себя:

Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни.

Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Упражнение «Копилка ресурсов»

Инструкция: разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.



Упражнение «Волшебное дерево»

Цель: снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности. В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ. Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

Упражнение «Дерево помощи»

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Инструкция: Сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, друзья, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

Упражнение «Раскрашивание мандал»

Мандалы для раскрашивания — это не просто раскраски. Результатом такой работы являются изменения в мыслях, в поступках, в отношении к себе и к окружающим. Мандалы для раскрашивания — это вариант раскрасок антистресс.

Сеанс психоэмоциональной разгрузки с целью расслабления, успокоения и восстановления.



Тема 3: «Точка опоры»

Цель: укрепление внутренней физической и психологической опоры

Задача: раскрытие своих сильных сторон, формирование эмоциональной опоры, развитие навыков позитивного мышления, формирование активной жизненной позиции

Упражнение «Смысл имени»

Инструкция: У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Всем участникам группы необходимо представиться. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Кроме этого, вам нужно подумать над заданием: назвать качества, характерные для вас, которые начинаются с букв вашего имени. Вам дается на это 2 минуты. Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Упражнения «Внутренняя опора»

Данные упражнения из телесно-ориентированной терапии (опора на свое тело, дыхание, веру в себя), направлены на развитие внутренней опоры. Опора — то, что дает ощущение устойчивости, надежности, а значит — безопасности. Основа, символическая «земная твердь». Регулярное выполнение этих упражнений помогает улучшить саморегуляцию, повышает адаптивность, развивает систему внутренней опоры.

Упражнение «Магнит»

Желательно делать босиком. Здесь очень важно, чтобы стопа хорошо ощущала пол и перекачивалась. И вы представляете, как будто пол вас очень сильно примагничивает. Вы ставите стопу, постепенно-постепенно, перекачиваясь, примагничиваетесь. Чтобы сделать шаг, вам надо плавно стопу от пола отодрать, земля вас очень хорошо держит. Ощутите устойчивость земли, ее надежность. Напитывайтесь этим чувством. Старайтесь «услышать» каждую клеточку своих ног, набирающих все большую силу.

Время выполнения – около 5 минут.

Упражнение «Ванька-встанька»

Встаньте, ноги примерно на ширине плеч, и тоже коленками немного попружиньте, чтобы ноги не зажимались. Достигните устойчивости и представьте, как будто у вас внизу живота, под пупком, некий волшебный шар, дающий равновесие. Как в игрушке ванька-встанька, у которой внутри есть грузик, игрушка опрокидывается и встает на место. Вы можете положить руки на низ живота и начать покачиваться в разные стороны с разной амплитудой. Ваша задача – чувствовать этот «шар», то, как он помогает вашему телу сохранять устойчивость, несмотря на покачивание. Дает выравнивание. В сложных ситуациях вы потом сможете возвращаться к образу этого шара внизу живота, и он будет помогать вам сохранить психологическое равновесие. Время выполнения упражнения – 5-7 минут.

Упражнение «Ось»

Представьте, что через ваш позвоночник проходит ось, прямо через центр вашего тела. Она начинается наверху, над головой, а потом уходит в землю. Это ваш символический внутренний стержень. Опора, которая всегда с вами. Начните вращаться вокруг этой оси – медленно, и по часовой стрелке и против, в разных направлениях. Почувствуйте, как вы успокаиваетесь. Делайте упражнение около 5 минут.

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию.

Сеанс психоэмоциональной разгрузки с целью расслабления, успокоения и восстановления.



Тема 4: «Принятие болезни, «преимущества» болезни»

Цель: адаптация пациентов к новым изменившимся условиям жизни, мотивирование пациентов на выздоровление.

Задачи: знакомство пациентов со стадиями принятия факта болезни; использование конструктивных копинг - стратегий для преодоления эмоционального дистресса, связанного с травмирующей ситуацией; выявление и определение потребностей, которые оказываются удовлетворены благодаря болезни; расширение спектра здоровых способов для удовлетворения потребностей.

