

БЕЛАЯ РОМАШКА

Белая ромашка – символ оптимизма, милосердия и борьбы с туберкулёзом.
Цель этого номера – рассказать о роли психологов в борьбе с туберкулёзом в Москве.

стр. 2

Психолог о туберкулёзе. Давайте поговорим
О важности взаимодействия психолога,
педагога и врача

стр. 3

Кто такой психолог и зачем он нужен
больному туберкулёзом

стр. 4

Это надо знать

Психологи – коллеги московских фтизиатров

Вы наверняка удивились цели нашего номера и названию статьи. И возможно, даже задали вслух вопрос: «Какая связь между работой психологов и фтизиатров, которые занимаются профилактикой, выявлением и лечением туберкулёза?» Как может в лечении инфекционной болезни – туберкулёза – помочь специалист, в самом названии профессии которого – знание души (от греч. психо – душа, логос – знание)?

Психологи сегодня – коллеги фтизиатров Московского научно-практического центра борьбы с туберкулёзом (далее – Центра). Отделение юридической, социальной и психологической помощи создано в нём пять лет назад. За это время оно доказало свою необходимость и эффективность. Мы хотим, чтобы и Вы убедились в этом.



Психолог Е.В. Мартусова работает с девочкой-подростком в филиале «Детское отделение» Центра, используя ассоциативные метафорические карты

Услышав применительно к себе или близкому человеку диагноз «туберкулёз», люди чаще всего замыкаются, теряют уверенность в себе, своих силах, не верят в преодоление болезни, впадают в депрессию. Для заболевшего туберкулёзом или узнавшего, что в его окружении (семье, коллективе, подъезде) кто-то болен этой инфекцией, полученная информация – всегда стресс. Хотя туберкулёз в наши дни:

- своевременно выявляется при выполнении флюорографии 1–2 раза в год;
- хорошо лечится при своевременно начатом лечении больного;
- предотвратим (это касается окружения больного), если человек не отказывается от необходимого профилактического обследования и лечения.

Но всё же туберкулёз пока не удалось полностью победить, хотя такая цель поставлена к 2035 году Всемирной организацией здравоохранения.

На пути к цели московские фтизиатры поняли, что психологи могут правильно настроить пациентов на полноценное лечение и тем самым ускорить процесс выздоровления. Психолог в отличие от фтизиатра не лечит и не назначает лекарств. Он разговаривает с человеком, попавшим в



Психолог В.Г. Ракаева работает с детьми по методике «песочная терапия»

сложную жизненную ситуацию, разбирает её с ним, проговаривая все детали, чтобы найти правильное решение и выход.

«... Отделение юридической, социальной и психологической помощи создано ... пять лет назад. За это время оно доказало свою необходимость и эффективность»

Стресс от осознания человеком заболевания «туберкулёз» нередко сопровождается целым рядом новых проблем, которые самому пациенту решить сложно. Зная это, психологи при необходимости общаются и с его окружением (родителями, супругами, детьми), а с самими пациентами работают чаще всего индивидуально.

Профессия «психолог» – одна из молодых. Она стала набирать популярность в нашей стране чуть более 50 лет назад. За это время организованы кафедры психологии в университетах и институтах, идёт большая научная работа и активное внедрение новых методик в практику. Есть свои научные разработки и у психологов Московского центра борьбы с туберкулёзом. Они делятся ими с врачами Центра, а также регулярно выступают на московских и российских научных конференциях, в том числе фтизиатрических. К ним приезжают коллеги из разных регионов России перенимать опыт психологической работы с больными туберкулёзом. Надеемся, что и Вам будет интересно узнать о роли психологов в московской фтизиатрии.

Психолог о туберкулёзе. Давайте поговорим

А.Н. Майстренко, ведущий психолог отделения социальной, юридической и психологической помощи МНПЦ борьбы с туберкулёзом

Какие чувства Вы сейчас испытываете? Шок от того, что заболели именно Вы, Ваш ребенок или близкий человек, ощущения тревоги, незащищенности, растерянности, брезгливости; страх за свою жизнь, жизнь и здоровье близких людей, ужас, что люди узнают о вашем диагнозе и Вы можете потерять всех и все — любимых, семью, работу... В отчаянии Вы бросаетесь к компьютеру, набираете в поисковике слово «туберкулёз», а там огромное количество самой разнообразной и противоречивой информации, которая никак не способствует выходу из панических состояний, ведь туберкулёзом «приличные люди не болеют». Становится очень страшно... Вы злитесь на себя, на болезнь, на окружающих, врачей, длительность лечения... Что же делать? Куда бежать за помощью?

