

Женщина, у которой обнаружили рак молочной железы, нуждается в поддержке не только профессиональных врачей, но и родных и близких. Обсуждение проблем вслух помогает снять стресс и снизить напряжение.

Важнейшим фактором в восстановлении в постоперационный период является положительный настрой, а его отсутствие препятствует выздоровлению. В то же время излишняя концентрация на положительных эмоциях и уклонение от любых негативных эмоций (страх, гнев, грусть) может вызвать ситуацию, когда близкие люди боятся обсуждать свои ощущения, сомнения и переживания. В результате сдерживается общение и, вместо того, чтобы способствовать активизации положительного настроения, только увеличивается стресс и создаются дополнительные проблемы.

У женщин, перенесших мастэктомию, часто встречаются отсроченные эмоциональные переживания. Больные, пройдя ознакомление с диагнозом, оперативные вмешательства и последующие химио- и радиотерапию, держатся достаточно стойко, не впадая в депрессивные состояния. Но после полученного лечения, интенсивного общения с врачами, оценивая прошедшие события как завершившиеся, неожиданно для себя начинают испытывать непонятную сильную тревогу, волнения, отмечают повышенную слезливость, неконтролируемые вспышки гнева и раздражения. Это происходит от того, что пациенты, узнав о диагнозе, мобилизуют все свои силы на борьбу с болезнью, откладывая душевные переживания «на потом». И когда длительное лечение подходит к концу, эмоции, долгое время сдерживаемые, прорываются вовне. В отдельных случаях своевременное обращение за квалифицированной помощью психолога поможет пережить эти сложные и мучительные чувства, чтобы женщина могла полноценно жить дальше. Ведь жизнь - это то, что происходит сейчас, а не когда-то, когда будет подходящий момент для решения.

На сегодняшний день рак молочной железы является наиболее позитивным в плане прогноза выживаемости. Даже на поздних стадиях заболевания после адекватно подобранного лечения высокий процент длительной ремиссии и в некоторых случаях полного исцеления. Однако, и после лечения, огромное значение имеет психологическая реабилитация пациентов. Группы поддержки больных и их семей, своевременная психологическая помощь могут существенно снизить риск возникновения выраженных психологических и психопатологических реакций.

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

В каждом случае лечение всегда индивидуально, не является исключением и психологическая помощь. Но основа выздоровления у всех одинаковая – это не пассивное ожидание излечения, а активная, совместно с врачами, борьба за свое здоровье.