Арт-техника «Рисуем болезнь и здоровье»

Задачи: помочь пациентам внутренне разотождествиться с болезнью и, тем самым, снять остроту негативных переживаний и сделать возможным более отстраненную оценку ситуации болезни; мотивировать на выздоровление.

Первый этап: просим пациенток создать на листе бумаги рисунок под названием «Моя болезнь» и выразить свои чувства и представления, связанные с болезнью.

Далее просим ответить на вопросы: «Как выглядит моя болезнь?», «Какие чувства вызывает моя болезнь?», «Какие ощущения в теле вызывает моя болезнь?»

Второй этап посвящается созданию рисунка на тему «Я здоровая».

Просим ответить на вопрос: «Какая я здоровая?». Далее активизируем на поиск ответа на вопрос: «Что мне нужно изменить в себе или своей жизни, чтобы чувствовать себя здоровой?».



Техника «Определение преимуществ болезни»

Задача: перевод психических аспектов заболевания в плоскость «смыслов и потребностей».

Инструкция: Возьмите лист бумаги и перечислите пять главных преимуществ, которые вам дала самая серьезная из всех ваших болезней. Теперь просмотрите составленный вами список.

Подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить правила и представления, мешающие вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

Потребности, лежащие в основе преимуществ болезни:

1. Болезнь «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы.
2. Она предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих.
3. Появляются условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации.
4. Появляется стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения.
5. Отпадает необходимость соответствовать тем высочайшим требованиям, которые предъявляют к вам окружающие и вы сами. Теперь просмотрите составленный вами список. Подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить те правила и представления, которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой (т.е. способы самовосстановления).

Комментарии: существует 6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

Ч – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

У – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

В – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к философскому учению)

С – социум (любое взаимодействие, общение)

Т – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

ВО – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

Сеанс психоэмоциональной разгрузки с целью расслабления, успокоения и восстановления.

Тема 5: «Построение жизненных перспектив»

Цель: повышение уровня осмысленности жизни и чувства уверенности пациентов в способности добиваться намеченных целей и представлять своё будущее.

Задачи: определение целей и планирование путей их достижения; выявление личностных проблем и расширение возможных способов их решения.

Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» (И.Л.Соломин)

Цель: диагностика эмоционального состояния пациентов, некоторых особенностей темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявление личностных проблем, определение целей и планирование путей их достижения.

Пациенты рисуют сидя за столом, на чистом листе бумаги формата А4 простым карандашом.

Стирать выполненные рисунки или их детали резинкой не разрешается. Время выполнения задания 20 мин.

Основной стратегией обсуждения результатов методики является выявление целей, проблем и ресурсов пациентов через цели, проблемы и ресурсы персонажа.

Тремя главными задачами обсуждения является помощь пациентам в выяснении:

1. Собственных целей, того, к чему они стремятся, что для них является наиболее важным в жизни;
2. Содержание проблем, препятствий, того, что, мешает им достичь поставленных целей;
3. Ресурсов, их возможностей, того, что могло бы помочь им в достижении целей, способов и вариантов решения проблемы.

Достройка метафоры заканчивается, когда психолог выясняет общий смысл изображения и смысл непонятных для него деталей, а пациенты вживаются в образы.

Основаниями для завершения обсуждения результатов методики рисуночных метафор «Жизненный путь» является:

- удовлетворенность пациентов;
- улучшение понимания пациентами своих целей, проблем и ресурсов.

Инструкция к методике: «Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь».

Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался.

По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника.

О чем вы думаете? Что вы чувствуете?

Перед Вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты свое будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда Вы хотите прийти? Какова цель этого пути? Чего он хочет достичь?

Что вы возьмете с собой в дорогу? (Карта, проводник, аптечка, снаряжение, одежда, еда, попутчик, оружие и т.д.) С чем встретитесь на своем пути? Что может помешать путнику?