Конечно, к специалистам, которые каждый день помогают выздоравливать многим людям. Врачи-фтизиатры лечат от инфекции, психологи помогают справиться с разбушевавшимися разрушительными эмоциями, принять болезнь и выработать мотивацию к излечению.

Каждый человек понимает, что для того, чтобы быть здоровым, необходимо

вести соответствующий образ жизни. Но в реальной жизни мало кто придерживается этих правил и зачастую смеиваются над такими людьми или испытывает к ним раздражение.

Туберкулёз, как и другие тяжёлые заболевания, помогает разрешить давно назревшие внутренние и внешние конфликты, надолго «сбежать» от «неразрешимых» проблем с мужьями и жёнами, взрослеющими детьми; даёт достаточно времени на пересмотр взаимоотношений с миром, отсекает «лишних» людей, предоставляет «право на отдых»: делает его законным для Вас, крышу над головой, усиленное питание, заботу медицинского персонала, возможность продемонстрировать «последнюю волю умирающего». Беда в том, что ощущение пансионата омрачается состояниями сильной интоксикации от болезни, разговорами и привычками соседей по палате, необходимостью строго соблюдать режим. И это надолго, и это очень тяжело, но совершенно необходимо для выздоровления. А Вы и не предполагали такого разрешения жизненных проблем...

Большинство пациентов противотуберкулёзных учреждений говорят,

что они хотели бы вернуться в то состояние, которое было до болезни, определяя это время как непростое, но счастливое и радостное. А время, потраченное на выздоровление, расценивают как вычеркнутое из жизни, обреченно говоря, что «это не жизнь». Понять то, что все предыдущие годы Вашей жизни привели Вас к болезни, научиться слышать себя, свои чувства и правильно их расшифровывать, расширить возможности адаптации к окружающему миру помогут Вам психологи.

Вам не будет легко и просто, но на пути выздоровления с Вами вместе пройдут замечательные, а главное, профессиональные помощники — врачи и психологи. Помните, что Вы незаметно для себя потратили огромное количество времени, душевных и физических сил на тревожное ожидание неминуемых жизненных катастроф, пытаясь героически удержать то, что было не в Ваших силах, но представить себе не могли, что можете заболеть туберкулёзом.

Выздоровление — большой труд, но результат его стоит. Становитесь активным участником процесса выздоровления, а не пассивным, брзжающим и всё осуждающим потребителем услуг. Постарайтесь сделать так, чтобы у Вас больше не появилось поводов серьёзно заболеть!

О важности взаимодействия психолога, педагога и врача

А.В. Котов, заместитель заведующего по педагогической работе филиала «Детское отделение» МНПЦ борьбы с туберкулёзом

Тесное профессиональное взаимодействие врача, педагога и психолога — обязательное условие и залог успешного лечения и реабилитации пациентов противотуберкулёзных учреждений Москвы. История такого взаимодействия берёт начало в традициях советской фтизиатрии.

И сегодня необходимость работы педагога-психолога и воспитателя в детском коллективе обусловлена потребностью ребёнка в заботе о нём, его правом на образование. Период пребывания детей в туберкулёзных больницах и санаториях — от 2–3 месяцев до 1,5–2 лет. В это время они не просто лечатся и растут. Непрерывно идёт процесс развития личности, формирование знаний, мышления, эмоциональной сферы наших пациентов, нарабатываются навыки их общения в коллективе.

Попав в незнакомую больничную среду, оказавшись надолго без родителей, дома, ребёнок испытывает стресс и остро переживает разлуку. Как же в этом состоянии детский организм воспримет лечение? Вот где на помощь врачу приходят специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков.

Воспитатель с момента поступления пациента в противотуберкулёзный стационар или санаторий постоянно находится с ребёнком, психолог наблюдает, участвует в жизни пациента. Дети поступают к нам с различными навыками адаптации к медучреждению. Один малыш или подросток привык доверять людям в белых халатах, охотно выполняет режим дня и предписания врача, а другому необходимо постоянное присутствие сотрудника, заменяющего маму. Это



А.В. Котов занимается с маленьким пациентом Центра

и есть первая и подчас непростая задача детского психолога: увидеть особенности характера ребёнка, предусмотреть необходимые меры для

Кто такой психолог и зачем он нужен больному туберкулёзом

О.Б. Ломакина, заведующая отделением социальной, юридической и психологической помощи МНПЦ борьбы с туберкулёзом



Наши пациенты, узнав, что в структуре Московского центра борьбы с туберкулёзом есть отделение социальной, юридической и психологической помощи, задают вопрос: «Зачем в инфекционной клинике нужны психологи? Что это: дань моде или серьёзная работа?».

