**Рак не приговор!**

Зачастую диагноз «онкологическое заболевание» обрушивается на больного как гром среди ясного неба и вызывает у пациента и близких ему людей сильное эмоциональное потрясение. Слово «рак» неизбежно ассоциируется у людей со страданием, бессмысленными усилиями, ощущением безнадежности и, в конечном итоге – со смертью. Ранее наличие онкологического заболевания действительно являлось приговором, однако медицина находится в постоянном развитии, вследствие чего прогностическая картина заболеваний данного круга меняется. На настоящий момент времени ряд онкологических заболеваний поддается контролю, и при условии соблюдения рекомендаций врачей пациент с таким диагнозом может добиться стойкой ремиссии и прожить долгие годы с высоким качеством жизни. Однако важно понимать, что рак является серьезным заболеванием, которое считается хроническим и требует длительного лечения. А это значит, что лечение требует большого терпения и в любом случае сопряжено со стрессом – как самого пациента, так и членов его семьи, даже при наличии благоприятного прогноза. Именно поэтому во время диагностики, терапии и реабилитации онкологических пациентов большую роль играет психологическая помощь. Чем раньше пациент начнет лечиться – тем быстрее будет возможно достичь ремиссии и тем более качественной она станет. Однако многие пациенты после постановки диагноза испытывают шок и страх, что мешает им своевременно заняться вопросами терапии. Также возможно, что услышав слово «онкология», больной думает о том, что смерть неминуема и улучшение невозможно (что не соответствует действительности) – и эти мысли мешают ему бороться с болезнью. Я думаю, что всегда есть то, ради чего стоит не опускать руки и стремиться жить дальше.

Если пациент убежден в неизлечимости рака либо испытывает чрезмерное беспокойство по поводу своего состояния, его физическое состояние меняется тоже. Эмоциональный стресс ослабляет больного, чей организм уже является ослабленным по причине наличия онкологического процесса. Постоянные негативные эмоциональные переживания приводят к нарушениям сна и аппетита, а также лишают больного человека мотивации на лечение, что, несомненно, сказывается на его здоровье. А наряду с этим немаловажную роль играет самовнушение – если больной убежден в скорой смерти, то он начнет испытывать больший спектр неприятных и болезненных ощущений, которые, в свою очередь, также будет трактовать как показатели ухудшения состояния. Таким больным небходима квалифицированная помощь, необходимо сформировать у больного раком оптимистичные установки, которые будут стимулировать его мотивацию на лечение и помогут ему быстрее пойти на поправку. Факт наличия злокачественной опухоли вызывает у пациентов выраженную тревогу, побуждающую их тщательным образом прислушиваться к сигналам своего организма и чутко реагировать на какие-либо изменения состояния.

Важно отметить, что человек, постоянно испытывающий страх и печаль, также сильно подвержен развитию депрессивного состояния – а депрессия является не просто нарушением настроения, а болезнью. Депрессия развивается среди онкобольных часто и является серьезным расстройством само по себе, поскольку приводит к снижению энергетического потенциала, отсутствию желания общаться и ощущению постоянной тоски, что приводит к снижению мотивации на лечение, отсутствию желания бороться за свою жизнь, появлению суицидальных наклонностей и ряду других нарушений, наряду с ухудшением состояния. А потому крайне важно не допустить, чтобы негативные переживания пациента стали настолько глубоки.

 Как я уже отметила выше, борьба с раком является длительным процессом, который сопряжен с рядом неприятных ощущений и тяжелых переживаний. Эффективным способом лечения онкологических заболеваний является химиотерапия, однако наряду с положительным эффектом она имеет множество побочных явлений негативного характера, таких как: тошнота и рвота, общее ослабление организма и выпадение волос. Как правило, лечение рака длится не один месяц, а потому регулярные неприятные ощущения в сочетании с изменением внешнего вида также вызывают серьезный стресс у онкобольного и приводят к тому, что в какие-то моменты он просто устает лечиться и падает духом.

|  |
| --- |
| Несмотря на то, что сейчас онкологи эффективно справляются с раком, развитие болезни не всегда можно остановить. К сожалению, иногда болезнь обнаруживается слишком поздно либо организм онкобольного оказывается слишком ослаблен, чтобы противостоять недугу.  |