Чему Вам предстоит научиться?

Упражнение «Планирование будущего»

Пациентам предлагается поставить 3 цели (1 неделя, 1 месяц, 1 год). Осознать их и начать осуществлять движение по их достижению, прямо в процессе тренинга.

Шаги к цели.

– Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Колесо жизненного баланса – это разделенный на сегменты круг, в котором каждая зона соответствует какой-то сфере жизни.

Традиционный шаблон колеса жизненного баланса предлагает использовать 8 сфер жизни для анализа, но это количество может быть увеличено или уменьшено по желанию человека.

Инструкция:

1. Рисуем круг – желательно использовать для этого большой лист, чтобы изображение было четким и читабельным впоследствии.

2. Делим колесо жизни на значимые сферы – для каждого человека они будут свои.

3. Оцениваем каждую сферу по 10-бальной системе – минимальный балл ставится ближе к центру круга, максимальный – к границе. Можно закрасить каждый жизненный параметр отдельным цветом.

4. Анализируем готовый результат.



Тема 6: «Обучение контакту с окружающими»

Цель: улучшение коммуникативных навыков.

Задачи: формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и остановить свою позицию.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: показать участникам важность активного слушания, важность задавания уточняющих вопросов.

Инструкция: В аудиторию приглашается один из нескольких добровольцев, которому сообщается некая информация. Его задача – запомнить. Затем в аудиторию приглашается второй из добровольцев, и первый должен пересказать ему то, что он запомнил. Затем второй должен будет сообщить эту информацию третьему и так далее. Записывать услышанную информацию запрещается.

Текст: «Брат ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что сейчас он в кабинете врача, насчет какого-то метода лечения, кстати, совершенно нового и навороченного. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 13 часам, то вы можете его не ждать. Да, самое главное, передайте всем, что завтра будет Школа пациентов в актовом зале в 13.00».

Важно акцентировать внимание группы на таких способах запоминания информации, как уточнение, просьба повторить, пересказ услышанного с просьбой проверить и скорректировать и т.д.

Упражнение «Я-высказывание»

Я-высказывание - термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции.

Алгоритм «я-высказывания»:

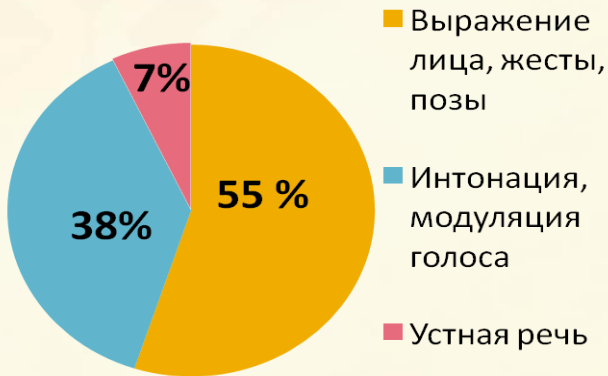
1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Упражнение «Ситуация + Я - чувство + Объяснение»

Упражнение учит пониманию самого себя, своих чувств и чувств людей, с которыми мы взаимодействуем. В итоге - получаем грамотное общение и здоровую коммуникацию.

Упражнение «Язык тела»

Участники учатся выражать свои мысли и идеи с помощью жестов, мимики, телодвижений и лучше понимать других людей.



Рассказываем о невербальном общении:

Внешний вид

Мимика

Обращение

Поза и осанка

Улыбка

Взгляд

Тональность голоса

Сеанс психоэмоциональной разгрузки с целью расслабления, успокоения и восстановления.

Тема 7: «Работа с принятием себя в новом образе»

Цель: поднятие самооценки участников тренинга. Восстановление самооценности, самопринятия.

Задачи: принять себя и новые жизненные реальности, научиться принимать с любовью свои достоинства и недостатки.

Арт-техника «Цветок»

Развивает воображение, снимает эмоциональное напряжение, раскрывает женственность и сексуальность.