Следует заметить, что многие люди не видят особой разницы в функциях психологов, психотерапевтов и психиатров, предполагая, что все эти специалисты работают исключительно с психически нездоровыми людьми, и относятся с некоторой иронией и опасением к людям этих профессий.

На самом деле психиатр — это врач, специалист с высшим медицинским образованием, который лечит людей с психическими заболеваниями; психотерапевт — врач, специалист с

высшим медицинским образованием, который лечит людей в пограничных психических состояниях; психолог — специалист с высшим психологическим образованием, который помогает психически здоровым людям справиться с переживанием трудных жизненных ситуаций, опираясь на знание особенностей личности, характера, темперамента, поведения, способов реагирования, то есть использует безмедикаментозные методы. Работа психолога называется психокоррекцией, или психотерапией.

На психотерапевтических сеансах происходит диагностическая и одновременно коррекционная беседа, в процессе которой психолог получает представление о пациенте, его семье, особенностях развития в детские и последующие годы, стереотипах семейных взаимодействий, привычках, специфике эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях и многое другое, но не менее важно. История жизни — это история болезни человека. Те переживания, которые человек по разным причинам не признаёт, отрицает и подавляет на протяжении многих лет своей жизни, рано или поздно откликаются в его теле болью и болезнью. Чем глубже, ярче, трагичнее переживаемые и подавляемые чувства и эмоции, чем дольше человек старается их не замечать и не показывать окружающим, тем тяжелее может быть болезнь.

Человек, заболевший туберкулёзом, очень раним. Он переживает шок от того, что узнал свой диагноз, и эта новость повергает его в тоску и безысход-

ность. Тяжесть болезни, долгое лечение, страх за близких людей, особенно за детей, необходимость соблюдения режима приёма препаратов, госпитализация, неожиданные соседи по палате, пугающее и не совсем пока понятное общение с врачами, отсутствие в интернете доступной достоверной и изобилие пугающей информации. Часто больной чувствует себя отверженным, ничтожным, никчемным, страшится потерять работу, учёбу, друзей, любимых... Чтобы не оказаться наедине со своими негативными эмоциями и трагическими мыслями, не провалиться в безысходность и депрессию, необходимо обратиться за консультацией к психологу. Встреч с ним может быть столько, сколько необходимо для настроя на выздоровление и осознание ценности собственной жизни. Психолог помогает разобраться пациенту в его трудных жизненных ситуациях, наметить перспективы личностного развития, выработать активную жизненную позицию.

«Чтобы не оказаться наедине со своими негативными эмоциями и трагическими мыслями, не провалиться в безысходность и депрессию, необходимо обратиться за консультацией к психологу»

Болезнь отступает, жизнь наполняется новым смыслом при успешном профессиональном взаимодействии пациентов, врачей-фтизиатров и психологов.

оптимального усвоения его организмом лечения и реабилитации.

Попавшие в стационар пациенты, как правило, ищут ответы на вопросы: как случилось, что я заболел, почему необходимо лечение, как встреча с микробактерией туберкулёза изменит мою жизнь? Врачи умеют дать профессиональный, медицинский ответ на эти вопросы. А чтобы помочь ребёнку осознать, принять и справиться с изменениями его жизни, требуется профессиональное участие воспитателя-педагога. Его задача — окружить ребёнка нужной ему атмосферой на практике, суметь на время госпитализации заменить семью. Наши воспитатели вместе с младшим и средним медицинским

персоналом организуют быт, жизненное пространство, создают необходимые условия для обучения и развития детей и подростков. В соответствии с потребностями пациентов они содействуют освоению ими основной образовательной программы, помогают выбрать занятия дополнительного образования.

Жизнь маленького человека состоит не только из естественных кризисов психического развития, освоения знаний, игр, общения со сверстниками. Даже во время лечения она полна личных переживаний, интересов, потребностей, конфликтов и радостей. Ребёнок в наших стенах находится под постоянным наблюдением психологов и педагогов, а в

случае необходимости он сам может обратиться к психологу за консультацией, советом и поддержкой.

Борьба с туберкулёзом — это не только эффективное лечение больных, но и профилактика заболевания, особенно у детей и подростков, оказавшихся в контакте с больным взрослым. Профилактика — это комплексная работа многих специалистов, в которой на детском этапе участвуют врачи, педагоги и психологи.