Первый вопрос, который возникает у людей, если им поставили диагноз «рак», – это «Что делать?». Второй – «Как жить больному раком?», и третий – «Как продлить жизнь при онкологии?». Все без исключения врачи утверждают, что жизнь при онкологии не заканчивается, и известно немало случаев полного выздоровления. Конечно, только тогда, когда сам больной и все его близкие прикладывают все старания для того, чтобы побороть эту страшную болезнь. Что делать, если поставили диагноз «рак»: как жить больному? Диагноз «рак» звучит как страшный и неумолимый приговор. Но пусть онкологические больные не отчаиваются, равно как и их родственники, выход есть. Что делать, если обнаружили рак, как научиться жить с этим диагнозом полной жизнью? Напрочь выбросить из головы всякое беспокойство по поводу болезни и твердо сказать себе: «Я буду здоровым!» Сделать это трудно, но необходимо. Доктор Дж. Д. Франк из американского Университета Джонса Хопкинса опубликовал следующие данные: приведение в норму душевного состояния позволило излечить без операции, облучения и химических препаратов 176 онкологических больных. Самые частые советы, которые получают онкологические больные - это "думать позитивно и сохранять оптимизм". Легко сказать, но трудно сделать.
С чего начать выздоровление? Вначале решите, что начиная с этой минуты вы берете полную ответственность за собственную жизнь. Замените подход "меня лечат" на "я излечиваюсь". А теперь сделайте следующее :
**1. Измените условия жизни, создайте себе здоровое пространство.**
Ваша окружающая среда должна стимулировать выздоровление, а не поддерживать болезнь. Попросите родственников перестать "жалеть вас". Это делает вас слабым. Пересмотрите ваше окружение. Перестаньте общаться с негативными людьми. Избегайте тех, кто докучает вам жалобами на жизнь. Пусть они жалуются другим. Помните, мысли которые вы поглощаете или создаете - становятся частью вас. Они в прямом смысле влияют на работу вашего тела. Не разрешайте никому и ничему отравлять вас. "... Потому, что каковы мысли в душе его, таков и он.." (Книга Притчей Соломоновых, 23:7).
**2. Фильтруйте информацию. Соблюдайте духовную гигиену.**
Читайте, слушайте и смотрите только то, что радует душу. Оберегайте свое сознание от всего того, что уменьшает силу, снижает уверенность и портит настроение. Плохие новости, проблемы, сенсации, слухи, описания катастроф вам не нужны. По телевизору показывают насилие? Переключите канал. Ваша задача - создать позитивное окружение вокруг себя и позитивный настрой внутри. Даже маленький успех в вашей жизни - много важней, чем "мировые проблемы" с телеэкрана.
Научитесь радоваться простым вещам. Так, как вы это делали много лет назад, например в вашем детстве. Вспомните это. Сознательно игнорируйте все плохое, переключайте внимание только на то, что вам нравится. Начинайте улыбаться. Немедленно заменяйте негативные мысли. Не давайте им развиваться. На свете есть очень много приятных вещей, которые смогут вас порадовать. Они вам помогут сохранить направление мыслей.
Станьте "зачарованным", человеком, который радуется и воспринимает только хорошее. Люди любят критиковать, искать виноватых и жаловаться. Так они себя чувствуют лучше, но при этом становятся слабее. Вам это не нужно. Что говорят другие, не имеет значения. Не жалуйтесь, не критикуйте. Просто делайте то, что считаете нужным и правильным.
**3. Отпустите прошлое. Станьте свободным**. Почувствуйте благодарность. Полюбите себя.

Полюбите себя. Скажите спасибо своему замечательному телу, которое прилежно поддерживает вашу жизнь и слушается вас все эти годы. Вы не можете по настоящему любить других и вернуть здоровье, если не научитесь любить себя. Вы достойны любви.
**4. Помогайте людям, насколько можете.**Это отвлекает вас от болезни и возвращает уверенность в себе. Кроме того - добро возвращается. Не ждите благодарности за ваши хорошие поступки. Вы это делаете добровольно и от чистого сердца. Не беспокойтесь сделать "слишком много" хорошего. Это ваше решение. Вы управляете ситуацией, а не она вами.
**5. Верьте в будущее.**
Ваша сегодняшняя ситуация - результат всего того, что накопилось в прошлом, но проявилось сейчас. Будущее зависит от того, какие шаги вы сделаете в настоящем времени.
Почувствуйте разницу между словами "надеюсь" и "верю". Вам не нужна надежда. Надежда - продукт недолговечный. Требуется вера. Вера преодолевает все преграды и приводит к цели. Она делает чудеса. Вы уже начали выздоравливать, если приняли это решение и поверили в него.
Во многих древних текстах, которые дошли до наших дней, говорится о силе веры. Вы знаете выражение: "По вере твоей - тебе дано будет". Что такое "по твоей вере"? Это означает, что если вера настолько сильна, что она превращается в знание, то можно получишь желаемое. "Верю" - означает "Знаю". О такое силе веры говорили древние мудрецы.
**6. Другие вылечились? Сделайте это тоже!**
От вас не требуется подвигов. Не нужно забираться на Эверест. Не нужна железная воля. Все проще.
**7. Начинайте действовать прямо сейчас.** Это самое подходящее время.
Сила, которая может изменить вашу жизнь находится в ваших руках. Ее нет в будущем, которое еще не наступило, ее нет в прошлом, которое уже прошло. Все ваши возможности находятся здесь и сейчас. Будущее формируется именно в эти секунды, пока вы читаете этот текст. Создавайте будущее сами. И оно будет лучше.
А теперь начинайте действовать! Проявляйте активность. Вам не нужны подвиги и героические усилия. Просто начинайте двигаться в выбранном направлении. Делайте это каждый день. Даже если шаги будут небольшими, вы достигните вашей цели. Желаю вам успехов и здоровья.