Инструкция: Закройте глаза и представьте прекрасный цветок.

Как он выглядит?

У него может быть длинный или короткий стебель. У него может быть много лепестков. Сколько у него листьев? Важно обратить внимание на цвет бутона. Ведь выбранный цвет может о многом в человеке нам рассказать.

Как он пахнет?

Есть ли у человека какие-либо ассоциации с этим запахом? Обратите внимание на то, что запах может быть каким угодно, вовсе не обязательно, чтобы он пах как какой-либо из известных ребенку цветков.

Где он растет?

Цветок может расти в горах или в лесу, на лугу или около ручья. Мы косвенно сможем определить как пациент относится к окружающему миру, насколько враждебным он ему кажется.

Что его окружает?

Цветок растет один или таких как он много? Его окружают цветы такого же цвета, как и он сам или другого?

Может быть его окружает просто трава? Насколько яркая эта трава?

А теперь открой глаза и попробуйте изобразить все, что представили. Какое настроение у вашего цветка? Давайте придумаем историю про него. Как он родился? Чем он занимается? Почему он именно такого цвета?

Примечания: в этом упражнении по арт-терапии важно закончить на положительной ноте, если участник сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить историю так, чтобы настроение стало хорошим. Например рассказать как вышло солнышко или как цветок радуется утренней росе и порханию бабочек.



Упражнение «Сломанная вещь»

Цель: показать важность постановки целей.

Инструкция: Показать сломанную игрушку.

Может ли это вновь стать целой сама по себе? А если долго ждать?

А если заплакать? А если закричать?

Вывод: Так и в жизни бывает, что-то случается, что изменить мы не можем. Слезами горю не поможешь. Нужно настроиться и найти поиск выхода из создавшегося положения. И не забывать о главной ценности – ценности жизни.

Вспомните, ситуации, когда вас что-то огорчает, но изменить вы этого не можете. У каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. Мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбрать, о чем думать и как думать.



Упражнение «Похвала себе»