Дети и подростки, выписавшиеся из противотуберкулёзных учреждений Москвы, имеют не только хорошую динамику излечения и реабилитации. Они долго хранят плоды заботы, знаний и человеческого тепла, полученные в наших стенах.



Часто задаваемые пациентами вопросы на приёме у психолога

Вопрос: За что мне туберкулёз, ведь я не веду асоциальный образ жизни?

Ответ: Длительное лечение и работа с психологом даёт возможность пересмотреть и переосмыслить весь предыдущий жизненный путь, переработать ошибки прошлого в жизненный опыт, на который можно опереться, лучше понять себя и окружающих, проанализировать кризисные ситуации и приобрести новые навыки и умения.

Вопрос: Я очень переживаю за то, что мог заразить близких мне людей. Мне стыдно смотреть им в глаза, я думаю, что они больше не захотят со мной общаться. Что делать?

Ответ: Заболеть может каждый, и это не стыдно. Попробуем вместе с психологом научиться разговаривать на сложные для Вас темы, чтобы Вы могли спокойно объяснять свои чувства и эмоции своим близким людям, спокойно выслушивать их точку зрения, научиться адекватно реагировать на пугающую Вас информацию. Заболевший человек в эмоциональном порыве часто может ошибаться в отношении окружающих его людей.

Вопрос: Я уже не выделяю палочку Коха. Значит, мне можно спокойно долечиваться дома, а врачи меня не отпускают. Живу, как в тюрьме, скучаю по дому и всё время плачу. Меня здесь всё бесит! Как жить, что делать?

Ответ: В картине личности больного туберкулёзом есть такие понятия, как инфантилизм и агрессия. Надо задуматься над тем, что Вы себя ведёте, как ребёнок, который не ощущает опасности и коварства болезни. Прерывать лечение на половине пути — безответственно как по отношению к себе, так и к окружающим. Необходимо вырабатывать ответственную позицию взрослого человека и учиться направлять агрессию в созидательное русло. Это работа с эмоциями. Эмоции — средства адаптации человека к окружающему миру. Значит, вместе с психологом Вы расширяете круг своих адаптационных возможностей.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

«МНПЦ борьбы с туберкулёзом
Департамента здравоохранения Москвы»

Клинико-диагностический центр
(отделение внелёгочного туберкулёза)

ул. Барболина, д. 3 +7 (499) 268-68-01

Детское консультационно-диагностическое отделение

ул. Барболина, д. 3 +7 (499) 268-26-21

Клинико-диагностический центр
(лёгочное отделение для взрослых)

ул. Радио, д. 18 +7 (499) 267-57-92

Клиника №1

ул. Стромынка, д. 10 +7 (499) 268-01-31

Клиника №2

ул. Барболина, д. 3 +7 (499) 268-26-61

Филиал по ВАО и СВАО

Сиреневый б-р, д. 6 +7 (499) 164-37-35

ул. Металлургов, д. 37 +7 (495) 304-98-54

ул. Докукина, д. 18 +7 (499) 187-96-90

ул. Гончарова, д. 4 +7 (495) 618-01-58

Филиал по ЗелАО

Зеленоград,

1-й Западный пр-д, д. 8 +7 (499) 734-52-27

Филиал по САО

ул. Михалковская, д. 65 +7 (495) 450-49-00

Филиал по СЗАО

ул. Щукинская, д. 38 +7 (499) 190-04-11

Филиал по ЮАО

ул. Речников, д. 25 +7 (499) 614-52-31

Филиал по ЮВАО

ул. 8-я Текстильщиков, д. 2 +7 (499) 179-60-10

Филиал по ЮЗАО

Севастопольский пр., д. 26 +7 (499) 120-92-83

Филиал по ЦАО и ЗАО

ул. Радио, д. 18 +7 (499) 261-09-45

ул. Тарутинская, д. 2 +7 (499) 142-87-34

Мы поможем вам быть здоровыми и сильными!



Учредитель: Межрегиональная общественная организация «Московское общество фтизиатров»

Контакты: 107014, ул. Стромынка, д. 10, стр. 1

Тел. +7 (916) 972-37-76

e-mail: mof_2013@mail.ru



Выпускающий редактор: М.В. Синицын
Редакционный совет: Т.Е. Мохрякова,
Ю.Р. Руднева, А.И. Простатин, О.А. Гирусова,
П.В. Сорокин, О.Б. Ломакина,
А.В. Котов, Е.П. Волошина
Тираж 999 экз.
Распространяется бесплатно