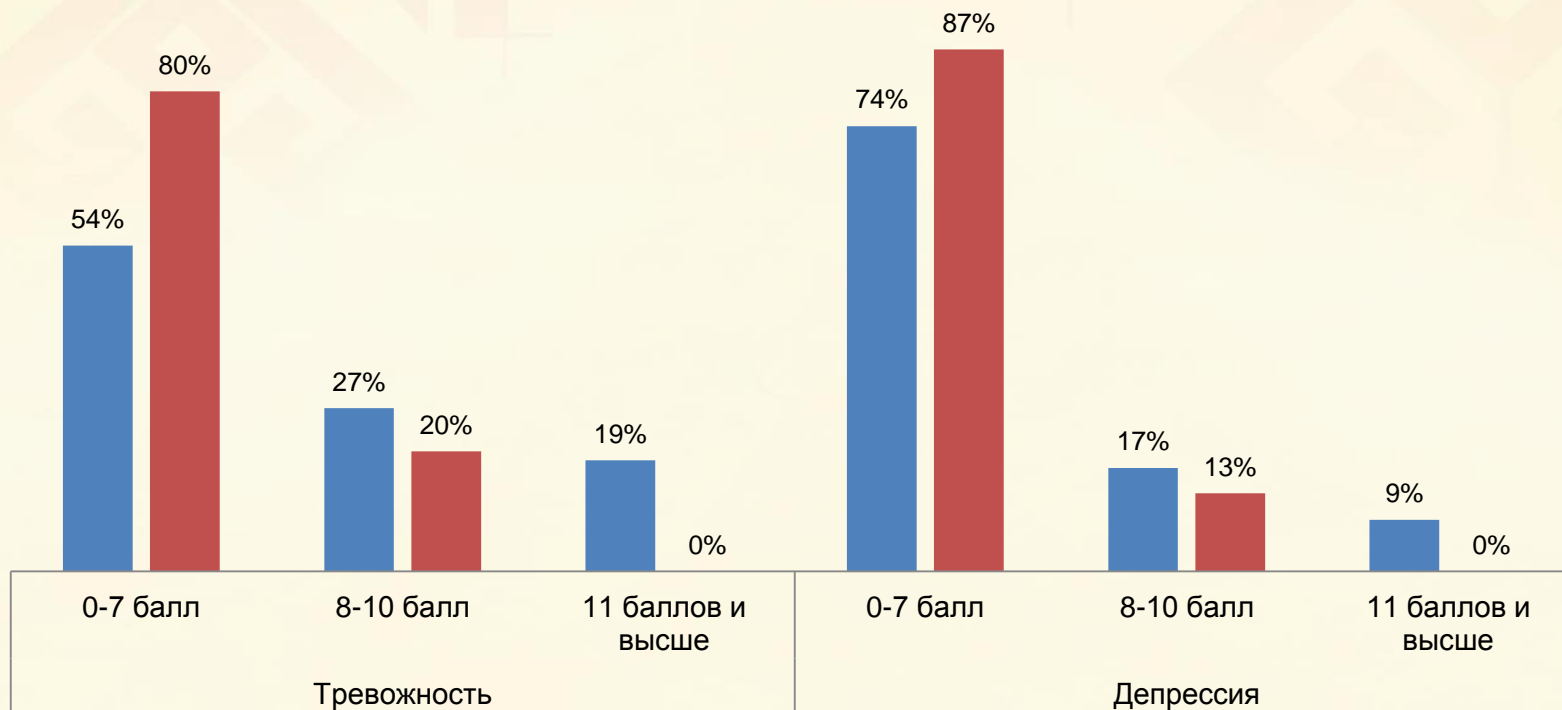
Каждый день, для кого-то самое удобное время – перед сном, хвалите себя за что-либо. За переведенную через дорогу старушку, за удачно провернутую сделку, за проявленную выдержку и т.д. Бывают отговорки – мне не за что похвалить себя, - которые вроде бы смахивают на некую ложную скромность. По мне – так это больше признак лени ума, отсутствие привычки думать и искать нужное. Тренируйтесь.

Медитация «Принятие себя» Марии Минаковой



Опросник «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)»

■ до тренинга ■ после тренинга



Положительная динамика отражается в снижении тревоги и депрессии, повышении нормативных уровней.

Самооценка интенсивности переживаний «стресс-термометр»



Тест «Самооценки интенсивности переживаний» отражает увеличение нормативного уровня переживаний в ситуации лечения онкологического заболевания и снижении выраженных переживаний.

Тест Э. Хайма

Когнитивные копинг стратегии

■ до тренинга ■ после тренинга



Эмоциональные копинг стратегии

■ до тренинга ■ после тренинга



Поведенческие копинг стратегии

■ до тренинга ■ после тренинга

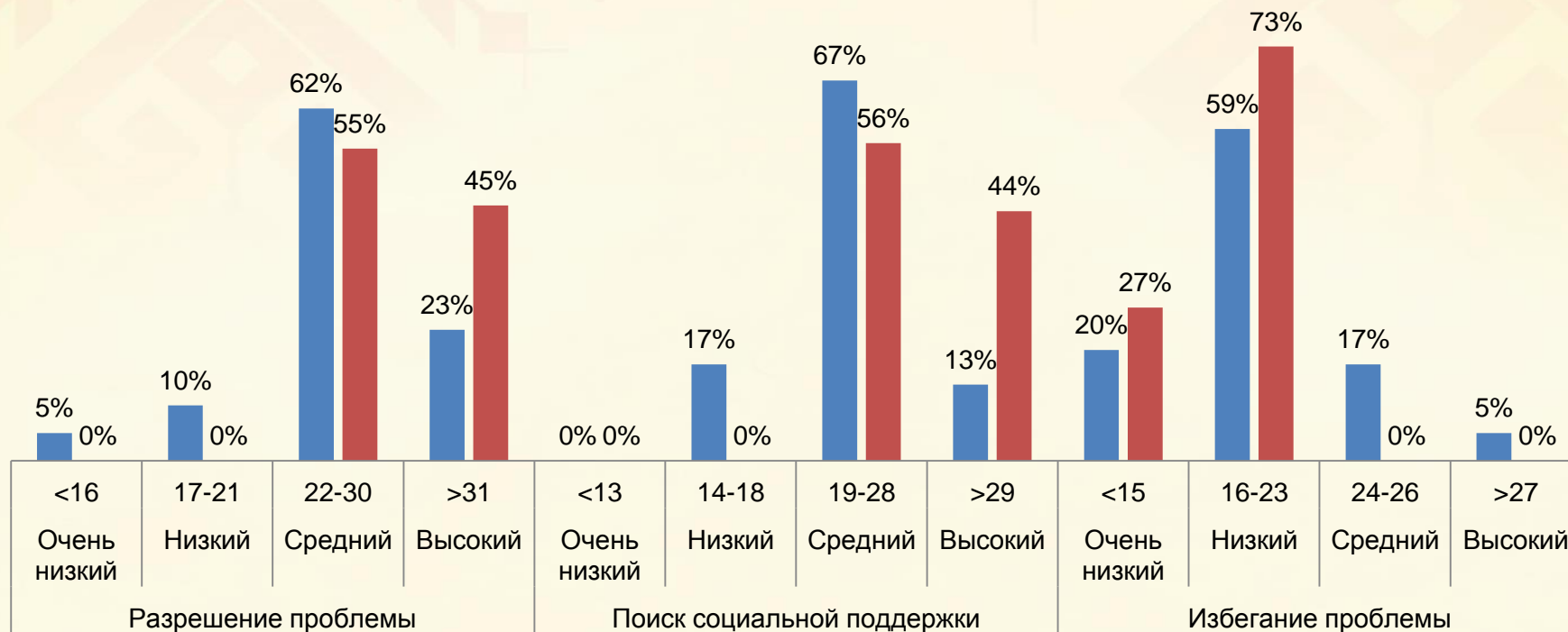


Преобладание стратегий в когнитивной сфере «сохранение самообладания», в эмоциональной сфере — стратегии «оптимизм», в поведенческой сфере — «активное избегание» и «отвлечение». На уровне совладания адаптация больных раком молочной железы, характеризуется сохранением самообладания, оптимизмом, в сочетании с менее адаптивными копинг-стратегиями «активное избегание» и «отвлечение».

Положительная динамика проявляется в увеличении процента адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий.

Опросник Амирхана

■ до тренинга ■ после тренинга



Выражены копинг-стратегии:

1. «поиск социальной поддержки» - в период лечения тяжелого недуга пациенты готовы обратиться за помощью к другим людям (врачам, психологам, женщинам, перенесшим рак молочной железы, родственникам)
2. «разрешение проблемы» - ориентированы на продуктивный и конструктивный способ преодоления трудных ситуаций
3. «избегания проблемы» - успешные адаптационные способности.

Положительная динамика отражается в увеличении процента высокого уровня копинг-стратегий «разрешение проблемы», «поиск социальной поддержки», снижении «избегания проблемы».

Выводы

Тренинг «Ради жизни», благодаря приобретенным навыкам работы с переживаниями, болезненными мыслями и сложными чувствами, позволит участницам продолжать гибко идти к поставленным целям в сложный и пугающий период своей жизни, сохранить социальную активность, психологический комфорт и желание бороться со своим недугом.

Таким образом, эффективность реализации тренинга определяется положительной динамикой показателей психодиагностического исследования, улучшением психоэмоционального состояния, повышением мотивации к восстановлению и выздоровлению.

Предложенный тренинг не является узкоспецифичным и может быть реализован для других контингентов онкобольных, может выступать в качестве опоры для психотерапевтической работы с пациентами, находящимися кризисной жизненной ситуации.